

O Primeiro Selo do Dharma

Os Três Selos do Dharma são impermanência, não-eu e nirvana. Qualquer ensinamento que não suporte esses três selos não pode ser considerado um ensinamento do Buda.

O Primeiro Selo do Dharma é a impermanência. O Buda ensinou que tudo é impermanente - flores, mesas, montanhas, regimes políticos, corpos, sentimentos, percepções, formações mentais e consciência. Não podemos encontrar nada que seja permanente. As flores se decompõem, mas saber disso não nos impede de amar as flores. De fato, somos capazes de amá-las mais porque sabemos como valorizá-las enquanto elas ainda estão vivas. Se aprendermos a olhar para uma flor de uma maneira que a impermanência nos seja revelada, quando ela morrer, não sofreremos. A impermanência é mais do que uma ideia. É uma prática para nos ajudar a tocar a realidade.

Quando estudamos a impermanência, precisamos perguntar: "Existe alguma coisa nesse ensinamento que tenha a ver com minha vida cotidiana, minhas dificuldades diárias, meu sofrimento?" Se vemos a impermanência apenas como uma filosofia, não é o ensinamento do Buda. Toda vez que olhamos ou ouvimos algo, o objeto de nossa percepção pode nos revelar a natureza da impermanência. Temos que nutrir nossa percepção da impermanência o dia inteiro.

Quando olhamos profundamente para a impermanência, vemos que as coisas mudam porque causas e condições mudam. Quando olhamos profundamente para dentro de nós mesmos, vemos que a existência de cada coisa só é possível por causa da existência de tudo o mais. Vemos que tudo o resto é causa e condição para sua existência. Vemos que tudo o mais está nele.

Do ponto de vista do tempo, dizemos "impermanência" e, do ponto de vista do espaço, dizemos "não-eu". As coisas não podem permanecer por dois momentos consecutivos; portanto, não há nada que possa ser chamado de "eu" permanente. Antes de entrar nesta sala, você era diferente física e mentalmente. Olhando profundamente para a impermanência, você se vê. Olhando profundamente para si mesmo, você vê a impermanência. Não podemos dizer: "Posso aceitar a impermanência, mas o não-eu é muito difícil". Eles são a mesma coisa.

Compreender a impermanência pode nos dar confiança, paz e alegria. A impermanência não leva necessariamente ao sofrimento. Sem impermanência, a vida não poderia ser. Sem impermanência, sua filha não poderia crescer e se tornar uma jovem bonita. Sem impermanência, os regimes políticos opressivos nunca mudariam. Achamos que a impermanência nos faz sofrer. O Buda deu o exemplo de um cachorro que foi atingido por uma pedra e ficou com raiva da pedra. Não é a impermanência que nos faz sofrer. O que nos faz sofrer é querer que as coisas sejam permanentes quando não são.

Precisamos aprender a apreciar o valor da impermanência. Se estivermos de boa saúde e conscientes da impermanência, cuidaremos bem de nós mesmos. Quando sabemos que a pessoa que amamos é impermanente, valorizamos ainda mais nosso amado ou amada. A impermanência nos ensina a respeitar e valorizar cada momento e todas as coisas preciosas ao nosso redor e dentro de nós. Quando praticamos a atenção plena à impermanência, nos tornamos mais frescos e mais amorosos.

Olhar profundamente pode se tornar um modo de vida. Podemos praticar a respiração consciente para nos ajudar a estar em contato com as coisas e a olhar profundamente para sua natureza impermanente. Essa prática nos impedirá de reclamar que tudo é impermanente e, portanto, não vale a pena viver. A impermanência é o que torna a transformação possível. Devemos aprender a dizer: "Viva a impermanência". Graças à impermanência, podemos transformar sofrimento em alegria.

Se praticarmos a arte de viver atentamente, quando as coisas mudarem, não teremos arrependimentos. Podemos sorrir, porque fizemos o possível para aproveitar todos os momentos

da nossa vida e fazer os outros felizes. Quando você discutir com alguém que ama, feche os olhos e visualize-se daqui a trezentos anos. Quando você abre os olhos, você só quer se abraçar e reconhecer o quanto cada um de vocês é precioso. O ensino da impermanência nos ajuda a apreciar plenamente o que existe, sem apego ou esquecimento.

Temos que nutrir nossa percepção da impermanência todos os dias. Se o fizermos, viveremos mais profundamente, sofreremos menos e aproveitaremos a vida muito mais. Vivendo profundamente, tocaremos o fundamento da realidade, o nirvana, o mundo do não nascimento e da não morte. Tocando profundamente a impermanência, tocamos o mundo além da permanência e impermanência. Tocamos a base do ser e vemos que aquilo que chamamos de ser e não ser são apenas noções. Nada está perdido. Nada é ganho.

*(Do livro "The heart of the Buddha's teaching"– Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*