



Na Presença de Nirvana

Por Ajaan Brahmavamso

Organização: Gustavo Mokusen

Na vizinhança de *Nirvana*

Exatamente agora, todos os praticantes sérios estão na vizinhança de *nirvana*. Estando nesta situação, devemos lembrar que estamos praticando exatamente da mesma maneira que os homens e mulheres, jovens e velhos, têm praticado nos últimos 25 séculos, e eventualmente, nós também alcançaremos os mesmos resultados. Estamos na presença de *nirvana* no sentido que nos dedicamos à prática que conduz a *nirvana*.

Às vezes é difícil perceber o quão perto podemos estar. Não nos damos conta que tudo que temos que fazer é virar a nossa cabeça, fazer apenas uma ligeira mudança na nossa maneira de ver as coisas, abrir-nos para a mesma verdade que o Buda viu, a mesma verdade que os Veneráveis Sariputta, Mahakassapa, Ananda, Anuruddha, e todos os outros grandes *arahants* e *bodhisattvas* dos últimos vinte e cinco séculos viram. Estava lá então, e está aqui agora.

Devemos nos recordar disso com frequência. Lembrar que houve milhares, dezenas de milhares de *arahants* e *bodhisattvas* no passado, e que haverá muitas centenas, milhares, dezenas de milhares de *arahants* e *bodhisattvas* no futuro. Uma das estrofes mais significativas no Dharmapada é o versículo 372: - "**não existe concentração (*jhana*) sem sabedoria (*prajna*), não existe sabedoria sem concentração. Aquele que tem ambos, concentração e sabedoria, está mais próximo de *nirvana*.**" Este caminho ainda está disponível, e quando o caminho está disponível, também estão os frutos. Há um livro chamado *A Manual of a Mystic*, um tratado antigo sobre meditação encontrado em um obscuro monastério no Sri Lanka faz algumas décadas. Parte da prática de meditação descrita nesse manual é justamente a recordação mencionada acima, a recordação de todos os *arahants* e *bodhisattvas* que realizaram no passado a felicidade sublime de *nirvana*. E agora aqui estamos, embarcando na mesma viagem, fazendo as mesmas coisas, que devem dar origem aos mesmos frutos. Esta foi a promessa do Buda. Ele disse que este Dharma leva a um destino, e apenas um destino: *nirvana*. Se conseguirmos entrar na correnteza, seremos levados por todo o caminho, até o mar.

Essas recordações, feitas com frequência, dão origem a uma grande alegria, felicidade e confiança; dão origem à fé nesta prática que chamamos de Budismo, o Dharma.

Na verdade, quando as pessoas olham através das lentes da delusão, muitas vezes pensam: "Como poderia alguém como eu algum dia realizar essa felicidade sublime de *nirvana*? Como poderia alguém como eu algum dia alcançar um *jhana*? Como poderia alguém como eu algum dia penetrar esse Dharma profundo e difícil de compreender?" Mas o Buda disse que podemos. Você pode, porque tem a segurança e a fé para vestir os mantos do Buda, ou para praticar os seus ensinamentos com seriedade como um leigo.

Dando Ouvidos

Um aspecto importante do caminho, além da virtude e da boa conduta, é o estudo dos ensinamentos do Buda. O Buda expressou de modo muito belo nos seus discursos: a pessoa dá ouvidos, inclina a mente, escuta com interesse, e aplica a mente, de modo que aquilo que é ouvido pode penetrar profundamente na mente e ali se estabelecer. Ao se firmar, ao longo das semanas, meses e anos, irá crescer e dar frutos. Um dia essa fruta será muito doce, o fruto do Despertar.

Dando ouvidos para o Dharma, contemplando e permitindo que ele varra a mente como uma bela brisa em um dia quente, permitindo que impregne e penetre profundamente na mente, que penetre mais profundo do que o pensamento, mais profundo do que o intelecto, muito mais profundo do que a mente que busca defeitos, e muito, muito mais profundo do que a mente com a qual estamos acostumados. O Dharma penetra naquela parte da mente que ainda temos que conhecer - ali esperando, esperando, até que, através da prática da meditação, entramos nesses estados mentais muito refinados, belos e sutis, onde as sementes do Dharma estão descansando, esperando para dar frutos, esperando para dar a bem-aventurança do Despertar.



Uma Gota de Cada Vez

O Buda compara a prática do Dharma com encher um pote com uma gota de cada vez. Chega o momento em que apenas mais uma gota cai no pote, e em seguida, ele transborda: o Dharma é visto. Nunca se sabe antes quando será o momento para a última gota. A pessoa não consegue ver esse pote sendo enchido, porque o pote fica numa parte da mente na qual ela ainda não tem acesso - mas pouco a pouco o pote está sendo enchido. Um dia irá estar completamente cheio e irá transbordar para a mente que é conhecida agora; depois, levará para a fonte, para a mente interior mais profunda, que geralmente está escondida pelas contaminações e pelos obstáculos.

Então, quer você seja um monástico ou alguém que treina com os preceitos leigos, você nunca deve abandonar o esforço, nunca desista do treinamento. Este é um tema que está sempre presente nos ensinamentos do Buda. Se alguém abandona o treinamento na virtude, meditação e sabedoria, não terá nenhuma chance de sucesso. Mas se continuamos com o treinamento, se continuamos seguindo as instruções do Buda, descobriremos que esse treinamento conduz para apenas uma direção. Conduz a *nirvana*. Não importa onde estejamos no caminho, contanto que estejamos avançando, contanto que a cada dia mais uma gota caia, enchendo aquele grande pote dentro de nós. Se fizermos isso, então já estaremos na presença de *nirvana*, no sentido de que estamos seguindo o caminho que leva a *nirvana*.

Virtude

O Buda e os nobres discípulos sempre dizem que o caminho é o Nobre Caminho Óctuplo - o caminho da virtude (*sila*), concentração (*samadhi*), e sabedoria (*pañña*). O Buda disse que a virtude é a base do caminho. A virtude é o terreno sobre o qual se apoiam os fatores e aspectos mais elevados do Nobre Caminho Óctuplo. Se esta parte do caminho for fraca, se alguém toma liberdades com a sua própria virtude e flexiona as regras, então ele irá enfraquecer a concentração e criar impedimentos para o surgimento da sabedoria.

No início temos apenas a convicção e a fé comuns. Mas com cada realização e com cada insight profundo, nossa convicção e fé são transformadas - não em amor ou adoração, mas em algo maior e mais profundo do que isso. São transformadas em um enorme respeito por aquilo que é o mais elevado de tudo. Como é dito em um Sutra: "Não existe nada que possa se igualar a esse Dharma". Uma vez que compreendemos que o Dharma é mais valioso do que qualquer outra coisa no mundo inteiro, jamais transgrediremos, danificaremos, desvalorizaremos, ou rebaixaremos a virtude do Dharma.

Com o fortalecimento da virtude a concentração acontece por si só. Acontece simplesmente porque a mente se torna pura. Tornar-se pura significa livrar-se das contaminações. São as ações que contaminam a mente, as ações com o corpo e com a linguagem, e também os pensamentos que precedem as ações. A prática da virtude significa limpar a mente que está sendo contaminada por padrões habituais de reações inábeis, as reações de uma pessoa louca, as reações de uma pessoa que simplesmente é incapaz de ver. A mente está coberta com "gordura" e "poeira" de modo que realmente não é capaz de ver o que lhe proporciona bem-estar. A prática da virtude é a primeira limpeza e brilho da mente, limpando a poeira acumulada ao longo de muitas vidas.

Neste caminho para o despertar passamos por diferentes etapas, e cada uma dessas etapas traz a sua própria felicidade. Estes sentimentos de felicidade são pequenas confirmações de que este caminho está seguindo na direção certa. Esteja avisado, no entanto, que as contaminações tendem a fazer com que nos afastemos da prática correta.

Desobstrução dos Sentidos

Desenvolvendo a virtude, compreendemos que a maneira para alcançar a realização no caminho é através da desobstrução dos sentidos. Temos que nos desobstruir do apego e da aversão ao falar, olhar e escutar, por exemplo. Por que nos apegar a todas as conversas que acontecem à nossa volta? "*O que foi dito? O que eles estão fazendo?*" Não nos diz respeito. É muito mais benéfico, ao invés disso, olharmos e ouvirmos as atividades dentro de nós mesmos, liberando-nos da reatividade do apego e da aversão. Isto é chamado de desobstrução.

Na medida em que os sentidos se tornam mais desobstruídos, começamos a experimentar um dos primeiros estágios da felicidade nascida da paz, a felicidade nascida da desobstrução, a felicidade que nasce quando a mente está começando a experimentar a calma. Os sentidos estão



sendo acalmados, pois estão sendo protegidos. Do que eles estão sendo protegidos? Eles estão sendo protegidos do envolvimento com a ânsia do mundo, aquilo que tende a excitar e perturbar as nossas mentes.

O Buda disse que aqueles que praticam a desobstrução dos sentidos irão experimentar um resultado muito prazeroso, puro e belo - uma felicidade tranquila, pacífica e estável. Aqueles que praticam a sério, e particularmente aqueles que vivem e praticam em lugares calmos, deveriam ser capazes de desfrutar desse estado maravilhoso de paz.

Atenção Plena e Plena Consciência

No treinamento gradual, a desobstrução dos sentidos primeiro dá origem à atenção plena e plena consciência. Assim, a mente tem a sua primeira experiência de estar pacificada e estabilizada. Normalmente, em nossas vidas, os sentidos estão no controle, e nós não temos liberdade. Assim que surge um objeto prazeroso, de imediato os sentidos vão até ele e se agarram. Assim que um cheiro desagradável surge, o nariz quer afastá-lo. Assim que surge uma conversa interessante ou uma música agradável, as orelhas vão direto para isso. Os sentidos estão obstruídos se são rendidos pelo apego ou aversão.

No entanto, quando estabilizamos a energia protegendo os sentidos, a atenção plena encontra espaço para crescer. A mente adquire o poder de saber o que realmente está acontecendo, para dirigir a atenção para aquilo que é hábil e útil, e para não perder-se em complicações inúteis e atividades compulsivas. Quando a desobstrução dos sentidos dá origem a essa atenção plena e plena consciência, começamos a desenvolver a base para os estados maravilhosos de concentração onde por fim vemos com clareza o que realmente é a mente.

Concentração e Insight – O que Pensamos Ser, é sempre Outra Coisa

Nos sutras, algumas vezes nos deparamos com pequenas frases de grande importância. Uma dessas frases é: "*Qualquer que seja a concepção, o fato é sempre distinto desta*". Esta é uma das mais profundas descrições do Dharma que podemos encontrar. O que quer que concebamos que seja, na realidade vai ser outra coisa. Isso é tão verdade para *jhana* e insight como é para *nirvana*. Depois de ter uma experiência desses estados, percebe-se como na verdade a experiência é tão completamente diferente daquilo que pensávamos, lemos, e esperávamos que fosse.

A mente conceitual não é capaz de apreender estes aspectos refinados da mente. Todos os conceitos no mundo são justamente construídos a partir dos tijolos da experiência mundana. Como poderia um mecanismo tão tosco e grosseiro como a mente conceitual apreender esses estados? É bom lembrar disso, porque remove a confiança e segurança na mente conceitual. Nós temos a tendência de colocar demasiada credibilidade na nossa capacidade de concepção, tanto assim que perdemos nosso tempo discutindo sobre conceitos, sobre quem está certo e quem está errado, ao invés de realmente embarcar na prática que nos permitirá ver e conhecer a verdade além de conceitos.

Nossa tarefa é usar a mente conceitual onde for apropriada, e deixá-la de lado onde não é o seu lugar, onde não tem alcance, onde não faz parte. Onde não faz parte é a esfera dos estados que estão além da experiência comum: os *ghanas*, os estados de insight, e *nirvana*. Nesses estados a mente conceitual tem que ser abandonada.

O que cria o enredo conceitual é chamado de *proliferação*, uma forma mais grosseira da ânsia. Tendo abandonado isso, a mente fica quieta e pacífica; vamos para o outro lado do véu, por trás da causa do problema. Podemos dizer que a linguagem do eu, do ego, são esses pensamentos e conceitos, e a única forma de ver esse ego é primeiro fazê-lo calar a boca.

Então duvidamos dessa mente conceitual e desenvolvemos a mente que tem fé no caminho que pode levar a um só destino. A mente conceitual pode dizer: "Eu não consigo fazer isso, é muito difícil para mim." Mas isso é só a conversa do ego medroso, a conversa delusiva que está na defensiva, alarmada pelo nosso progresso no caminho para *nirvana*. Deixamos de lado essas dúvidas conceituais, as deixamos ir, e as empurramos para fora. Vamos além, e descobrimos que o Dharma funciona. Isto se torna particularmente evidente quando a mente se torna pacífica.

Empurremos a mente conceitual para fora e despertemos o espírito da fé. Abrimos mão. Deixemos de lado as vacilações, a avaliação da situação, e o pensamento sobre o que fazer a seguir. Deixe que o Dharma assuma; permita que o curso natural da prática assuma. Se estivermos praticando a virtude, a desobstrução dos sentidos, e a atenção plena, teremos a base para a



concentração; então abrimos mão e permitimos que a concentração aconteça. Simplesmente permitimos que a mente se concentre, que reverta para o que poderíamos chamar seu estado natural - a busca de satisfação e conforto dentro de si, ao invés de lá fora.

Os Primórdios da Ânsia e sua liberação

Assim que saímos desses estados de concentração, podemos experimentar os primórdios da ânsia, a mente começando a sair para buscar satisfação. Tal como tagarelar, discordar de alguém ou nos empanturrar de doces (ou qualquer coisa que pensemos que trará alegria), vemos o quão rápida é a ânsia. A ânsia tem a sua medida de prazer: a antecipação, a alegria da atividade, o fazer, o vir a ser, e o controle. Mas isso é alegria delusiva. Vemos a ânsia sair e também vemos os seus resultados.

Quando desenvolvemos o insight baseado nesses poderosos estados de concentração, algo como a ânsia, em vez de aparecer como uma ideia ou conceito, aparece como um animal ou criatura que emerge da mente para sair. Vemos isso muito claramente; também podemos entender muito claramente os perigos. A mente grosseira pode ver apenas o que é grosseiro e superficial. A mente sutil, no entanto, pode ver o sutil.

Compreendemos a fonte e a essência da ânsia: porque ela funciona, porque a mente se deleita com isso, e as consequências desse deleite. Então, a mente pode desenvolver a atenção na ânsia em si, vendo claramente esses "animais" que emergem da mente e saem prometendo felicidade e alegria, mas depois voltam para morder e atormentar a mente. A ânsia não é fiel à sua promessa; ele promete prazer, felicidade, satisfação e contentamento, mas no final traz apenas tormento e decepção. A mente refinada pode ver isso.

A mente refinada pode ver onde essa ânsia primeiro se origina. Ele primeiro se origina na projeção do "eu" e na delusão do "meu". É a projeção de um "eu" (*atta*), que em primeiro lugar precisa de alegria e satisfação. Este senso de ego, esse senso de "eu", é a fonte da ânsia, e isso não vai ser descoberto facilmente, pois fica muito profundo no interior. Precisamos da mente poderosa, refinada, sutil, para até mesmo ser capaz de chegar perto da fonte e do significado do eu, ou melhor, aquilo que consideramos ser o eu. Isso é uma coisa muito difícil de ver, mas com fé e convicção no Dharma, e colocando-o em prática, chegamos cada vez mais perto.

Uma vez que vejamos o eu, ou melhor, o que nós consideramos ser o eu, então podemos deveras dizer que estamos na presença de *nirvana*. Vemos o eu como apenas uma miragem, algo que tem confundido a mente por tantas vidas. "Vemos" isso não como um conceito, mas como um estado muito refinado que é muito difícil descrever para os outros. A linguagem não chega até esses lugares.

Uma vez que a projeção do eu tenha sido visto, a delusão é destruída e o próprio solo do qual brota a ânsia é removido. A ânsia então é como um pássaro, sem lugar para pousar. Ele ainda pode seguir voando pelo céu, mas não pode voltar para pousar em algum galho ou no chão. Eventualmente, ela irá se cansar, e então morrerá. Uma vez que a mente vê essas coisas - o Dharma, a origem de todas as coisas, para onde elas levam, a natureza da mente, e a natureza da delusão - a fé se transforma em sabedoria. Transforma-se na experiência do Dharma, em sabedoria poderosa e que Desperta.

Muitos podem se perguntar como alguém pode obter tal refinada sabedoria. Mas aqueles que têm fé no Buda sabem que há um caminho, há um meio, através do qual os seres humanos podem obter essa sabedoria. Esse caminho é o Nobre Caminho Óctuplo. Desde o início até o fim, não é tão longo, não leva tanto tempo assim. Apenas precisamos de paciência e de energia nascidas da convicção.

Se essa energia vem de um sentimento de "eu", não vai ser muito produtiva. Se a energia que despertamos para a prática vem de um senso de "eu" e "meu", por exemplo, porque temos vergonha do que temos feito até agora e queremos melhorar, isso não será tão eficaz como seria se viesse da prática dos ensinamentos do Buda. Se for a energia que nasce da prática, não é a energia que vem do "eu", é a energia que vem do próprio Buda. Essa energia, poderosa e penetrante, pode nos estimular a desenvolver nossa própria realização, pode aperfeiçoar a desobstrução dos sentidos, aguçar a atenção plena, e trazer a mente para a concentração.

"Quer queiramos ou não, isso acontece": quer você pense que *jhana* é o caminho para *nirvana* ou não, você entra em *jhana*. É uma parte natural do Nobre Caminho Óctuplo, e isso



acontece por si só. Planejá-lo ou não planejá-lo apenas atrapalha e adia o seu acontecimento. A experiência de *jhana* ocorre naturalmente em uma mente na qual os obstáculos foram suprimidos; na qual a fé tenha sido desenvolvida; na qual a pureza da virtude foi desenvolvida; na qual a desobstrução dos sentidos foi desenvolvida; na qual a atenção plena foi desenvolvida. Quer queiramos ou não, quer tenhamos decidido ou não, a felicidade trazida por todas essas práticas preparatórias, naturalmente, dão origem aos *ghanas*.

A Felicidade da Iluminação

O Buda chamou os *ghanas* a "Felicidade da Iluminação". Os *ghanas* não são a verdadeira libertação da iluminação, mas estão perto o suficiente em suas qualidades afetivas para dar o sabor da liberdade. Os *ghanas* são também chamados a libertação da mente. São a primeira experiência real de liberdade para o meditador. Temos um gostinho do que *nirvana* é verdadeiramente. A mente se acalmou, as obstruções se foram - embora apenas temporariamente - e experimentamos a mente sem obstáculos, que está simplesmente "dentro de si mesma." Experimentamos contentamento, um lugar onde a ânsia não chega, um lugar onde os *olhos estão abertos*.

A experiência desses belos estados que o Buda descreveu dá uma indicação do que é *nirvana*. Então, não precisamos mais nos preocupar com a fé. A experiência está presente e, uma vez presente, a fé no Buda, Dharma e Sangha se "tornaram grandes", e por isso mesmo, intrínseca. Se o meditador confiar um pouco mais e voltar a atenção para onde o Buda indicou, ele começa a desvendar a imagem do eu, aquilo que sempre foi tomado como sendo o "eu" ou "meu". Se virarmos o olhar da tela para a fonte do filme, *a luz e o projetor em si*, então começamos a ver o Dharma. Como foi dito anteriormente, então começamos a perceber a origem das contaminações. A fonte dos obstáculos, a projeção do eu é descoberta. É essa delusão (*avijja*), que é a causa do sofrimento.

Entrando na Correnteza

Se desenraizamos a projeção do eu, e vemos claramente com uma mente além dos conceitos, com a mente livre através da prática do Nobre Caminho Óctuplo, então com certeza virá o conhecimento de que entramos na correnteza e temos a Iluminação como destino. Não há nenhuma maneira que isto possa ser revertido, por isso é dito que neste estágio a fé no Buda, Dharma e Sangha torna-se inabalável. Torna-se tão poderosa, elevada e grande, que não há nenhuma maneira no mundo que alguém possa voltar atrás.

Tendo realizado o Dharma, nós realmente sabemos o que é o Buda. Como o Buda disse: "Quem vê o Dharma, vê o Buda". Esse é um ditado profundo, e é preciso ter realmente visto o Dharma para entender seu significado. Em outras palavras, caso tenhamos realmente visto o Dharma, iremos valorizar o Buda, o Dharma e a Sangha acima de todo o restante. A convicção e fé no Buda atingem o seu pico e se tornam uma enorme fonte de alegria e felicidade - a felicidade da pura convicção.

Exortação

Como mencionado antes, logo no início, a nossa fé pode ser fraca e debilitada pelas contaminações, mas apenas observemos, como ao seguir o Caminho Óctuplo, cada estágio dá origem a um maior grau de felicidade. Essas experiências de felicidade são reais e ali estão para serem desfrutadas a qualquer momento em que sejam notadas. Elas são como companheiros invisíveis que temos como certo e com frequência não percebemos. Eles nos darão mais fé de que essa prática funciona, e na medida em que a fé se fortalece, ela irá nos impulsionar ao longo do caminho.

Estamos na presença de Nirvana porque estamos praticando o Nobre Caminho Óctuplo. A convicção nessa verdade pode justamente possibilitar que a mente aceite que *nirvana* está presente, apenas escondido atrás do mais fino dos véus. Pode justamente ser o incentivo para ir além e alcançar os *ghanas*, realizar o insight, e tornar-se um dos Nobres. Então, notaremos que não era tanto assim, não foi tão difícil. Basta dar um passo a mais para o interior da mente e um passo a mais por trás das defesas da projeção do eu.