

As Quatro Nobres Verdades

Se não há sofrimento, não há felicidade. Se não há esquerda, não há direita. Se não houver acima, não haverá abaixo. Esse é o ensinamento do Interser no Budismo: "Isto é porque aquilo é". O ensinamento das Quatro Nobres Verdades deve ser entendido sob essa luz. O sofrimento, o mal-estar, é uma verdade nobre. Você fará a pergunta 'O que há de tão nobre no sofrimento?'. O sofrimento, o mal-estar, são tão nobres quanto o caminho.

A Primeira Nobre Verdade é o mal-estar, Dukha. É a lama, é o lixo, é o sofrimento. Você sabe que se o sofrimento existe, algo também existe ao mesmo tempo. Como a esquerda e a direita. Se você confirmar a existência da esquerda, terá que confirmar a existência da direita. Porque a esquerda nunca pode existir sem a direita. Se politicamente você é de esquerda, não deseje que a direita desapareça completamente. Porque se a direita desaparecer completamente, você também desaparecerá. Esse é o ensinamento do Interser. Vocês estão juntos. Você não pode ficar sozinho. Você tem que interser com todos nós. Se a direita não existir, a esquerda também não poderá existir.

Então, quando Deus disse: "Haja a luz". A luz disse: "Meu Senhor, terei que esperar". E Deus disse: "O que você tem que esperar?" "Espero pela escuridão, para que possamos nos manifestar juntos." E Deus disse: "Mas as trevas já estão aí". E a luz disse: "Nesse caso, já estou lá".

Porque a direita e a esquerda só podem interser. Não podem estar sozinhas. O acima e o abaixo são iguais. O sujeito e o objeto. O criador e a criatura. Todos os pares de opostos são assim. É por isso que, quando o Buda confirma a existência do mal-estar, ele confirma ao mesmo tempo a existência do bem-estar. Se o bem-estar não existir, o mal-estar também não poderá existir.

O bem-estar é a Terceira Nobre Verdade que é a cessação do mal-estar. Bem-estar significa a cessação do mal-estar. É como a luz. Luz é a ausência de escuridão. Se a escuridão não existe, a luz deveria existir.

É por isso que quando confirmamos a verdade do mal-estar, confirmamos naturalmente a existência do bem-estar. A esquerda e a direita. O sofrimento não pode estar sozinho. O sofrimento tem que coexistir com a felicidade. Eles são um par de opostos entre muitos pares de opostos. Como nascimento e morte, começo e fim, ser e não-ser. Mais tarde aprenderemos como transcender pares de opostos para tocar a realidade última, Nirvana, nossa natureza de não nascimento e não morte, e transcender todos os tipos de medos e discriminação.

Assim, ao confirmar o mal-estar, você confirma ao mesmo tempo o bem-estar como algo que é possível. Então, se há mal-estar, deve haver um modo de vida que leve ao mal-estar. Um caminho que leva ao mal-estar. Seu modo de vida. Você viveu de uma maneira que tornou possível o mal-estar.

Então, olhando para a Primeira Nobre Verdade, você pode ver a Segunda Nobre Verdade, que é a produção do mal-estar. Você não precisa procurar a Segunda Nobre Verdade em outro lugar. Basta olhar para a Primeira Nobre Verdade e você encontrará a Segunda.

Suponha que você tenha uma depressão. Sua depressão representa o mal-estar. Se você examinar profundamente sua depressão, descobrirá de onde ela veio. Você viveu de tal maneira nos últimos seis meses que tornou possível a sua depressão.

Portanto, olhando para a Primeira Nobre Verdade podemos ver a Segunda Nobre Verdade. Você consumiu de tal maneira que torna possível o mal-estar. No Budismo falamos da criação do mal-estar também como um caminho. O caminho que leva ao mal-estar. A Quarta Nobre Verdade também é um caminho, mas um caminho que leva ao bem-estar.

Portanto, a Segunda Nobre Verdade também é uma espécie de caminho. O caminho do mal-estar. O caminho que leva ao mal-estar. Se o Nobre Caminho que conduz ao bem-estar começa com a Visão Correta, então o caminho que leva ao mal-estar deve começar com o oposto, visões erradas. É muito simples. É bastante fácil.

Este caminho do bem-estar, o caminho que leva ao bem-estar é chamado de Caminho Nobre porque cada passo dado nesse caminho gera bem-estar. O outro caminho não pode ser descrito como um Caminho Nobre. É uma Nobre Verdade, mas não é um Nobre Caminho. Podemos chamá-lo de caminho ignóbil.

Porque cada passo dado caminho ignóbil caminho gera mal-estar. Enquanto cada passo dado no Caminho Nobre gera bem-estar. O bem-estar pode ser encontrado em cada etapa, em cada respiração. E o mal-estar também pode ser encontrado em cada passo ou em cada respiração.

O inferno e o paraíso estão disponíveis em cada etapa. Mas nos ensinamentos do Budismo, a Segunda Nobre Verdade pode ser descrita não apenas como um caminho, mas também como um alimento. Você consumiu de tal maneira que tornou possível o mal-estar.

O Buda nos ensinou sobre os quatro tipos de nutrientes. Se obtivermos o tipo certo de nutrientes, teremos bem-estar. Se ingerirmos os nutrientes errados, ficamos doentes. O Buda disse que nada pode sobreviver sem comida. Sua depressão está sempre lá. Se a sua depressão está sempre presente, é porque você continua alimentando-a. Se você souber como privar sua depressão de comida, ela terá que morrer em algumas semanas.

É por isso que a prática é examinar profundamente a natureza da sua depressão e descobrir que tipo de comida você tem usado para alimentá-la. Em termos de impressões sensoriais, em termos de alimentos comestíveis, em termos de volição, em termos de consciência, que são os quatro tipos de nutrientes.

Porque o consumo consciente é a saída para esta difícil situação da humanidade. O Buda disse: 'Nada pode sobreviver sem comida.' Seu amor, mesmo que seja o amor mais lindo, se você não souber como alimentá-lo, ele morrerá em alguns meses ou em alguns anos.

No começo seu amor pode ser muito precioso, muito bonito. Você não pode sobreviver sem ele. Mas se você não souber como alimentar o seu amor, em seis meses, um ano, o seu amor morrerá e se transformará em outra coisa. Ódio, raiva. Uma flor virou lixo.

O seu amor precisa de comida para sobreviver, o seu sofrimento também, a sua depressão também. Se você continua sofrendo é porque continua alimentando seu sofrimento através da sua forma de consumo.

Portanto, a Segunda Nobre Verdade e a Quarta Nobre Verdade podem ser descritas como um caminho, mas podem ser descritos ao mesmo tempo como nutrientes. O quinto dos Cinco Treinamentos de Plena Atenção é sobre consumo consciente. Se praticarmos o quinto Treinamento de Plena Atenção todos os dias, transformamos todos os dias o nosso sofrimento e cultivamos todos os dias o nosso bem-estar. O consumo consciente irá nos curar e curar o mundo. O consumo consciente é o Nobre Caminho que nos tira desta nossa difícil situação.

Olhando para as Quatro Nobres Verdades, vemos que olhando, uma verdade contém as outras três. Olhando para a verdade do mal-estar, você vê a segunda verdade, a produção do mal-estar, o caminho que leva ao mal-estar, o modo de consumo que leva ao mal-estar. Se você vê esse caminho, você vê ao mesmo tempo o outro caminho. Porque se esse caminho começa com a Visão Errada, o outro caminho começa com a Visão Correta.

Porque o Nobre Caminho tem oito elementos, começando com a Visão Correta. Portanto, o caminho errado também tem oito elementos. Depois da Visão Errada, surge o Pensamento Errado em vez do Pensamento Correto. Isso não é filosofia, é a arte de viver o dia a dia.

Portanto, não apenas olhando para o mal-estar, você vê a Segunda Nobre Verdade, a criação do mal-estar, mas também pode ver o caminho que leva ao bem-estar. Você pode ver também a cessação do mal-estar, o que significa a existência, a presença do bem-estar. Portanto, uma das verdades contém todas as outras verdades. Essa é a natureza da Interexistência das Quatro Nobres Verdades. Temos que compreender os ensinamentos sob a luz do Interser.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 27 de agosto de 2013 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/87ypmRVIXJ8>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*