

## Os Cinco Poderes Espirituais

Talvez você já tenha ouvido falar dos cinco tipos de energia, dos cinco poderes. O primeiro poder, a primeira fonte de energia é a fé. Mas isto é melhor traduzido como confiança e convicção, conforme entendido pelos ensinamentos do patriarca Lin Chi. "Você que não tem confiança suficiente em si mesmo". A confiança que você tem a capacidade de se tornar um Buda. A capacidade de transformação e cura, mas você está buscando essas coisas lá fora. "Você que não tem confiança suficiente em si mesmo." Portanto, o primeiro poder deveria ser traduzido como confiança e não como fé, porque você tem fé em algo, em alguém, externo. Ter a confiança e não a fé.

Quando você tem a energia da fé em você, você é muito forte. No evangelho, é dito que se você tiver fé, você pode mover uma montanha. Essa é a maneira poética de descrever essa energia. Se você colocou em prática um ensinamento do Buda e descobriu que essa prática é eficaz e pode lhe trazer atenção plena, concentração e alegria, então a fé e a confiança nascem disso, não do que alguém diz. Fé, confiança, não apenas nas ideias, mas no resultado da sua prática.

Quando você pratica caminhada e consegue caminhar com atenção, você vê que fica leve, sólido, livre. Sua confiança nasce desse tipo de experiência. Portanto, isso não é superstição, não é confiar em algo ou alguém fora de você. Isso pode trazer muita felicidade. Se você não tem fé, se não tem a energia da confiança, você sofre. Até o Buda está lá dentro de você. O Dharma também. Tomar refúgio no Buda em mim mesmo. Tomar refúgio no Dharma em mim mesmo. Tomar refúgio na Sangha em mim mesmo. É muito claro.

A segunda fonte de poder é a diligência. Sua prática diária traz transformação. A diligência nos ensinamentos do Buda é muito concreta. Existem coisas concretas que você faz em sua vida diária e se você faz isso todos os dias isso se chama diligência. A parte inferior da nossa consciência é chamada Consciência Armazenadora. É como a terra, o solo, com muitas sementes preservadas nele. Em nossa Consciência Armazenadora há uma semente de alegria, de perdão, de atenção plena, de concentração, de insight, de equanimidade.

Mas existem sementes de raiva, de ódio, de desespero e assim por diante. Todas essas sementes são guardadas pela Consciência Armazenadora. Uma das funções da Consciência Armazenadora é manter todos os tipos de sementes. Em Upper Hamlet plantamos sementes no solo. Se você trabalhar a terra e regar aquela planta, ela brotará. Elas são preservadas pela semente. Também temos em nós a semente da compreensão, da compaixão e do perdão. Não podemos dizer que não tenho essas sementes em mim.

As sementes do despertar, da compreensão, da compaixão estão sempre em nós. Elas fazem parte da sua natureza de Buda. A natureza de Buda é inata. O problema é como ajudá-la a se manifestar. Você precisa da prática de regar. Você não rega as sementes negativas, como a semente da raiva ou da confusão, mas rega a semente da atenção plena, da concentração, da compaixão e assim por diante. Cada vez que uma semente é regada, ela se manifesta no nível superior de consciência, chamado Consciência Mental.

Portanto, a Consciência Mental é como a sala de estar e a Consciência Armazenadora é como o porão. As coisas que você não gosta de ter na sala, você coloca todas na sua Consciência Armazenadora, em uma caverna. Se regarmos uma semente de alegria, de compaixão, essa semente se manifestará no nível da Consciência Mental. Pode

deixar a sala bonita e agradável. Quando você lê um artigo, quando ouve uma conversa, você está regando as sementes. Portanto, esteja ciente de que o filme que você assiste, e o artigo que você lê podem tocar, desencadear a semente da violência, a semente do desespero. Elas se manifestarão na Consciência Mental.

Diligência aqui significa a prática da rega seletiva. O primeiro passo é: se as sementes negativas na Consciência Armazenadora não surgiram, não se manifestaram, mantenha-as lá embaixo. Não dê uma chance a elas. Esse é o primeiro passo. Em sua vida diária, tome cuidado para não permitir que essas sementes se manifestem. Não reprimimos, mas simplesmente não lhes damos uma chance.

É por isso que você tem que praticar “yoniso manaskara”, que significa atenção apropriada. Manaskara significa atenção, yoniso significa atenção. Quando as pessoas convidam o sino e você presta atenção nele, de repente a semente da atenção plena em você é tocada e você começa a inspirar e expirar conscientemente. Prestar atenção ao som do sino é uma atenção adequada.

No seu centro de prática, na sua família, você deve ter um som, uma visão que possa ajudá-lo a tocar a semente saudável dentro de você. Tente não se expor à visão e ao som que irão desencadear o negativo, a semente do desejo, a semente da raiva em você. Esta é a primeira prática. Você precisa de inteligência para praticar isso. Você tem seu parceiro, você tem seus filhos, você tem seus amigos. Proteja-os. Crie um tipo de ambiente onde eles não toquem nas coisas que provocam a rega das sementes negativas.

O Quinto Treinamento de Plena Atenção trata do consumo consciente e do tipo de consumo que irá desencadear em você essas sementes de violência, de desejo e desespero. Portanto, as sementes negativas, se ainda não surgiram, faça o possível para deixá-las lá. Não dê uma chance a elas.

O segundo passo da diligência é que, se acontecer de as sementes negativas terem sido tocadas e se manifestarem, então a diligência as ajudará a voltar para casa, para a Consciência Armazenadora. Há muitas maneiras de fazer isso. É como se você pegasse o disco de CD errado para ouvir. Quando você toca, não é agradável. Então você simplesmente para e troca o CD. Quando o novo CD é tocado, é muito agradável. O Buda de sua época não tinha um CD, então usou a imagem de uma estaca, uma estaca mutável. O carpinteiro para unir duas peças de madeira utiliza uma estaca. Quando a estaca não está boa, ela não aguenta. Então você pode usar um novo pino e retirar o antigo.

Então mude! Mude sua ideia, mude o objeto de sua Consciência Mental. Se uma ideia negativa, cheia de desejo ou raiva, se manifestar, você pode usar sua respiração consciente e tocar outra semente que seja saudável aqui e convidá-la a brotar. Se for interessante o suficiente, a outra semente descerá. Mas deveria ser mais interessante, caso contrário você estará lutando.

Com habilidade, com inteligência, praticamos o Segundo Passo para mudar a situação. Ajudando as coisas negativas a descerem para a Consciência Armazenadora e ajudando as coisas positivas a subirem para a Consciência Mental. Quando as coisas positivas estão em cima, a sala está ocupada e não há chance de outro hóspede vir.

Agora chegamos ao terceiro passo, que são as sementes positivas. Se sementes positivas e saudáveis da Consciência Armazenadora ainda não se manifestaram, ajudem-nas a se manifestar. Leia algo, diga algo, assista algo que vai regar as sementes

da compaixão, do amor e da bondade em você. Então elas vão se manifestar. Esse é o terceiro passo. Se você vier ao Centro de Prática, é exatamente isso o que fazemos. Você veio para expor sua Consciência Armazenadora para que a palestra de Dharma, o sino, a visão de irmãos e irmãs caminhando toquem a semente de paz, felicidade e calma em você. Esse é o terceiro passo.

Você tem que organizar sua vida de tal forma que as boas sementes em você sejam tocadas várias vezes ao dia, para que possam se manifestar nesse nível de Consciência Mental. Isso pode ser feito muito rapidamente. Você convida uma pessoa maravilhosa para estar na sala, ela vai mudar toda a situação.

O quarto passo é quando a boa formação mental já se manifestou. Tente mantê-la o maior tempo possível na sua sala. É tão gostoso ter um amigo, um bom amigo sentado na sala. Se chover, você pode dizer "meu querido amigo, está chovendo lá fora. Então fique e tome outra xícara de chá". Você tenta persuadir seu bom amigo a ficar o maior tempo possível. Porque, de acordo com a psicologia budista, quanto mais tempo a formação mental permanecer na Consciência Mental, mais forte ela crescerá na base.

Isto se aplica tanto ao positivo quanto ao negativo. Se você entretiver o desejo aqui por cinco minutos, a semente do desejo aqui tem cinco minutos para crescer. É perigoso. É por isso que o Buda o aconselha a levar manifestações não saudáveis de volta para casa o mais rápido possível e a convidar a coisa boa a surgir.

Quando as coisas boas surgirem, tente preservá-las na Consciência Mental o maior tempo possível. Porque enquanto ela continuar aqui, a base dela, lá embaixo, na Consciência Armazenadora, vai se fortalecendo. Então a prática é muito clara, muito precisa. Quando você usa sua inteligência, sua habilidade para organizar sua prática, isso é chamado de verdadeira diligência. A verdadeira diligência pode trazer muita alegria, muita felicidade para você e seus entes queridos.

A terceira fonte de poder você já conhece. É atenção plena. A quarta é a concentração e a quinta é o Insight. Porque o insight é fruto da atenção plena e da concentração. Quando você tem o insight, ele tem o poder de libertar você. É por causa da ignorância que sofremos. Mas quando você começa a tocar o insight, você tem o insight tocando a nossa verdadeira natureza, do não nascimento, do não morte, e não há mais medo. Existe compaixão, existe aceitação, existe tolerância.

É por isso que o insight é uma tremenda fonte de felicidade. Outro dia aprendemos que podemos trazer sentimentos de alegria e felicidade ao nos desapegarmos, deixando ir. A segunda fonte de felicidade e alegria é a atenção plena, a terceira é a concentração, e hoje acrescentamos outras três: Fé, diligência e insight. Vamos explorar os cinco poderes para criar a fonte, o alicerce da felicidade. A felicidade que você vê aqui não é feita de cinco tipos de desejos, como riqueza, fama, poder, sexo e assim por diante. É feito com a prática dos cinco poderes.

*(Palestra de Dharma realizada em 8 de fevereiro de 2004 em Deer Park.– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/mf3R4KJSmdU>)  
Traduzido por Leonardo Dobbins  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*