

Nobres Verdades e nossa alimentação

A prática começa com o reconhecimento da primeira nobre verdade que é o mal-estar. Mal-estar em nosso corpo, mal-estar em nossa mente, mal-estar em nosso ambiente, mal-estar na sociedade. Quando você está verdadeiramente presente, não só pode estar em contato com as maravilhas da vida em você e ao seu redor para sua nutrição e cura, mas pode entrar em contato com o mal-estar. Reconheça esse mal-estar para saber o que fazer e o que não fazer. Fazer para mudar a situação, não fazer para não piorar a situação.

Violência, guerra, pobreza, desespero, suicídio, desmembramento de famílias, todas as formas de mal-estar estão ao nosso redor e em nós. O mal-estar do meio ambiente nos penetra e o mal-estar em nós penetra no mundo. A atenção plena nos ajuda a examinar profundamente a natureza do mal-estar e descobrir as raízes, a formação do mal-estar. É a recomendação do Buda que você não tente fugir de seu mal-estar. Não devemos tentar encobrir nosso mal-estar porque temos a tendência de fazer isso. Olhar para o nosso ser e reconhecer como o mal-estar pode ser desagradável. Mas o Buda nos aconselhou a abraçar nosso mal-estar e dar uma olhada para ver de onde ele veio.

Shariputra, um dos discípulos mais inteligentes do Buda, propôs que olhássemos para a Segunda Nobre Verdade em termos de consumo, em termos de comida, a alimentação de seu ser. Porque o Buda disse que nada pode sobreviver sem comida, absolutamente nada pode sobreviver sem comida. Nosso amor precisa de comida para sobreviver. Se você não alimentar seu amor de maneira adequada seu amor morrerá. Sua felicidade também precisa de uma fonte de alimento. Se você não souber como alimentar sua felicidade, ela morrerá. A mesma coisa acontece com o seu sofrimento, com seu medo, sua raiva, com seu desespero.

Como você tem alimentado sua raiva, ela se tornou muito forte. Você tem alimentado o seu medo, e é por isso que o seu medo se tornou muito forte. Temos alimentado nossa violência, por isso a violência no mundo se tornou muito forte. Se soubermos cortar a fonte de nutrientes do sofrimento, o sofrimento terá de morrer. O mal-estar também precisa de comida para sobreviver.

A Terceira Nobre Verdade é a cessação do mal-estar, significa o início, a existência do bem-estar. A cessação do mal-estar significa a presença do bem-estar. É o mesmo que a ausência de escuridão significa a presença de luz. Assim, a cessação do mal-estar é a existência do bem-estar.

O ensinamento do Buda fala sobre sofrimento e felicidade. A felicidade é possível, mas se houver felicidade, se pudermos impedir o mal-estar, deve haver um caminho. A Quarta Verdade é o caminho que leva à cessação do mal-estar, significa o caminho que leva ao bem-estar. É a construção do bem-estar e é identificado como o Nobre Caminho Óctuplo.

Podemos falar da Segunda e da Quarta Verdades em termos de caminho, a Segunda Nobre Verdade é o caminho que conduz ao mal-estar, o caminho da violência, o caminho da tristeza, o caminho da discriminação. E a Quarta Nobre Verdade é exatamente o caminho oposto, é o Nobre Caminho Óctuplo. Então a Segunda Nobre Verdade mostra um caminho que leva ao mal-estar e a Quarta Nobre Verdade mostra o caminho que leva ao bem-estar, a cessação do mal-estar.

Podemos falar da Segunda e da Quarta Nobre Verdade em termos de caminho. Mas Shariputra, aquele discípulo sênior do Buda, propôs que falássemos sobre a Segunda e a Quarta Verdades em termos de nutrientes, porque o Buda disse várias vezes que nada pode sobreviver sem comida. O mal-estar não pode sobreviver se você não o alimentar e, como você tem alimentado o mal-estar, é que ele veio e ficou. Se soubermos como nos fornecer bons nutrientes, podemos parar o mal-estar e podemos permitir que o bem-estar se manifeste. É por isso que há o ensinamento dos quatro nutrientes no budismo.

O Buda disse isto: o que veio a ser, o que surgiu, por exemplo, o seu sofrimento, o seu mal-estar, se você souber como olhar profundamente para ele e descobrir a sua fonte de nutrição, você já estará no caminho da emancipação, da liberação. Significa que se olharmos para o nosso ser e descobriremos que fonte de alimentos usamos para alimentar o sofrimento, o mal-estar,

obteremos iluminação suficiente para deter o que veio a ser, o que surgiu. Se você souber como examinar profundamente e identificar a fonte de nutrientes que o trouxe até você, você já está no caminho da liberação.

Suponha que você tenha depressão, mal-estar, isso é o que veio a ser, o que surgiu, e você deve saber que sua depressão deve ter vindo de uma fonte de nutrientes ou alimentos. Você tem vivido de tal maneira nos últimos seis meses, tem se alimentado com o tipo de alimento que tem permitido que seu sofrimento, sua depressão venha. Você tem que identificar a fonte de consumo. Quando você lê um artigo em uma revista, você consome. Quando você assiste a um filme, você consome. Quando você ouve uma conversa de um amigo você consome. Você consumiu muitas coisas que podem ser a fonte do que trouxe sua depressão até você.

É por isso que a Segunda Nobre Verdade é procurar as raízes, procurar o nutriente, procurar o consumo que nos trouxe isso. Se você praticar de acordo com o Quarto Treinamento da Atenção Plena, o consumo correto, não haverá depressão, não haverá violência e raiva. Portanto o caminho do consumo correto é realmente o bom caminho.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 25 de julho de 2010 – transcrito do vídeo do YouTube
(<https://youtu.be/ordF88wNEWQ>)*

Traduzido por Leonardo Dobbins)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>