



## As Quatro Nobres Verdades: A Terceira Verdade da Cessação do Sofrimento

Jetsunma Tenzin Palmo, Austrália, Sydney, 15 de Julho de 2000, parte 3

Já abordámos brevemente as duas primeiras Nobres Verdades, ou seja, a verdade sobre a natureza insatisfatória do samsara, ou esta roda de nascimento e morte. A segunda Nobre Verdade é a razão para tal. A causa da nossa sensação de mal-estar nesta vida é fundamentalmente a nossa ignorância básica e, a partir dela, a mente apegada: a mente que se agarra e não sabe como lidar com as coisas de forma leve e simplesmente permitir que elas fluam.

A terceira Nobre Verdade é a Cessação do Sofrimento. Isto é como dizer que existe uma cura para esta doença. O Buda disse que todos nós estamos doentes e que há uma razão para estarmos doentes. Existe, no entanto, um remédio para a nossa doença — a terceira Nobre Verdade trata do estado de saúde — a cessação da doença. O facto é que existe uma cura, podemos ser saudáveis — este estado de saúde chama-se Nirvana. Nirvana significa literalmente algo como extinguir-se, ou algo que chega ao fim. O que chega ao fim são os venenos da mente.

A nossa mente está envenenada; está envenenada, antes de mais e fundamentalmente, pela nossa ignorância básica que vê a realidade como um dualismo, como sendo “eu” e depois tudo o resto que é “não-eu” ou “outro”. Então, agarramo-nos a essa percepção sujeito-objeto como uma realidade. Pois, se realmente existe um eu e um outro, então estamos continuamente a tentar atrair aquilo que nos agrada e afastar aquilo que não nos agrada. Estamos sempre presos entre as nossas esperanças e os nossos medos, e entre a dor e o prazer. Por causa de toda esta síndrome dor/prazer, temos má vontade, agressividade, frustração, raiva em relação a qualquer coisa ou pessoa percebida como sendo de alguma forma uma ameaça, de alguma forma dolorosa para nós, e ganância, desejo, anseio e apego a qualquer coisa que seja percebida como prazerosa para nós próprios. Assim, estamos presos nesta roda o tempo todo.

O Nirvana é uma libertação disso. O Nirvana é um estado que se designa por Incondicionado. Tudo o que conhecemos neste mundo é geralmente percebido através dos nossos cinco

sentidos – pela visão, audição, paladar, tato, olfato e pelo sexto sentido, que é a mente. Portanto, tudo o que sabemos está inserido neste ciclo condicionado. É condicionado pelas nossas percepções, pelos nossos pensamentos, pelas nossas memórias, pelos nossos julgamentos e preconceitos, pela constante agitação mental que distorce a realidade. Como absorvemos a informação através dos sentidos, percebemos através dos nossos pensamentos e, por isso, há distorção, uma vez que tudo passa por vários filtros. Assim, nunca vemos as coisas como elas realmente são, apenas como as interpretamos.

Portanto, a realidade fica muito distorcida por causa dos venenos na nossa mente, e porque o veneno fundamental é esta ignorância, esta dualidade interna que deturpa tudo o que percebemos a um nível muito básico. O Nirvana é o oposto disso. Ele é alcançado quando todos os venenos da mente, a nossa ignorância, a nossa má vontade, a nossa ganância, a nossa inveja e o nosso orgulho, o nosso sentido de ego, de um "eu", são totalmente erradicados, arrancados pela raiz; quando nunca mais poderão crescer. Assim, de um ponto de vista, o Nirvana é a cessação de todos os venenos da mente. É a erradicação total de todos estes venenos que perturbam e distorcem a nossa mente continuamente. É a completa percepção da falsidade da nossa crença num ego individual separado, ao qual a maioria de nós se agarra ao longo da vida. Muitas vezes, sem sequer questionarmos, estamos apenas a tentar melhorar o ego e fortalecê-lo. A nossa ideia é que, se tornarmos o nosso ego muito bonito, brilhante, reluzente e bem equilibrado, isso é felicidade. Mas Buda disse que o ego nunca poderá ser uma fonte de felicidade genuína, pois é um produto da nossa mente ignorante. Portanto, o único caminho para a felicidade genuína é ver para além de toda a fachada, ver a vacuidade inerente ao ego. Desde o início que esta sensação de "eu", "mim" e "meu" tem sido a nossa ilusão fundamental. Aliás, esta sensação de "mim" e "meu" é o principal problema. A realização do Nirvana não é para "mim". O "eu" nunca poderá experimentar o Nirvana. O Nirvana só se torna realidade quando o "eu" desaparece. O Nirvana não é um EU maior, melhor, mais maravilhoso e espiritual!



Então, o que é o Nirvana? O Nirvana é, por definição, algo que transcende as palavras e o pensamento. É o Incondicionado. Tudo o que conhecemos com a nossa mente comum é condicionado, depende de muitas condições e causas para existir. O Nirvana simplesmente é; não depende de nenhuma condição específica. O próprio Buda falou muito pouco sobre o Nirvana. A dada altura, disse que era pacífico e creio que também disse que era pleno de bem-aventurança, mas não se aprofundou muito no assunto porque, francamente, as palavras lidam com o condicionado, não conseguem descrever algo que está para além. É como tentar descrever cores a alguém que é cego de nascença. Como descreveria o vermelho, o amarelo e o azul? Não tem significado para alguém que não repara nas cores. A nossa linguagem não possui palavras para abarcar algo que transcende as palavras. A melhor forma de compreendermos o Nirvana é encontrando pessoas que já tenham tido essa experiência. Porque, por vezes, quando falamos sobre como precisamos de perder o nosso ego para compreender o Nirvana, é verdade que as pessoas pensam que temos de acabar como uma espécie de massa disforme cósmica. Trungpa Rinpoche disse que, neste caso, precisaríamos de uma ala de emergência para as pessoas que tivessem realizações espirituais e teríamos de nos sentar e alimentá-las!

Claro, não significa isso, não é isso. Mas temos de compreender que o ego é como uma aranha numa teia. Ele está no centro da teia tecendo continuamente a sua ideia da sua própria realidade e da realidade exterior. Esta teia precisa de ser desvendada porque a nossa ideia de ego envolve algo muito real — a essência do meu ser, “eu”, “mim”. Esta é a nossa ilusão fundamental e é isso que precisa de ser desvendado. O ego não é algo sólido, autoexistente e eterno, mas apenas uma construção da nossa ignorância. Quando procuramos o ego, nunca o encontramos. Removemos camada após camada da psique: quem é este eu? Mas nunca o encontramos. Ele é transparente; Não é algo sólido, real e autoexistente.

Mas quando transcendemos tudo isto, quando ultrapassamos todas estas construções da mente para um estado que está para além do pensamento, que é a nossa consciência primordial inata, esta consciência é algo que não possui o conceito de "eu" e "outro". O exemplo tradicional é o do céu, o espaço. Porque não o podemos definir com precisão, não lhe podemos atribuir um centro, não lhe podemos dar uma circunferência. Não é algo que nos separa dos outros, mas sim algo que nos liga, que nos interliga com todos os seres. Esta consciência primordial inata, que está para além do pensamento, que está para além dos conceitos, que não pode ser pensada, mas que pode ser experimentada, é não dual pela sua própria natureza. Isto significa que ela não se separa em mim e nos outros. Não se trata de dizer que esta consciência primordial é a "minha" consciência primordial, ou dela, ou sua: é simplesmente consciência. Ela não tem limites, é omnipresente como o espaço. Não podemos dizer que este é o meu espaço e aquele é o seu espaço. Onde está o limite? Não há limite. Podemos criar limites para a terra, mas não podemos realmente criar limites para o espaço. São limites muito artificiais. Na verdade, o espaço não tem limites. Não é que o céu esteja aqui em cima e depois haja uma interrupção e já não haja céu. O céu está lá e cá, onde o céu não está? O espaço está em todo o lado. Está fora de nós, está dentro de nós, está à nossa volta. Não poderíamos existir se não fosse o espaço; somos, na sua maior parte, espaço. Li algures que, se se pegasse na parte sólida do corpo humano, ela caberia na ponta de um alfinete. Mesmo assim, esta matéria sólida poderia ser reduzida a ondas de energia. Somos todos espaço, mas não o vemos dessa forma. Vemos as coisas como muito sólidas, mas isso não é verdade. Da mesma forma, interiormente vemos algo muito sólido — "eu" e "meu" — mas quando tentamos analisá-lo minuciosamente, nunca o encontramos, ele não está lá. Esta é a

nossa ilusão fundamental e passamos todo o nosso tempo a tentar satisfazer algo que, desde o início, nunca existiu.



Portanto, o Nirvana é o alívio de tudo isto. Livramo-nos do fardo, como disse Buda. É o ato de nos livrarmos desta mochila pesada, cheia de pedras que temos transportado connosco, caminhando incessantemente, sobrecarregados por algo que, desde o início, nunca existiu verdadeiramente.

Ora, quando encontramos seres verdadeiramente iluminados, a primeira coisa que nos impressiona é o quão completamente vitais eles são. Quero que entendam que alcançar o Nirvana não é desligar. Não tem nada a ver com "Ah, agora que não tenho ego, não consigo funcionar". Na verdade, uma vez que percebemos que o ego, desde o início, nunca existiu de facto, podemos usá-lo — e isso é ótimo. O ego não é o problema, mas sim a nossa crença e identificação com ele. Uma vez que se compreende isto, pode-se utilizá-

lo. Mas, afinal, ele é o nosso servo e não o nosso senhor. Entenderam? Assim, quando nos encontramos com seres muito realizados, sabemos que estamos na presença de algo muito especial — é daí que vem a ideia de nos sentarmos aos pés do mestre. Maria sentada aos pés de Jesus, pessoas sentadas aos pés de Buda ou de outros grandes mestres. Não precisa de dizer uma palavra. Pessoas como eu têm de estar sempre a falar sem parar! Mas um mestre genuíno poderia simplesmente sentar-se aqui e isso seria suficiente — não é preciso dizer nada. Só o facto de estar na presença de alguém que está desperto, alguém que está genuinamente desperto, faz-nos ver que também nós temos o potencial de despertar.

Portanto, é esta qualidade inata da mente que todos os caminhos genuínos procuram, que todos os caminhos espirituais genuínos tentam encontrar dentro de si — o transcendente — seja lá como lhe chamem. Os hindus chamam-lhe Atman (Eu), os budistas chamam-lhe Anatman (Não-eu). Os muçulmanos pensam nele como Alá. Os cristãos chamam-lhe centelha de Deus interior. São apenas rótulos, são apenas palavras, não importa como lhes chamamos, é a experiência que conta. E todos concordam que a experiência transcende o pensamento, transcende as palavras. Mas, pela primeira vez, a realidade é conhecida.

Está dentro de nós. O Nirvana não está lá fora, o Nirvana está aqui. É a essência do nosso ser, mas está oculto. É por isso que no Mahayana se diz que o Nirvana e o samsara são a mesma coisa, porque se olharmos para o samsara, ele dissolve-se no seu vazio inerente, na sua vastidão inerente, que é a natureza do Nirvana. Assim, na verdade, o Nirvana e o samsara, se bem compreendidos, não são dois, são apenas lados da mesma moeda. Esta qualidade de transcendência e cessação do sofrimento está dentro de nós o tempo todo. É a nossa verdadeira natureza. Simplesmente não a vemos. Mantemos os olhos firmemente fechados ou continuamos a olhar na direção errada. Não é algo que demore uma eternidade a ser percebido. Pode acontecer num instante. Na época do Buda, existem muitas histórias de pessoas que vinham ao seu encontro. O Buda dizia algumas palavras e, num ápice, elas

compreendiam. Porque está lá. Só precisamos de olhar e ver. Não demora uma eternidade, basta olhar na direção certa e ser capaz de se entregar interiormente.

### **Pergunta**

P: Falou sobre a mente apegada e a tagarelice mental. Onde vê os sonhos? Vê os sonhos como parte de uma mente apegada?

JTP: A questão é que a maioria dos sonhos, especialmente aqueles que ocorrem por volta da meia-noite e antes dela, são geralmente a regurgitação de tudo o que aconteceu durante o dia. Por vezes podemos ter sonhos especiais que vêm de um nível muito profundo. Normalmente, isto acontece antes do amanhecer. Estes tipos de sonhos são muito claros. Mas, em geral, os tibetanos acreditam que os sonhos comuns, especialmente se não estivermos num estado de consciência, são apenas a tagarelice mental habitual. Existe o que se chama o "Yoga dos Sonhos", no qual treinamos a mente para reconhecer os sonhos enquanto os estamos a sonhar e para reconhecer que estamos a sonhar, transformando-os em sonhos significativos. Os tibetanos nunca gostam de perder um momento sem praticar e, por isso, também aproveitam o período dos sonhos. Um estado de sonho comum é considerado parte da tagarelice mental habitual.

\*\*\*

Que todos os seres beneficiem

*Sarva Mangalam*

Texto original <https://tenzinpalmo.com/3rd-noble-truth/>

Tradução da responsabilidade do CBP

centrobudistadoporto@gmail.com