



## **AS QUATRO NOBRES VERDADES**

Depois de alcançar a Suprema Iluminação, o Buddha começou a ensinar e assim a Roda do Dharma começou a girar. A Roda do Dharma gira em sentido oposto à roda do sofrimento da vida, e por isso pode-se dizer que o Dharma é composto por ensinamentos não comuns, que vão à direção oposta à do pensamento mundano.

Em uma de suas primeiras exposições públicas, dada no parque dos cervos (perto de Benares) aos cinco ascetas que o haviam abandonado quando o julgaram trair a busca pela libertação espiritual, as quatro nobres verdades são enunciadas pelo Iluminado. Essas verdades foram descobertas pelo próprio Buddha enquanto buscava o fim para o sofrimento humano, e são constatações experienciais oriundas da prática, e não da especulação metafísica. Partindo da experiência viva, elas se tornaram o suporte de toda a doutrina budista.

Assim, o Dharma possui fundamento nessas quatro revelações:

1) **A verdade sobre a existência do sofrimento;** é o reconhecimento de que o sofrimento está presente na vida humana. Um termo amplo em sânscrito, "dukkha", é utilizado para expressar o conjunto das insatisfações que podemos experimentar nessa existência terrena.

2) **A verdade sobre a causa do sofrimento;** é o entendimento profundo de que tudo existe baseado numa relação de causa e efeito. Assim, o sofrimento que existe em nossas vidas nasce a partir de um caminho (ações, palavras e pensamentos) errôneo que foi tomado. Normalmente esse caminho indigno está associado aos desejos autocentrados.

O desejo sensorial (ligado às sensações físicas dos sentidos – sensação) não satisfeito gera a insatisfatoriedade, e seu respectivo sofrimento. O desejo de possuir (apego geralmente ligado a uma sensação dos sentidos), quando experimenta a impermanência, também gera sofrimento. E finalmente o desejo de vir-a-ser (de confirmar a existência isolada no mundo como um "eu" apartado do restante), quando experimenta a impessoalidade, produz sofrimento.

3) **A verdade sobre a possibilidade da extinção do sofrimento;** é possível alcançar o bem estar eliminando as causas do sofrimento; se o fizermos, assim como uma árvore sem raiz secará e morrerá, assim também teremos colocado um fim ao ciclo do sofrimento em questão. Então, esse é o ponto onde entendemos e aceitamos a possibilidade da presença da paz em nossas vidas correntes.

4) **A verdade sobre a existência do Caminho do Meio, composto por oito aspectos interdependentes, que leva à realização da extinção do sofrimento;** é o conjunto de práticas efetivas que nos levam a abandonar o caminho que gera o sofrimento e cultivar a realização de uma correta existência. É composto por oito aspectos práticos que se inter-relacionam de forma a compor uma teia consistente, necessária para o pleno despertar e costurada por um fator indispensável: a atenção plena.



## Os Três Treinamentos Superiores - O Nobre Caminho Óctuplo

### I. Sabedoria

1. Visão Correta (Perfeita)
2. Compreensão Correta (Perfeita)

### II. Ética (Preceitos de convivência harmoniosa)

3. Fala Correta (Perfeita)
4. Ação Correta (Perfeita)
5. Meio de Vida Correto (Perfeito)

### III. Meditação (Zazen)

6. Esforço Correto (Perfeito)
7. Atenção Correta (Perfeita)
8. Meditação Correta (Perfeita)

Frequentemente, pessoas pouco familiarizadas com a cosmovisão budista associam as Quatro Nobres Verdades com uma perspectiva pessimista da vida, por abordá-la apenas sob a perspectiva reducionista do sofrimento e insatisfação. Entretanto, uma análise criteriosa revela que, de fato, a prática budista adota uma concepção extremamente positiva, pois apesar de reconhecer a insatisfatoriedade associada à experiência sensorial (primeira verdade), defende que a causa dessa insatisfação pode ser conhecida (segunda verdade), eliminada (terceira verdade) e propõe uma maneira de se alcançar esse objetivo (quarta verdade). Essencialmente, essa prática coloca a ética não como oriunda de uma força social, lei ou ser supremo, mas sim como uma ferramenta interna útil para desobstruir a mente de seus hábitos insalubres, que são obstáculos à realização de um estado mais equilibrado e livre. Assim, o sofrimento é entendido como o ponto de partida para a própria Iluminação.

#### ▪ Os Sete Braços da Iluminação:

<p><b>Lembrança</b> <b>Sabedoria</b> <b>Esforço</b> <b>Alegria</b> <b>Diligência</b> <b>Samadhi</b> <b>Equanimidade</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Lembrança: Não esquecer os objetos de atenção. "Com a lembrança, conquistamos terras não-conquistadas".
2. Sabedoria: Discernimento integral dos dharmas. "Por meio da sabedoria, todos os sinais de conceituação são destruídos".
3. Esforço: Deleite na virtude. "O esforço nos leva velozmente ao conhecimento supranormal".
4. Alegria: Satisfação mental na virtude. "A alegria nos permite constante desenvolvimento".
5. Diligência extrema: Aptidão de corpo e mente. "É através da diligência – falta de preguiça – que nos desviamos das aflições mentais ou quaisquer outros estados nocivos do corpo, fala ou mente".
6. Samadhi: "Estado em que nenhuma aflição mental surge". É a compreensão do conhecimento.
7. Equanimidade: Relaxamento mental, distante da excitação e do obscurecimento. "É a integração de todas as forças, mantendo sempre um estado isento de aflição mental, nos deixando livres em quaisquer lugar que desejarmos".

