

### **O Terceiro 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 Nirvana, o Terceiro Selo do Dharma, é a base do ser, a substância de tudo o que é. Uma onda não precisa morrer para se tornar água. A água é a substância da onda. A onda já é água. Nós também somos assim. Nós carregamos em nós o terreno do interser, nirvana, o mundo do não-nascimento e da não-morte, sem permanência e impermanência, nem eu nem não-eu. O Nirvana é o silenciamento completo de conceitos. As noções de impermanência e não-eu foram oferecidas pelo Buda como instrumentos de prática, não como doutrinas para adorar, lutar ou morrer. "Meus queridos amigos", disse o Buda. "O Dharma que ofereço a você é apenas uma jangada para ajudá-lo a atravessar para a outra margem." A jangada não deve ser mantida como um objeto de adoração. É um instrumento para atravessar para a costa do bem-estar. Se você é pego no Dharma, ele não é mais o Dharma.

Impermanência e não-eu pertencem ao mundo dos fenômenos, como as ondas. O nirvana é a base de tudo o que é. As ondas não existem fora da água. Se você sabe tocar as ondas, toca na água ao mesmo tempo. O nirvana não existe separado da impermanência e do não-eu. Se você sabe como usar as ferramentas da impermanência e do não-eu para tocar a realidade, você toca o nirvana no aqui e no agora.

Nirvana é a extinção de todas as noções. O nascimento é uma noção. A morte é uma noção. Ser é uma noção. Não ser é uma noção. Em nossas vidas diárias, temos que lidar com essas realidades relativas. Mas se tocarmos a vida mais profundamente, a realidade se revelará de uma maneira diferente. Pensamos que nascer significa do nada nos tornamos algo, de ninguém nos tornamos alguém, do não ser nos tornamos seres.

Pensamos que morrer significa repentinamente passar de algo para nada, de alguém para ninguém, de ser para não ser. Mas o Buda disse: "Não há nascimento, nem morte, nem ser, nem não-ser", e ele nos ofereceu impermanência, não-eu, interexistência e vazio para descobrir a verdadeira natureza da realidade. No Sutra do Coração, repetimos várias vezes que não há nascimento nem morte. Mas recitar não é suficiente. O Sutra do Coração é um instrumento para investigar a verdadeira natureza de nós mesmos e do mundo.

Quando você olha para esta folha de papel, pensa que pertence ao reino do ser. Houve um tempo em que surgiu, um momento na fábrica que se tornou uma folha de papel. Mas antes do nascimento da folha de papel, ela não era nada? Nada pode se tornar algo? Antes de ser reconhecida como uma folha de papel, deve ter sido outra coisa - uma árvore, um galho, luz do sol, nuvens, a terra. Na sua vida anterior, a folha de papel era todas essas coisas. Se você perguntar à folha de papel: "Conte-me sobre todas as suas aventuras", ela lhe dirá: "Fale com uma flor, uma árvore ou uma nuvem e ouça suas histórias".

A história do papel é muito parecida com a nossa. Nós também temos muitas coisas maravilhosas para contar. Antes de nascermos, também já estávamos em nossa mãe, nosso pai e nossos ancestrais. O koan, "Qual era o seu rosto antes de seus pais nascerem?" é um convite para olhar profundamente, para nos identificar no tempo e no espaço. Geralmente pensamos que não existíamos antes da época de nossos pais, que apenas começamos a existir no momento de nosso nascimento. Mas nós já estávamos aqui de várias formas. O dia do nosso nascimento foi apenas um dia de continuação. Em vez de cantar "parabéns" todos os anos, devemos cantar "feliz continuação".

"Nada nasce, nada morre" foi uma afirmação feita pelo cientista francês Lavoisier. Ele não era budista. Ele não conhecia o Sutra do Coração. Mas suas palavras são exatamente as mesmas. Se eu queimar esta folha de papel, a reduzirei a não ser? Não, será apenas transformado em

fumaça, calor e cinza. Se colocarmos a "continuação" desta folha de papel no jardim, mais tarde, enquanto praticamos meditação andando, podemos ver uma pequena flor e reconhecê-la como o renascimento da folha de papel. A fumaça se tornará parte de uma nuvem no céu, também para continuar a aventura. Depois de amanhã, um pouco de chuva pode cair sobre sua cabeça, e você reconhecerá a folha de papel dizendo: "Olá". O calor produzido pela queima penetrará em seu corpo e no cosmos. Com um instrumento sofisticado o suficiente, você será capaz de medir quanto dessa energia penetra em você. A folha de papel continua claramente, mesmo depois de queimada. O momento de sua morte é na verdade um momento de continuação.

Quando uma nuvem está prestes a se tornar chuva, ela não tem medo. Ela pode até estar animada. Ser uma nuvem flutuando no céu azul é maravilhoso, mas também chover nos campos, no oceano ou nas montanhas. Quando ela cair como chuva, a nuvem cantará. Olhando profundamente, vemos que o nascimento é apenas uma noção e a morte é uma noção. Nada pode nascer do nada. Quando tocamos profundamente a folha de papel, quando tocamos profundamente a nuvem, quando tocamos profundamente nossa avó, tocamos a natureza do não nascimento e da morte, e estamos livres da tristeza. Já os reconhecemos de muitas outras formas. Esse é o insight que ajudou o Buda a se tornar sereno, pacífico e destemido. Esse ensinamento do Buda pode nos ajudar a tocar profundamente a natureza do nosso ser, a base do nosso ser, para que possamos tocar o mundo do não-nascimento e da não-morte. Este é o insight que nos liberta do medo e da tristeza.

Nirvana significa extinção, acima de tudo a extinção de ideias - as ideias de nascimento e morte, existência e inexistência, indo e vindo, eu e outro, um e muitos. Todas essas ideias nos fazem sofrer. Temos medo da morte porque a ignorância nos dá uma ideia ilusória sobre o que é a morte. Somos perturbados por ideias de existência e inexistência, porque não compreendemos a verdadeira natureza da impermanência e do não-eu. Preocupamo-nos com o nosso próprio futuro, mas não nos preocupamos com o futuro do outro, porque pensamos que nossa felicidade não tem nada a ver com a felicidade do outro. Essa ideia de si e do outro gera sofrimento incomensurável. Para extinguir essas ideias, temos que praticar. O Nirvana é um ventilador que nos ajuda a extinguir o fogo de todas as nossas ideias, incluindo ideias de permanência e eu. Esse ventilador é a nossa prática de olhar profundamente todos os dias.

No budismo, falamos dos Oito Conceitos: nascimento, morte, permanência, dissolução, vindo, indo, um e muitos. A prática de acabar com o apego a essas oito ideias é chamada de "Os Oito Não do Caminho do Meio" - não nascimento e não morte, não permanência e não dissolução, não vindo e não indo, não um e não muitos. No século XIII, no Vietnã, alguém fez uma pergunta ao Mestre Tue Trung após uma palestra sobre o Dharma, e ele respondeu: "Tendo oferecido a libertação completa dos Oito Conceitos, que outra explicação eu poderia dar?"

Uma vez destruídas essas oito ideias, tocamos o nirvana. O Nirvana é se libertar dos Oito Conceitos e também de seus opostos - impermanência, não-eu, Co-surgimento Interdependente, vazio e Caminho do Meio. Se nos apegarmos aos Três Selos como ideias fixas, essas ideias também deverão ser destruídas. A melhor maneira de fazer isso é colocando esses ensinamentos em prática em nossas vidas diárias. A experiência sempre vai além das ideias.

O mestre vietnamita do século X, Thiên Hoi, disse a seus alunos: "Seja diligente para alcançar o estado de não nascimento e não morte". Um aluno perguntou: "Onde podemos tocar o mundo do não nascimento e da não morte?" e ele respondeu: "Bem aqui no mundo do nascimento e da morte". Para tocar a água, você tem que tocar as ondas. Se você toca profundamente o nascimento e a morte, toca o mundo sem nascimento e sem morte.

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