

# Viriya: A Pāramī do Esforço Correto

VNL março 1990

Pāramīs são virtudes - ou seja, boas qualidades humanas. Ao aperfeiçoá-las, podemos cruzar um oceano de infelicidades e alcançar o estágio da completa libertação, da completa iluminação. Todos que estejam trabalhando para se libertar têm de desenvolver as 10 pāramīs. Elas são necessárias para dissolver o ego e para atingir o estágio de ausência de ego. Um aluno de Dhamma que aspire a atingir o estágio final de libertação frequenta um curso Vipassana para desenvolver essas pāramīs.

Pouco a pouco, desenvolvemos essas pāramīs em cada curso. Elas também devem ser desenvolvidas na vida diária. Entretanto, no ambiente de um curso de meditação, o aperfeiçoamento das pāramīs pode ser muito acelerado.

Uma vida humana tem duração limitada e capacidades limitadas. É importante usar nossa própria vida para o melhor propósito. E não pode haver propósito mais elevado do que se estabelecer no Dhamma, no caminho que nos guia para além das impurezas, para além das ilusões do “eu”, para atingir o objetivo final da verdade suprema. Portanto, não há esforço mais valioso para um ser humano do que aplicar todas as nossas faculdades para dar passos neste caminho.

Em um curso de Vipassana, um meditador faz o melhor uso da sua energia e do tempo disponível desenvolvendo as faculdades de *sati* (atenção plena) e de *paññā* (visão interior, introspecção). O aluno trabalha para se tornar consciente de tudo o que está acontecendo dentro de si mesmo, do nível mais grosseiro até o nível mais sutil. Ao mesmo tempo, trabalhamos para observar de maneira desapaixonada qualquer realidade que possa se manifestar no momento presente, com a compreensão de que essa experiência é impermanente, e que também mudará. Essas duas faculdades, adequadamente combinadas, conduzirão o meditador através do caminho da completa libertação, da completa iluminação.

De tempos em tempos, em razão dos arraigados padrões de hábito da mente, o meditador é inundado por ondas de avidez, aversão, preguiça e torpor, agitação mental e ceticismo. Isso nada mais são do que reações das nossas próprias impurezas mentais, tentando cessar o processo de purificação iniciado. O aluno sábio persiste na batalha, usando toda a sua energia para se opor a esses inimigos. Assim, nos fortalecemos na pāramī de viriya.