

As Quatro Nobres Verdades

Depois de realizar o despertar completo e perfeito, o Buda teve que encontrar palavras para compartilhar sua visão. Ele já tinha a água, mas tinha que descobrir potes como as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo para segurá-la. As Quatro Nobres Verdades são a nata dos ensinamentos do Buda. O Buda continuou a proclamar essas verdades até o seu Grande Falecimento.

Os chineses traduzem Quatro Nobres Verdades como "Quatro Verdades Maravilhosas" ou "Quatro Verdades Sagradas". Nosso sofrimento é santo se o abraçarmos e o examinarmos profundamente. Se não o fizermos, não será santo. Nós apenas nos afogamos no oceano do nosso sofrimento. Para "verdade", os chineses usam os caracteres para "palavra" e "rei". Ninguém pode discutir com as palavras de um rei. Essas quatro verdades não são algo para discutir. Eles são algo para praticar e realizar.

A Primeira Nobre Verdade é o sofrimento (dukkha). O significado raiz do caractere chinês para o sofrimento é "amargo". Felicidade é doce; o sofrimento é amargo. Todos nós sofremos até certo ponto. Temos algum mal-estar no corpo e na mente. Temos que reconhecer a presença desse sofrimento e tocá-lo. Para fazer isso, podemos precisar da ajuda de um professor e uma Sangha, amigos na prática.

A Segunda Nobre Verdade é a origem, raízes, natureza, criação ou surgimento do sofrimento. Depois de tocarmos nosso sofrimento, precisamos examiná-lo profundamente para ver como aconteceu. Precisamos reconhecer e identificar os alimentos espirituais e materiais que ingerimos que estão nos causando sofrimento.

A Terceira Nobre Verdade é a cessação de criar sofrimento, abstendo-se de fazer as coisas que nos fazem sofrer. Boas notícias! Buda não negou a existência de sofrimento, mas também não negou a existência de alegria e felicidade. Se você acha que o budismo diz: "Tudo está sofrendo e não podemos fazer nada a respeito", é o oposto da mensagem do Buda. O Buda nos ensinou como reconhecer a presença do sofrimento, mas ele também ensinou a cessação do sofrimento. Se não havia possibilidade de cessação, de que serve praticar? A Terceira Verdade é que a cura é possível.

A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva a abster-se de fazer as coisas que nos fazem sofrer. Esse é o caminho que mais precisamos. O Buda chamou de o Nobre Caminho Óctuplo. Os chineses o traduzem como o "Caminho das Oito Práticas Corretas": Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Diligência Correta, Atenção Correta e Concentração Correta.

Quando ouvimos uma palestra de Dharma ou estudamos um sutra, nosso único trabalho é permanecer aberto. Geralmente, quando ouvimos ou lemos algo novo, apenas o comparamos com nossas próprias ideias. Se for igual, aceitamos e dizemos que está correto. Caso contrário, dizemos que está incorreto. Nos dois casos, não aprendemos nada. Se lermos ou ouvirmos com uma mente aberta e um coração aberto, a chuva do Dharma penetrará no solo de nossa consciência.

Ao ler ou ouvir, não trabalhe demais. Seja como a terra. Quando a chuva chega, a terra só precisa se abrir para a chuva. Permita que a chuva do Dharma entre e penetre nas sementes que estão enterradas profundamente em sua consciência. Um professor não

pode lhe dar a verdade. A verdade já está em você. Você só precisa se abrir - corpo, mente e coração - para que os ensinamentos dele ou dela penetrem em suas próprias sementes de entendimento e iluminação. Se você deixar as palavras entrarem em você, o solo e as sementes farão o resto do trabalho.

Lembre-se de que um sutra ou uma palestra sobre o Dharma não são insights por si só. É um meio de apresentar insights, usando palavras e conceitos. Quando você usa um mapa para chegar a Paris, depois de chegar, você pode guardar o mapa e desfrutar de estar em Paris. Se você passar todo o seu tempo com o seu mapa, se for pego pelas palavras e noções apresentadas pelo Buda, sentirá falta da realidade. O Buda disse muitas vezes: "Meu ensino é como um dedo apontando para a lua. Não confunda o dedo com a lua".

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