

Bhavana Society's Dhamma Study Guide –

Texto produzido pelo Bhavana Society -www.bhavanasociety.org

Traduzido pela equipe da Casa de Dharma – Centro de meditação Budista Theravada / SP

casadedharma@yahoo.com.br tel. (11) 3256-2824

para efeitos de estudo

Lição 10: A Primeira Nobre Verdade – Parte 2

A Vida é Dukkha

A Primeira Nobre Verdade, que afirma que "a vida é sofrimento" ou que "a vida é inerentemente problemática" pode parecer aceitável intelectualmente, mas por que, às vezes, não parece ser assim? Podemos admirar um belo céu azul, saborear uma refeição gostosa ou receber a notícia de que a sorte nos beneficiou inesperadamente com um milhão de dólares e refletirmos que a vida, afinal de contas, não é assim tão ruim. Então, poderemos ser invadidos por dúvidas sobre o chamado do Buda para que vejamos a vida como sofrimento, embora haja tanto prazer e alegria a serem encontrados no mundo. Neste ponto, devemos olhar a vida de uma forma corajosa e elevada, fazendo uma distinção entre o que parece ser o caso, e o que é verdadeiramente o caso. Ao fazermos isso, poderemos precisar recuar em nossas percepções – do mesmo modo que um telescópio recua a aproximação para alcançar um campo mais amplo –, de modo a permitir a visão de um quadro mais completo da situação em que nos encontramos.

Em primeiro lugar, deve ser dito que o prazer existe. Certamente! Há coisas que as pessoas fazem para satisfazer os sentidos da visão, audição, paladar, olfato e tato que são apazíveis. Até mesmo pensar em algo pode ser agradável, razão pela qual o ensinamento do Buda se refere à "base dos seis sentidos", já que nossa mente amolda nossa experiência tanto ou, até mesmo, mais que os outros cinco sentidos. Em última análise, porém, se experimentamos prazer ou dor – não importa o que experimentemos – existimos num contexto que é insatisfatório.

Imagine por um momento que você está num trem que se dirige em velocidade máxima diretamente contra uma montanha. Enquanto viaja no trem, você não tem

certeza de quando o impacto ocorrerá. Você pode imaginar o stress de ter conhecimento disso? Mesmo que você se sente no vagão-restaurante para uma refeição agradável e saborosa, isto provocará prazer e sofrimento ao mesmo tempo. A refeição pode ser saborosa, mas, num contexto maior, significa sofrimento para você e para todos ao seu redor. Mesmo que você receba a notícia de que ganhou uma grande fortuna, qual será a vantagem se você não puder descer deste trem condenado? Compreendendo a situação, aquilo que você consideraria mais importante que tudo o mais seria um modo de cair fora do trem!

Agora considere seus pensamentos sobre as demais pessoas no trem que ou bloquearam ou ignoram o fato de que o trem está em rota de colisão. Mesmo que você diga ou prove isso a elas, é possível que elas não queiram refletir sobre o assunto. Do ponto de vista delas, é difícil entender sua inabilidade para desfrutar sua refeição e sua riqueza. Você pode parecer um pessimista aos olhos delas. Dependendo da exatidão de sua previsão sobre a colisão do trem, pode ser que você, na verdade, seja realista!

O impacto do trem é a morte. A morte vem para todos que conhecemos – não devemos imaginar que ela passará por nós. O próprio trem representa apenas uma de nossas existências em um número incontável de vidas (obviamente, isto incorpora o ensinamento do Buda sobre renascimento e vidas passadas). Qual a probabilidade de que você morrerá? Qual a probabilidade de que alguém que você conhece morrerá? Tomemos isto como uma certeza! Assim é a perspectiva do Buda, a de que passamos vida após vida desfrutando nossos pequenos prazeres, mas experimentando a morte no final das contas e começando assim uma outra vida com o mesmo dilema.

A solução, o conceito de "cair fora do trem", é a realização da iluminação, o mais elevado de todos os valores. A iluminação é obtida purificando-se a mente da ganância, raiva e delusão.

Há algo na vida que desejamos ardentemente? Nesse caso, isso é ganância e este impulso de desejar e agarrar coisas e experiências deve ser abandonado. Há algo na vida pelo qual sentimos aversão, algo que queremos evitar a todo custo? Nesse caso, isso é outra forma de ganância e também deve ser abandonado.

Há algo na vida, que existe e que é verdadeiro, mas para o qual voltamos o olhar cego dizendo que não existe e não é verdadeiro? Por exemplo, desejamos ignorar a simples verdade de que nossas vidas terminarão em morte ou desejamos ignorar o fato de que não temos controle completo sobre nossos próprios corpos ou

nossos destinos? Não desejar reconhecer estas simples verdades sobre nossas vidas também é uma prática de delusão ou ignorância e deve ser abandonada.

Uma observação deve ser feita – a de que "cair fora do trem" não significa suicídio; a intenção não é esta. Praticar suicídio é prejudicar a si mesmo e, como tal, é provável que seja gerado carma negativo que resultará num renascimento desagradável. O que o Buda ensina não é a fuga dos problemas, mas, ao invés disto, solucionar os problemas de um modo que conduza a uma vida pacífica e simples, de maneira que a prática da espiritualidade leve à purificação da mente, à realização da iluminação e ao fim do ciclo de renascimentos.

LIÇÃO 10 – QUESTÕES DE REVISÃO

- 1. Com que frequência você reflete sobre sua própria mortalidade (sobre o fato de que você falecerá um dia)?
- 2. Você vê uma conexão entre os ensinamentos do Buda sobre o carma e o renascimento?
- 3. O que vem à mente quando você imagina como sua vida seria se você fosse uma pessoa iluminada (especificamente, livre dos três grilhões da ganância, raiva e delusão)?