

A raiz dos vícios e as três primeiras Nobres Verdades

O vício não se resume apenas às drogas, o objeto da nossa dependência. Ele envolve uma imagem muito maior que se forma em nós. "Sou um viciado." "Estou completamente perdido." "Minha vida está arruinada." Famílias e amigos estão frustrados, talvez até tenham se afastado. Talvez tenhamos perdido o emprego, o casamento, a carreira, a confiança em nós mesmos, na nossa capacidade de cuidar de nós mesmos, de lidar com as dificuldades da vida. É um fardo enorme.

E, claro, à medida que usamos drogas, álcool, pornografia, etc., as doenças físicas também começam a aparecer em nossas vidas, em nosso corpo. Podemos ter muitos sintomas de abstinência, desenvolver ansiedade e depressão. Enfrentamos muitos, muitos problemas ao mesmo tempo. Isso pode ser muito avassalador. A tolerância, a sensibilização aos objetos da nossa dependência, nos causa muito sofrimento.

Digamos que, no início, nossos sentimentos, nossa sensação de bem-estar ou mal-estar, comecem, digamos, no nível 5. Nos sentimos apenas no nível 5. E ao experimentar aquela droga, ou o álcool, ou a pornografia, etc., podemos sentir que nosso humor atingiu o pico, chegando ao nível 7 ou 8, o que é uma ótima sensação. E gostamos disso. E esperamos voltar ao nível 7, 8 ou até mesmo 9 novamente.

Mas muito em breve, usar a mesma quantidade de drogas não nos leva mais ao nível 8, mas apenas ao nível 7. E lentamente, ao 6. e lentamente, ao 5. É aí que começamos a desenvolver tolerância. Então, precisamos usar mais, a dose é maior. Usamos mais disso. Só para chegar ao nível 7 agora. Só para chegar ao nível 6. Agora, sem as drogas, não nos sentimos no nível 5 como antes de usá-las. Mas podemos nos sentir apenas no nível 4, ou 3, ou 2. Nos sentimos mal.

Então, hoje em dia, usamos drogas não porque gostamos, não porque nos dá uma sensação ótima, mas porque as usamos para não nos sentirmos tão mal, para não sentirmos esse desconforto e dor excruciantes no corpo e na mente. Assim, buscamos a droga apenas para nos sentirmos bem. Isso, por si só, é algo que muitos de nós talvez não consideremos, especialmente se não temos um vício específico em determinada droga.

Podemos pensar que as pessoas só querem se sentir bem, por isso usam drogas. Não, elas só querem se sentir normais. Para se sentirem toleráveis. Essa é a tolerância que desenvolvemos. O cérebro se acostumou com a droga, então não responde mais a ela. Precisa de uma dose mais forte.

Ao mesmo tempo, o cérebro desenvolve uma sensibilização. Isso significa que, mesmo que experimentemos apenas um pouco, isso induz um desejo mais forte do que antes. Então, à medida que o vício se intensifica, precisamos de menos da droga, menos da estimulação, das imagens e dos sons para sentirmos esse desejo extremo, essa necessidade de buscar o objeto do vício para nos acalmarmos. Fazemos isso por desejo, por desconforto, não porque mais gostamos.

Muitos de nós também sofremos de negação. Leva muito tempo para uma pessoa com doença mental reconhecer e aceitar que tem uma doença mental. É por isso que a doença mental piora, porque não a reconhecemos, não a aceitamos.

Tentamos usar drogas, o que também é uma situação comum quando temos uma doença, um problema físico, uma dor física. E não conseguimos lidar com isso, então buscamos uma droga, até mesmo um medicamento, para suprimir essa dor. Então nos

tornamos viciados. Reconhecer que temos um vício em uma droga ou algo do tipo também é muito difícil para nós, porque nos sentimos justificados, ou queremos justificar nossas ações.

Isso torna ainda mais difícil para nós buscarmos ajuda ou tentarmos encontrar uma saída para o problema, porque entramos em negação. Todo tipo de vício ocorre porque altera nosso cérebro.

Quando eu estava na faculdade de medicina, a neuroplasticidade não era um termo usado. muito sobre isso. Mas nos últimos 20 anos, mais ou menos, a comunidade científica começou a falar mais sobre neuroplasticidade. Algo que, para mim, o Buda já sabia há 2.600 anos. É por isso que a prática budista, os ensinamentos do Buda, se concentram em cuidar da mente, cuidar dos nossos pensamentos, da nossa fala e das nossas ações corporais.

O próprio Buda disse: "Há uma coisa que, se não for cultivada, trará muito sofrimento e miséria". O que é essa coisa? É a mente. O Buda também disse que há uma coisa que, se bem cultivada, trará muita felicidade. O que é essa coisa? É a nossa mente. É a nossa mente, a nossa capacidade de estar presente para o que é, de reconhecer o que é e de cuidar bem dela.

Isso me lembra daquele programa dos Alcoólicos Anônimos, que é chamado de Programa de 12 Passos. Um dia, me dei conta de que, na verdade, nós, como praticantes budistas, também passamos pelo programa de 12 passos. Isso inclui as Quatro Nobres Verdades e o Caminho Óctuplo. Quando os somamos, temos o Programa de 12 Passos para todos nós.

Das Quatro Nobres Verdades, a primeira é que existe sofrimento. É importante aprendermos a reconhecer que estamos passando por uma dificuldade, por um evento traumático. Reconhecer que existe sofrimento já é libertador.

A maioria de nós, em nossa sociedade, não pratica isso. Tentamos suprimir o sofrimento, tentamos encontrar algo para encobri-lo. Não queremos reconhecer que existe sofrimento. O que há de tão nobre no sofrimento que o Buda chamou de "Nobre Verdade do Sofrimento"? É nobre apenas porque o reconhecemos. Esse é o primeiro passo. É um trampolim.

A segunda Nobre Verdade é que reconhecemos que existem causas para o sofrimento, assim como eu estava compartilhando sobre a causa raiz do vício, e não apenas a ponta, o galho, mas a causa raiz. Então, analisamos profundamente as causas em diferentes estágios de nossas vidas: em nossa situação familiar, em nossa situação social, no cenário mundial; todos esses fatores influenciam a vida de um ser humano porque estamos interligados a tudo isso.

Portanto, analisar as causas do nosso sofrimento é muito importante, e reconhecê-las não é apenas observar as causas do nosso sofrimento, mas, à medida que praticamos mais profundamente, também analisamos as causas do sofrimento naqueles que nos causam sofrimento. E reconhecemos que os perpetradores do nosso sofrimento também foram vítimas.

Não faz muito tempo, dei uma consulta a uma mulher. Ela veio com algumas outras perguntas, como me contou depois, mas, ficamos conversando um pouco, e ela começou, hesitante, eu percebi em seu corpo que ela queria compartilhar algo muito mais profundo do que as perguntas que tinha em mente.

Então ela olhou para mim e perguntou: "Quando eu tinha 5 anos, fui imobilizada por 5 meninos. Como eu vivo com isso?". E enquanto ela começava a me contar o que aconteceu, seu corpo começou a tremer. Coloquei minha mão em seu joelho e seu corpo tremia cada vez mais violentamente.

Naquele momento, percebi: isso é real. Ela está passando por essa experiência. Então eu disse a ela: "Você não precisa falar. Apenas respire". E a abracei. Todo o seu corpo, começou a tremer. Começou pelas mãos, depois pelos joelhos e, por fim, por todo o corpo.

Então eu disse a ela: "Vamos sentar no chão". Ajudei-a a sentar no chão. Eu a segurei em meus braços, e ela estava agachada como uma criança, literalmente como uma criança. Eu a segurava por trás e a balançava para frente e para trás. Ela se transformou em uma criança, uma menina de 5 anos bem na minha frente. Eu a embalei e a abracei bem forte.

Naquele momento, algo dentro de mim me disse que era disso que ela precisava: uma pressão profunda e forte, um abraço, e simplesmente estar ali por ela. Ela tremeu por um longo, longo tempo. Então, lentamente, seu corpo foi tremendo cada vez menos. Ela me disse: "Obrigada." "Obrigada. Obrigada." Ela sussurrava essas palavras, e eu continuava a abraçá-la, a embalá-la, e eu disse: "Obrigada." "Obrigada por sobreviver todos esses anos." "Obrigada por ter se esforçado tanto na sua vida." Ela me agradeceu.

Agora que penso nisso, não tenho certeza se foi ela quem me agradeceu, ou a criança interior dela. Mas eu definitivamente estava agradecendo à sua criança interior por ter se esforçado tanto, por ter sobrevivido. Por ter feito coisas extraordinárias em sua vida, apesar de toda a dor, vergonha, culpa e tristeza que carregou por toda a vida. Ela até disse: "Eu seguia os meninos, mas eu era só uma criança, eu não sabia."

Então, durante nossa conversa, eu também disse a ela: "Para aqueles jovens adolescentes terem feito isso com você, eles devem ter visto algo parecido em algum lugar. E então eles imitaram essa violência contra você. Portanto, eles também foram vítimas."

O fato de aqueles jovens terem feito isso com uma menininha de 5 anos significa que suas vidas nunca mais serão as mesmas. Seus pensamentos, sua fala e suas ações corporais mudaram para sempre. Suas vidas nunca mais poderão ser verdadeiramente felizes.

Assim, ao analisarmos profundamente as causas do nosso sofrimento, também aprendemos a analisar profundamente as causas do sofrimento daqueles que nos fizeram mal. E essa é a Segunda Nobre Verdade. Ela nos ajuda a ver que existe uma saída. Que o sofrimento pode ser transformado e curado.

*(Palestra de Dharma de Sister Dang Nghiem – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/Jx1BqzqIW8c>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*