

Os Cinco Reinos da Paz

Temos nosso próprio território dentro de nós, que é composto de cinco reinos – nosso corpo, sentimentos, percepções, formações mentais e consciência. Temos que levar paz para nosso corpo e remover suas aflições, tensões e dores. Há também muitas tempestades, aflições e dores no reino das emoções. Temos que aprender como levar paz para o território dos nossos sentimentos e emoções.

Quando olho para minha caneta, tenho uma percepção dela. Se minha percepção corresponde à realidade da caneta ou não é uma questão verdadeira – porque vivemos com muitas percepções errôneas. Acreditamos que somos os únicos que sofrem, que os outros estão nos fazendo sofrer e que eles absolutamente não sofrem. Este é um tipo de percepção errada. Se tivermos tempo para inspirar e expirar e tivermos paz em nós mesmos, poderemos ver que as outras pessoas também sofrem assim como nós e que elas precisam ser ajudadas e não punidas.

É por isso que **a paz não é possível sem remover os elementos das percepções errôneas**. Quando nossas percepções nascem da raiva e do medo, não podem ser chamadas de percepções corretas. Nossas percepções errôneas fazem surgir o medo, raiva e desespero que nos levam a cometer atos de violência, punição e matança. É por isso que é muito importante praticar as meditações “sentada” e “caminhando”, de forma que possamos levar paz ao reino de nossas percepções e assim remover os elementos que levam ao erro.

O quarto reino é o das formações mentais. **Uma formação é algo que se manifesta quando muitas condições se juntam**. Uma flor é uma formação física – a chuva, o sol, a terra, tempo e espaço se juntaram para a flor se manifestar. Nosso corpo é uma manifestação psicológica. Todas as formações são impermanentes e estão constantemente mudando. **Nosso medo, raiva, discriminação, esperança, alegria e plena atenção são todas formações mentais**. Na tradição budista identificamos 51 formações mentais. Quando contemplamos nossa mente, não estamos olhando para um espaço claro e vazio, estamos olhando para nossas formações mentais.

Finalmente há o reino da consciência. Temos que voltar ao lar de nossa consciência porque nossa consciência é a base de tudo. Nosso corpo, sentimentos, percepções e formações mentais nasceram da base de nossa consciência. Não apenas nosso corpo contém nossa consciência, mas nossa consciência contém nosso corpo.

Eu estou sólido, eu estou livre. O que significa estar sólido? Significa ficar no momento presente. Temos a tendência a ser empurrados de volta ao passado. Lamentamos algo ou sentimos culpa e nos perdemos nisso. Não somos sólidos porque somos vítimas do passado. Não somos capazes de viver no momento presente porque o passado se tornou um fantasma, sempre nos empurrando para trás, de volta para ele mesmo. Há aqueles que apenas pensam no passado, que não são capazes de desfrutar a vida no momento presente, que não são livres e sólidos.

Há também aqueles que estão presos nas preocupações, medos e incertezas sobre o futuro. Estas preocupações e medos não nos permitem estar no momento presente e tocar a vida. Quando dizemos, “eu cheguei, estou em casa”; “você não pode me pegar, estou aqui e agora”; ou “sou o mestre de mim mesmo”, então nos tornamos sólidos. “Eu estou sólido” não é um pensamento positivo. Se você for capaz de chegar e se sentir em casa, então se torna sólido naturalmente.

Isto é o reconhecimento de que você está aqui e agora, que está em casa. Isto não é mais esperança, é uma realidade, e você se torna consciente que é mais sólido. Se gastar três minutos andando, chegando e se sentindo em casa em cada momento, então a solidez se tornará uma realidade, um fato. Você sabe se você é sólido ou não. É sólido quando está plenamente estabelecido no aqui e agora. O passado não pode te pegar e o futuro não pode te pegar. É por isso que dizemos, “Eu sou sólido, eu sou livre.”

Livre de que? Livre do passado, das minhas preocupações, do meu medo. É por isso que solidez e liberdade não são duas coisas distintas. Quando você é sólido, é livre, quando você é livre, é sólido. É como o aqui e agora. Solidez e liberdade são a fundação da sua paz e alegria. Cada passo consciente que fazemos ajuda a cultivar mais solidez e liberdade. Seja você mesmo, seja livre, se estabeleça no aqui e agora. Toque a vida profundamente e receba a nutrição e paz que você precisa tanto.

A onda está agora descansando na água. Você está descansando na dimensão última, em Alá, em Deus, na sua budeidade. Este é o reconhecimento que você está tocando a dimensão última no aqui e agora. Não é uma questão de tempo. A dimensão última é a sua fundação, sua base. Ao andar e respirar desse modo, você estará sempre em contato com Deus – não como uma noção, não como uma ideia, mas como uma realidade. Você pode tocar a Deus ao tocar uma flor, ao tocar o ar ou tocando outra pessoa. Fora dessas coisas não há Deus. Se você remover todas as ondas não sobrá água. Tocar as maravilhas da vida em você e ao seu redor significa tocar a dimensão última.

Quando você fizer uma xícara de chá, desfrute o momento. Pegue sua xícara conscientemente e sorria para ela. Se estiver cheio de ideias e pensamentos, não poderá fazê-lo. Não-pensamento torna possível que você pegue a xícara. Você não pensa em nada. Está apenas consciente que está pegando a xícara. Você coloca um saquinho de chá na xícara e se refugia inteiramente no ato de colocar o saquinho na xícara. Não pense sobre o passado ou sobre o futuro. Desfrute enquanto pega sua xícara e coloca o saquinho. Sorria pra eles. Você está em contato com as maravilhas da vida. Fique com elas; não corra atrás da vida. Pegue sua xícara com todo o seu corpo e mente.

Eu aprendi com meu mestre como acender incenso quando era um noviço de 17 anos. Ele disse, “Meu filho, inspire, pegue o incenso e olhe para ele. ‘Este é um incenso.’ Coloque sua mão esquerda sobre a mão direita ao segurar o incenso e depois acenda-o. Você coloca 100% de seu corpo no ato de acender o incenso. Quando coloca o incenso no suporte, faça da mesma maneira, com todo o seu corpo e mente. Você está concentrado durante todo o tempo em que acende e oferece o incenso.

Plena atenção é o tipo de energia que pertence ao reino das formações mentais. É uma boa formação mental – uma muito importante. Quando você inspira, se sabe que está inspirando e pode tomar refúgio inteiramente na sua inspiração, isto é chamado de plena atenção na respiração. Sua inspiração se torna o único objeto de sua mente. Quando você inspira, não pensa em absolutamente nada. Você apenas está com sua inspiração – cem por cento.

Quando você anda, se sabe que está dando um passo e está plenamente consciente de cada passo, isto é chamado de plena atenção no caminhar. Quando bebe chá, se fica com seu chá cem por cento e não se permite ser empurrado de volta ao passado, ao futuro ou aos seus pensamentos, então está praticando plena atenção no beber o chá.

Plena atenção é a energia que te ajuda a saber o que está acontecendo aqui e agora, que te ajuda a reconhecer o momento presente como seu verdadeiro lar e saber que as maravilhas da vida estão aqui. Inspirando, sei que o brilho do sol está presente. Expirando, sei que as folhas do outono estão caindo. Plena atenção é a energia que nos ajuda a estar consciente do que está acontecendo.

Na França há um comercial de iogurte que diz “Coma devagar, assim vai durar mais”. Se você estiver correndo, leva apenas alguns segundos para comer cada colherada devagar e permanecer com seu iogurte. Se pergunte se você é capaz de estar em paz e alegre enquanto está bebendo seu chá. Desafie-se hoje. Não perca sua atenção de forma que você possa estar inteiramente com seu chá de momento que começa até que tenha terminado de tomá-lo. Permita-se tempo suficiente para beber seu chá de forma que a paz e relaxamento sejam possíveis. Se livre das preocupações, medos e desespero. Não permita que eles estraguem sua vida. Se você tem uma chance de beber uma xícara de chá porque estragar isso com seus

medos e incertezas? Se você for bem sucedido ao beber a xícara de chá, é uma vitória da paz. Paz para o indivíduo, para nós, para seu país e para o mundo.

Quando ando conscientemente daqui até ali, desfruto de minha inspiração, expiração e dos meus passos. Você pode desfrutar de cada momento de sua vida quando está atento e concentrado. Quando estiver concentrado, mergulhe profundamente no que está presente. Quando você contempla uma flor, se tiver atenção e concentração, entrará em contato profundamente com ela, que é uma maravilha da vida. Quando segura seu chá, se tiver atenção e concentração suficientes, você entrará em contato profundamente com ele e desfrutará de paz, alegria e liberdade que é oferecida a você ao beber seu chá. Liberdade é a nossa prática. Se você tiver alguma liberdade e solidez trazida a você pela sua atenção e concentração, paz e alegria são possíveis.

Você pode fazer o mesmo ao comer seu café da manhã. Mesmo que seu café da manhã não seja extraordinário, a alegria trazida a você por ter tempo suficiente para comê-lo pode ser grande. Se você souber como se sentar como uma pessoa livre, então vinte ou trinta minutos comendo sua refeição é um tempo para você desfrutar de paz. Porque você tem que se preocupar ou ter medo enquanto come seu café da manhã? Porque tem que correr? Muitos de nós não tomam seus cafés da manhã apropriadamente antes de ir trabalhar. Permitimos que nossa mente seja levada pelas nossas preocupações sobre o que acontecerá durante o dia. Não estamos com nosso café da manhã, não tomamos refúgio nele.

(Do livro "Peace begins here" – Thich Nhat Hanh)

(Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>