

## **Lição 13: A Terceira Nobre Verdade – Parte 1**

### ***Há um fim para o sofrimento: o nirvana***

A Terceira Nobre Verdade é a eliminação de todo fardo. É a nobre verdade do nibbana (nirvana, em sânscrito). O nirvana está além das palavras. Qualquer tentativa de descrevê-lo será infrutífera. A mente condicionada só consegue pensar em termos dualísticos. Quando realizamos o nirvana, transcendemos todo dualismo. Nenhum pensamento persiste, já que o pensar é um processo inerentemente dualístico. Não podemos compreender o que está além da mente condicionada com a mente condicionada. Realizar o nirvana é passar por uma experiência transcendental, algo que transcende o que imaginamos ser. O nirvana não pode ser descrito diretamente já que transcende todas as categorizações conceituais.

Ainda assim, o cânone páli nos fornece algumas indicações. Nirvana é a cessação do sofrimento; a palavra páli nibbana significa “extinguir”. Uma concepção errônea que as pessoas têm a respeito é a de que serão aniquiladas. O que é aniquilado é o apego, a aversão e a delusão. Não há extinção do eu, porque não há eu algum a ser extinto de acordo com o conceito budista de *anatta*. Alguém que tenha realizado plenamente o nirvana não enxerga mais o que é impermanente como permanente: não mais se identifica com aquilo que nasce e morre.

O Buda deixou claro que o nirvana não é o “nada”. Outra maneira de descrevê-lo é como a remoção dos obscurecimentos (obstruções) da verdade, da mesma forma como quando as nuvens se afastam permanecemos com o sol que sempre esteve no céu. Alguns o chamaram de “aquilo que é” da vida; nirvana é aquilo que é sem qualquer forma de solidificação.

Perceba a diferença, por exemplo, entre quando você está envolvido pela raiva, tomado por ela e quando está aberto a ela, observando-a. Perceba o momento em que você não está mais identificado com a raiva, perceba a liberdade de sua mente neste momento. Você está sendo liberado da prisão do apego e da identificação com a experiência, a prisão do eu. Este é o sabor do nirvana.

O Buda disse que não há felicidade maior que a paz. Realizar o nirvana é realizar a plenitude da paz.

Sem a Terceira Nobre Verdade, sem o nirvana ou o incondicionado, estaríamos presos. Não haveria saída do mundo condicionado, não haveria saída da roda do *samsara*. Um relato freqüente daqueles que experimentaram o primeiro gosto do nirvana

é a tremenda sensação de alívio. Frequentemente, pela primeira vez, os meditadores percebem quanto sofrimento está envolvido no ato de agarrar-se ao eu.

Acredita-se que Ajahn Mun, um tailandês que viveu entre 1870 e 1949, tenha sido um arahat (ser iluminado). Um de seus discípulos, Ajahn Maha Boowa, ele mesmo um famoso mestre tailandês, ainda está vivo. Ajahn Chah passou um curto período com Ajahn Mun. Ajahn Mun era um professor muito bravo e sua severidade pode ser observada em fotos que o retratam. Diz-se que ele possuía muitos poderes espirituais e podia conversar com seres de outras esferas da existência. Quando se tornou plenamente liberto, escreveu um texto conhecido como “Balada da Libertação”. A seguir, é reproduzido um trecho desse texto:

“Quando o coração vê sua própria decadência ou o vazio dos fenômenos, ele se liberta da escuridão. Perde o gosto por eles e abandona suas dúvidas. Cessa sua busca por coisas interiores e exteriores. Todos os seus apegos se esvaem. Ele abandona seus amores e ódios e tudo o que o oprime. Pode dar fim a seus desejos, e suas mágoas desaparecem juntamente com as penosas inquietações que o faziam lamentar como se a chuva refrescasse seu coração. O coração tranqüilo é uma realização do próprio coração. O coração é calmo, porque não tem necessidade de perambular, procurando nas pessoas a satisfação de seus desejos. Sabedor que a mente original está no presente, permanece inabalável e despreocupado com qualquer bem ou mal, já que ambos se vão assim como todos os outros impedimentos. Em perfeita tranqüilidade, a mente original não pensa nem interpreta, ocupa-se apenas de seus próprios afazeres, sem expectativas, sem necessidade de envolvimento ou preocupação, sem necessidade de manter a guarda. Sentado ou deitado, percebe-se a mente original como libertada.” (Ajahn Mun, “Balada da Libertação”)

O Buda costumava descrever o nirvana dizendo o que não era, chamando-o de incondicionado, não-nascido, não-formado. Mas também o descrevia em termos afirmativos: o nirvana é visível nesta vida, sedutor, atraente, acessível ao discípulo sábio. Este nirvana é a paz, o mais elevado, o fim do apego, a rejeição do desejo.

### **LIÇÃO 13 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. Quantos budistas são necessários para trocar uma lâmpada?
2. O nirvana pode ser descrito em palavras? Por quê?
3. O que meditadores que experimentaram o nirvana frequentemente relatam?
4. O que termina quando o nirvana é plenamente realizado?
5. O que é a plenitude da felicidade?
6. Por que a Terceira Nobre Verdade é vital?