



As Quatro Nobres Verdades

Gostaria de começar falando sobre alguns enganos que temos a respeito do Dharma do Buddha, os quais são muito comuns em todo o mundo ocidental, e mesmo no Oriente. A causa desses enganos tem a ver com palavras e com aquilo que elas significam.

Hoje, no café da manhã, eu comi bolo. E ontem eu aprendi que existe uma expressão em português: Quando você vai se encontrar com uma pessoa e ela não comparece, diz-se que você “ganhou um bolo”. Imaginem que daqui a 500 anos, um arqueólogo encontre um diário de anotações de um brasileiro. Lá é dito: “Eu fui encontrar com Paulo e ganhei um bolo”. O tradutor diria que eles comeram um bolo juntos! Esta é a armadilha das palavras, as quais têm um significado para uma época e cultura em particular. O mesmo se dá com alguns dos ensinamentos do Buddha.

Consideremos as Quatro Nobres Verdades, as quais estão no centro do ensinamento do Buddha. A tradução usual das Quatro Nobres Verdades é: “A vida é sofrimento; a causa do sofrimento é o desejo; a cessação do sofrimento é se ver livre do desejo; o modo de fazê-lo é o Caminho Óctuplo”.

Isto está correto? De modo algum! Isto não é o que o Buddha falou. Este é o problema! Vamos começar com a Primeira Nobre Verdade, que é sempre traduzida como “A vida é sofrimento”. Mas que coisa horrível! Veja a vida! É uma força excitante e de grande diversidade, de inacreditável deleite. Por que, então, é traduzido como a vida é sofrimento?

Vamos examinar a língua em que o Buddha falava. O Buddha disse, de fato, que a vida é dukkha. Esta palavra sempre é traduzida como sofrimento, mas isso não é de modo algum o que significa. A raiz de dukkha é duk, e significa “eixo”. Veja a época do Buddha: A forma mais complexa de transporte era uma carroça; era uma carroça de madeira, como é na Índia ainda hoje, com um eixo de madeira unindo duas rodas também de madeira, e puxada por búfalos.

A palavra dukkha significava o eixo que está fora do prumo, que está fora de alinhamento. Imaginem o sofrimento de uma pessoa sentada nessa carroça, a força que os búfalos devem fazer e, ao invés da carroça seguir suavemente, ela está fora do eixo, desalinhada.

Então, Buddha fala sobre a vida – a vida de todos nós – usando o exemplo da carroça que tem seu eixo fora de alinhamento. Ele diz que nossas vidas estão fora de equilíbrio. E é esse desequilíbrio que leva ao sofrimento. Ele nunca disse que a vida é sofrimento. Este é um ponto muito importante. Nossas vidas estão fora de equilíbrio, ou, como os chineses falariam, não está fluindo junto com o Tao. Ambas as expressões significam a mesma coisa. Esta é a Primeira Nobre Verdade.

A Segunda Nobre Verdade se refere à razão da vida ser assim, e isso é geralmente traduzido como desejo. Mas nós teríamos uma vida muito estranha se não tivéssemos desejos. Não é o que o Buddha falou. A palavra que o Buddha usou foi trishna e significa ‘sede’. Nas palavras do próprio Buddha isso foi descrito: “É como um homem vagando no deserto por muitos dias, sedento por água”. Isso também é a sede do ‘eu quero’ e do ‘eu não quero’, e é por isto que todos nós sofremos.

O que é este ‘eu quero’ e ‘eu não quero’? O que isso indica? Significa que não estamos satisfeitos com este momento, ‘agora’. Porque se estivéssemos ‘aqui’ (Rodney bate no chão), não haveria ‘querer’ nem ‘não querer’. Simplesmente haveria este momento, agora. O Buddha, utilizando-se deste exemplo, estava dizendo: “Esteja com este momento”. O momento em que você quer ou não quer é o momento em que você deixa o agora, o momento presente, e aí, então, isso leva ao sofrimento.

Então, esse desequilíbrio que temos faz com que nunca estejamos no momento e, não estando no momento, isso leva ao sofrimento. É muito simples. Agora você pode examinar a sua própria vida a partir dessas palavras.

Mas o Buddha não parou por aí. Ele nos deu uma cura para este ‘não estar no momento’, este sofrimento. Esta cura é a Terceira Nobre Verdade, que é a verdade mais mal entendida de todas.

Ele fala do Nirvana ou Nibbana, que é uma palavra que é usada em todas as línguas nos dias de hoje, mas ninguém sabe o que significa. A palavra é muito simples. Significa expirar, apagar – como apagar uma vela. Muito simples! O Buddha apenas usava palavras simples, mas mesmo assim elas foram totalmente mal compreendidas, porque geralmente ela é traduzida como extinção do desejo. Correto? Não significa de modo algum isto.

No tempo do Buddha, a palavra nirvana, apagar, significava simplesmente isto: apagar. Mas havia uma grande diferença. De acordo com a ciência e a filosofia do Vedanta, quando você apaga uma chama, como em uma vela ou em uma lâmpada de óleo, você diz que a chama ficou livre. Quando você acende uma vela, você captura a chama, como se a colocasse numa gaiola. Então, em ‘nossa’ idéia de apagar uma vela nós dizemos ‘extinguir’ ou ‘matar’; mas, na época do Buddha, apagar uma chama significava libertá-la. Da mesma forma como seu “bolo”; coisas completamente diferentes!

Então, o Buddha nunca disse algo como matar os seus desejos; ele falava da libertação ou liberdade deste apego ao ‘eu quero’ ou ‘eu não quero’. Quando você abandona isso, então a sua vida entra num equilíbrio. Aí, então, você está completamente livre. Este é um ensinamento maravilhoso, porque ele é prático e você pode vê-lo em sua própria vida.

Se você sempre está no momento, você não pode sofrer, você está livre para ir para o próximo momento, livre para seguir para o próximo momento, sempre totalmente livre, sem estar preso no ‘eu quero’ ou ‘eu não quero’. E é isso que o Buddha ensinava. Ele, então, nos deu o Caminho Óctuplo como uma forma de alcançar isso. Da mesma forma como as pessoas dizem hoje: “Como eu posso levar esta prática para a minha vida?”, o Buddha nos deu a resposta. É o Caminho Óctuplo: A Compreensão Correta, o Pensamento Correto, a Linguagem Correta, a Ação Correta, os Meios de Vida Correto, o Esforço Correto, a Vigilância Correta, a Concentração Correta. Mas cuidado com a palavra ‘correto’, porque ‘correto’ implica que há um ‘errado’, e o Buddha não usava a palavra desta forma; o Buddha não falava desde um ponto de vista dualista.

Uma palavra melhor do que ‘correto’ é ‘apropriado’. Linguagem Appropriada, Pensamento Appropriado, Compreensão Appropriada, etc. Vamos, então, apenas examinar um desses fatores, utilizando a palavra ‘apropriada’ ao invés de ‘correta’. Linguagem Appropriada significa não falar mal de uma outra pessoa, não utilizar palavras para se mostrar, não utilizar palavras para sugerir algo que não é correto. Há

muitos exemplos em suas vidas. Simplesmente falar demais é uma linguagem inapropriada. Podemos falar que ler demais também é uma linguagem inapropriada, ou ver televisão demais também seria linguagem inapropriada.

O que o Buddha quis fazer ao ensinar sobre essas várias ações não apropriadas foi nos dar um instrumento para examinarmos as nossas próprias vidas. O que significa 'apropriado' em termos de nossa vida? Significa Linguagem, Ação e Pensamento que nos ajudam a nos livrarmos de nosso desequilíbrio, de nosso dukkha.

O Caminho Óctuplo usado apropriadamente irá nos ajudar a colocar a nossa vida em equilíbrio. Isso não é algum ensinamento esotérico, nem aquilo que freqüentemente acontece no ensinamento mal compreendido sobre o que o Buddha ensinou.

As Quatro Nobres Verdades são muito práticas, baseadas na vida real. É um ensinamento sobre como viver a sua vida. E posso assegurar a vocês, que se lerem qualquer ensinamento do Buddha que parecer muito distante de sua vida agora, isso é uma tradução ruim. Porque o Buddha era um homem prático e inteligente, que olhava profundamente para o que fazemos conosco. A partir daí, ele nos ofereceu um modo de sair disso. Espero que isso que falei sobre as Quatro Nobres Verdades tenha lançado um pouco de luz. Muito obrigado!

Prof. de Dharma Rodney Downey (do Zen coreano)

Tradução: Ricardo Sasaki & Rosana Lucas

Editor da palestra oral: Ricardo Sasaki



Os Quatro Factos Verdadeiros da Vida

“Tendo vivido na Índia há 2.500 anos atrás, o Buda foi alguém que se libertou a si próprio de toda a confusão e, portanto, se tornou capaz de usar todo o seu potencial para beneficiar os outros. Ele atingiu este estado iluminado, ou desperto, ao entender a realidade, nomeadamente o que é que é verdade na vida. Primeiro, ele viu a verdade do sofrimento. Contudo, a forma comum de expressar este primeiro facto, de que “a vida é sofrimento”, parece bastante ameaçador e pessimista, não deixando transparecer a verdadeira intenção do Buda. O que ele viu na realidade, foi que ninguém que olhe verdadeiramente para a vida, pode negar que ela é difícil. Nada na vida é fácil. Não é fácil viver em sociedade, ter um trabalho ou constituir uma família. Por muito desafiantes que estes aspetos normais da vida sejam, nós tendemos a torná-los ainda mais difíceis do que o necessário. Por exemplo, nós tendemos a estar tão nervosos, chateados e preocupados com tudo, que não gerímos as dificuldades porque passamos na vida de forma tão fluída quanto poderíamos. Sempre tensos, fazemo-nos não apenas a nós próprios, mas também a todos os que nos rodeiam, infelizes.

O Buda explicou que a causa mais profunda pela qual nós tornamos a nossa vida mais difícil do que aquilo que ela já é, tem que ver com a nossa falta de consciência, ou “ignorância”.

Este é o segundo facto da vida – a verdadeira causa do nosso sofrimento. Esta falta de consciência pode ser sobre a causa e consequência dos nossos comportamentos, ou sobre a realidade, e nós podemos não estar conscientes de nenhuma das duas, simplesmente por desconhecimento, ou podemos, além disso, apreender ambos estes tópicos de forma incorreta. Este ato de “apreendermos algo”, normalmente traduzido por “apegarmo-nos a algo”, significa tornarmo-nos conscientes de um objeto de uma determinada forma. Como apreendermos a realidade de uma forma incorreta é a causa raiz de todos os problemas na nossa vida, nós vamo-nos referir a esta falta de consciência, neste contexto, como estarmos “confusos sobre a realidade”.

Estando confusos sobre a realidade, nós naturalmente sentimo-nos inseguros, ficando nervosos e tensos. Nós tendemos a tornar um enorme problema as pequenas dificuldades da vida, como conduzirmos até ao trabalho ou deitarmos os nossos filhos, pelo que nos tornamos cronicamente stressados. Claro que nós temos que nos preocupar com a nossa vida e tomarmos conta das nossas responsabilidades, mas não há qualquer necessidade de nos limitarmos a nós próprios, estando constantemente preocupados e cronicamente ansiosos. Estas preocupações e ansiedades apenas nos irão impedir de efetivamente gerirmos adequadamente a nossa própria vida, e não nos levarão no sentido da nossa felicidade e serenidade mental. Parafraseando o mestre Indiano do século VIII Shantideva, “Se há algo difícil na nossa vida que nós podemos mudar, então porquê preocuparmo-nos? Simplesmente façamos essa mudança. Mas se não há nada que nós possamos mudar, então porquê preocuparmo-nos? A preocupação não ajuda.”

Quando nos sentimos tensos, seja por uma situação específica como estarmos presos no trânsito, ou por algo que não conseguimos explicar, como quando estamos simplesmente de mau humor, nós tendemos a externalizar esta tensão. Nós expressamo-lo e talvez contagiemos até quem nos rodeia, mas mais importante do que isso, a um nível mais profundo, nós confundimos a nossa tensão com algo sólido e projetamo-la para todas as situações em que nos encontramos. A nossa mente cria uma aparência do engarrafamento no trânsito, e mesmo do facto de termos de nos levantar de manhã, como se estas fossem provações monstruosas e sólidas. A mente faz surgir estas aparências como se a sua própria natureza as tornasse verdadeiras e inerentemente stressantes, independentemente de quem as possa experienciar. Além da mente automática, e inconscientemente, originar estas aparências destas coisas desta forma, nós podemos ainda permanecer nestas aparências com pensamentos mórbidos e incontrolavelmente recorrentes, reforçando a nossa crença de que estas aparências são verdadeiramente reais. Tudo parece tão tenso e stressante, que parece que a vida é como uma enorme armadilha para ursos, algures “lá fora”, e que nós somos apanhados de forma inexorável e apertada, na sua crueldade.

O Buda explicou que esta confusão sobre a realidade – o facto de nós imaginarmos

que tudo existe de forma igual à aparência que a nossa mente cria dessa mesma coisa – é a causa raiz de todos os nossos problemas. Desta forma, nós tornamos os aspetos já difíceis da nossa vida, ainda mais difíceis para nós. Não nos parece que a tensão que sentimos é meramente a experiência de uma situação, mas sim que é algo verdadeira e realmente parte da situação em si mesma. Se uma situação fosse inerentemente produtora de stress, então não haveria forma de evitarmos ficar stressados com ela. Mas enquanto experiência pessoal de uma situação, o stress surge dependente de muitos fatores psicológicos e não é inevitável. A menos que entendamos isto bem, nós vamo-nos condenar a nós próprios ao stress incessantemente.

É certamente difícil viver numa cidade lotada e ficar preso no trânsito, barulho e poluição todos os dias, já para não mencionar ser uma possível vítima de algum crime. Ninguém pode negar isso. Mas quando nós construímos uma imagem mental fixa e concreta de uma cidade como algo assustador, horrível e cheio de stress que existe “lá fora”, e que se impõe como um monstro a este pobre eu, uma vítima que existe “aqui dentro”, então nós tornamos a nossa vida ainda muito mais difícil. A cidade que existe na nossa mente e que nós projetamos para as ruas parece ainda mais sólida e real, do que a cidade que é realmente construída com cimento. Desta forma, a nossa crença de que a nossa imagem mental é a verdadeira realidade, gera toda a nossa tensão e stress. Infelizmente, muitas pessoas veem não apenas os sítios onde elas vivem, mas toda a sua vida, desta maneira.

O Buda ensinou que não é inevitável que nós experienciemos sintomas dolorosos como estes. É possível que estes sintomas e as suas causas cessem, não apenas temporariamente, mas para sempre. O seu verdadeiro fim, ou cessação, equivalente à sua remoção total, é o terceiro facto verdadeiro da vida – a verdadeira “cessação” do sofrimento e das suas causas. Se nós eliminarmos a recorrência das causas do sofrimento, nós iremos definitivamente experienciar a ausência do sofrimento que teria surgido, como consequência dessas causas. Sem uma causa, um resultado não pode surgir. Além disso, como a causa raiz da recorrência dos nossos problemas é a confusão com que nós imaginamos que as coisas realmente existem da maneira impossível como a nossa mente confundida as faz enganosamente parecer existir, é possível eliminarmos a recorrência desta causa. Isto acontece porque esta confusão não pode ser verificada. Baseada em fantasia, não em factos, ela não tem um fundamento sólido e, portanto, não consegue suportar um escrutínio mais próximo. Por isso mesmo, um final verdadeiro pode definitivamente ocorrer.

Contudo, para nós realizarmos um verdadeiro fim dos nossos problemas e das suas causas, nós temos de proactivamente fazer algo para que este fim aconteça. Caso contrário, devido aos nossos fortes hábitos, nós vamos continuar a tornar a nossa vida miserável – por exemplo, ao gerar tensão vez após vez após vez. Dado que a causa raiz

do nosso sofrimento é uma mente confusa, nós temos de a substituir permanentemente com um estado não-confuso, para que essa confusão não volte a surgir. Estes estados não-confusos de mente com os quais nós vemos a realidade são o quarto facto verdadeiro da vida – os verdadeiros caminhos da mente, ou os verdadeiros caminhos. Por isto mesmo, não é suficiente mascarar o problema do stress por exemplo, ao tomar um medicamento ou uma bebida. Nós temos de nos libertar, ou “abandonar” a confusão com que nós acreditamos em que, de alguma forma, a tensão existe “lá fora”. Nós temos de substituir a confusão por um entendimento correto, por exemplo, entendendo que a tensão é uma criação da nossa mente. As nossas atitudes mentais podem ser mudadas muito mais facilmente do que o mundo todo. Para parafrasear novamente Shantideva no contexto da sua discussão sobre a paciência, “É impossível cobrir toda a superfície áspera do mundo com couro. Mas, ao cobrirmos os nossos próprios pés com couro, nós atingimos o mesmo resultado.” Assim sendo, para nos libertarmos a nós próprios dos nossos problemas na vida e podermos ajudar os outros o mais possível, é crucial que entendamos a natureza da realidade das aparências que experienciamos, e fazê-lo em termos da relação destas aparências com a mente.”

Fonte: “The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra”, [Dalai Lama](#) e [Alexander Berzin](#)