



As Quatro Nobres Verdades: A Verdade do Sofrimento

Jetsunma Tenzin Palmo, Austrália, Sydney, 15 de Julho de 2000

Por vezes, nos círculos tibetanos Mahayana, o Senhor Buda Shakyamuni é um pouco negligenciado. Existem tantas divindades mais exóticas por aí que, por vezes, as pessoas acabam por se esquecer do Buda. Quem é ele? Ah, sim, aquele tipo lá atrás... Portanto, acho que é importante voltar às raízes, voltar ao verdadeiro fundamento a partir do qual tudo se desenvolveu nos séculos subsequentes. O que é mais fundamental para a visão budista do que o primeiro sermão que o Buda proferiu sobre as Quatro Nobres Verdades?

Para aqueles que não fazem ideia do que se trata, começarei por contextualizar. Estamos há 2500 anos, no norte da Índia, no que é hoje a fronteira com o Nepal, neste pequeno reino dos Shakyas. Na verdade, ainda existem descendentes da linhagem Shakya que vivem hoje no Nepal. Portanto, isto não é um mito, não é uma história de fadas. Os Shakyas existiram realmente. Nesta pequena república de Shakya viveu o Buda, que na altura era o Príncipe Siddhartha Gautama. Vivia num palácio com o pai, a madrasta e a esposa. Era muito protegido porque, ao nascer, um vidente tinha dito ao seu pai que aquele rapaz se tornaria um monarca universal – um grande rei – ou deixaria o mundo para se tornar um Buda, um iluminado. O seu pai temia muito que ele abandonasse o mundo e, por isso, fez tudo o que pôde para o proteger, pois queria que o seu filho se tornasse um grande rei. Por isso, o Buda levava uma vida muito mimada e protegida como príncipe.

Uma vez, quando já era adulto, pediu autorização para sair e dar uma vista de olhos ao reino. Saiu — há quem diga que em três ocasiões distintas — e o que viu foi um homem doente à beira da rua, um cadáver a ser carregado e um homem muito idoso a coxear. Seja o que for que o tenha comovido — se nunca tinha testemunhado a doença, a velhice e a morte antes, ou se foi a primeira vez que isso o impactou profundamente — ficou profundamente tocado na essência do seu ser e profundamente perturbado com isso.

Aqui, gostaria de acrescentar um pequeno aparte. Fui criada em Londres e tive uma infância muito agradável; não havia nada de errado com a minha infância, embora o meu pai tenha falecido quando eu tinha dois anos e a minha mãe tenha criado o meu irmão e a mim sozinha. Vivíamos num lar feliz e harmonioso. Uma vez, quando tinha uns 13 anos, eu e a minha mãe estávamos a passar uma noite agradável com o meu tio e a minha tia. Estávamos à espera no ponto de autocarro para voltar para casa. De repente, vi todos aqueles autocarros a passar, cheios de gente. Algumas pessoas conversavam, outras liam, outras dormitavam ou olhavam pela janela, e eu pensava: “Todas estas pessoas vão adoecer, envelhecer e morrer. E se não envelhecem, é porque morrem jovens. Todos vamos adoecer, todos vamos envelhecer, todos vamos morrer”. Foi uma intuição repentina sobre a nossa verdadeira situação. É como se estivéssemos todos num comboio prestes a descarrilar, mas não sabemos quando. Só sabemos que vai acontecer. Então, será que ficaríamos sentados a olhar pela janela ou a ler um livro? Não estaríamos a pôr as nossas vidas em ordem e a refletir sobre o que é importante e o que não é nesta vida?

Então, disse à minha mãe: “Sabes que todos vamos envelhecer, adoecer e morrer. Na verdade, a vida é tão cheia de sofrimento”. Ela própria teve doenças terríveis; estava muito endividada; tinha tantos problemas a lutar para nos criar. Enfim, a minha mãe respondeu: “Sim, há coisas difíceis na vida, mas também há coisas boas.” E eu pensei: “Não percebeste! Se não houvesse doença, velhice e morte, tudo bem, mas há. Isto anula tudo o resto. Não nos estamos a preparar para isto, não estamos preparados para isto”.

Assim, cinco anos mais tarde, quando li o relato de Buda a ver o velho, o doente e um cadáver, compreendi, em parte, o que ele tinha percebido naquele momento.

Mais tarde, vê a figura de um asceta a vaguear por ali, com um ar muito calmo nas suas vestes amarelas, e percebe que a renúncia é a saída para este dilema. Eu não via ninguém espiritual naquela altura. Tive de esperar.

A questão era que Buda percebeu que, subjacente à nossa vida quotidiana comum, estava o espectro da doença, do envelhecimento contínuo e, finalmente, da morte: uma morte que nunca podemos prever, pois não sabemos quando vamos morrer. Mais tarde, Buda disse que a única certeza na vida é a morte. Todos vamos morrer, disso podemos ter a certeza. Dizem que o que vem primeiro – a próxima respiração ou a próxima vida – quem sabe? Não sabemos. As pessoas têm ataques cardíacos repentinos e vão-se embora. No outro dia, estava em Melbourne, a ir para uma palestra bem cedo. Enquanto caminhávamos, havia crianças em idade escolar paradas, com olhares atordoados, junto ao autocarro da escola. No meio da rua, estava a figura de uma jovem mulher caída, que acabara de ser atropelada pelo autocarro. Era tão recente o acidente que nada tinha sido feito. O corpo nem sequer estava tapado, ela estava simplesmente estendida no chão. Todos à volta estavam em estado de choque. Aquela jovem não pensou: “Ah, hoje vou morrer”. Ela tinha planeado a sua manhã. Provavelmente também o que ela ia fazer amanhã, na próxima semana e no próximo. Depois, de repente, outra vida.

Portanto, não sabemos, e a maioria de nós está totalmente despreparada. Foi isso que o Bodhisattva percebeu intuitivamente naquele momento: que a vida é tão insegura. Então, perdeu todo o gosto pelos prazeres do palácio, até mesmo pela mulher e pela família. Ele ficou profundamente perturbado. Pensou: “A vida tem esta corrente subterrânea de insegurança e insatisfação. Porque é que isto acontece, e o que podemos fazer para ir além deste ciclo contínuo de nascimento, morte, renascimento, nova morte e constante reciclagem?” Quando viu a figura do asceta, decidiu abandonar a sua casa. Pensou: “Preciso de dedicar toda a minha atenção a

isto. Esta é a coisa mais importante a compreender: porque sofremos?” A questão é que ele tinha tudo. Não era que estivesse a sofrer pessoalmente. Era jovem, bonito, extremamente talentoso, muito atlético, tinha uma esposa adorável e bela e um harém inteiro de concubinas admiráveis e lindas. A sua esposa acabara de ter um filho; o seu pai amava-o; a sua madrasta amava-o; todos o adoravam. Ele tinha tudo: tudo conspirava a seu favor, tudo o que nos dizem que nos trará a felicidade plena. Tinha tudo isso, e não era feliz.

Este é o ponto crucial a compreender. Quando o Príncipe Siddhartha deixou o palácio, estava a renunciar a tudo aquilo que consideramos e que a sociedade nos diz ser essencial para a nossa felicidade. Tudo aquilo que a sociedade considera desejável e indispensável para a nossa felicidade. Ao deixar o palácio, procurava o significado desta insatisfação intrínseca com a vida, mesmo quando, superficialmente, parece que temos tudo. Em primeiro lugar, procurou mestres de meditação que ensinavam um tipo de meditação de ficar tranquilamente. Nestes tipos de meditação, existem vários níveis de crescente sutileza da mente até que o corpo se torna irrelevante. Já não estamos no nosso corpo, estamos totalmente na mente, em fases muito elevadas de ausência de percepção e de não-percepção, numa infinidade de consciência, uma infinidade de espaço — níveis muito rarefeitos de meditação. Atingiu estes níveis de meditação, que na época eram considerados libertação. Mas percebeu que isso não era libertação; estes estados ainda se encontravam no âmbito do nascimento e da morte. Ainda não explicavam o sofrimento e as suas causas.



Então, o Príncipe Siddhartha abandonou os seus gurus e vagueou com cinco companheiros, praticando o ascetismo extremo durante muitos anos. Inicialmente, tinha-se entregado completamente aos prazeres sensoriais: vivendo no seu palácio com belas mulheres, músicos, comida maravilhosa, roupas elegantes e aromas encantadores; todos os sentidos eram plenamente satisfeitos. Isso não lhe trouxe felicidade. Assim, seguiu o caminho oposto e tentou a privação extrema, chegando a viver com apenas um grão de arroz por dia, até que o seu corpo ficou tão fraco que mal conseguia andar. Mesmo assim, a sua mente não se libertou. Também não era essa a solução. Então, aceitou uma refeição de arroz com leite de uma jovem aldeã perto de um rio em Bihar. Ela ia fazer uma oferenda a um espírito da árvore, mas quando viu o Bodhisattva ali sentado, teve fé nele e ofereceu-lhe o arroz com leite. Ele aceitou e comeu. Entretanto, os seus antigos companheiros concluíram que ele tinha abandonado as suas austeridades e se tinha tornado muito negligente. Desgostosos, abandonaram-no e partiram. Assim, o Bodhisattva ficou sozinho nas margens do rio. Desceu até à água, banhou-se e fez um

voto de que alcançaria o estado de Buda nesta vida, ou então desistiria de tudo e matar-se-ia, pois a vida deixaria de ter sentido se não conseguisse romper a barreira que conduz à realidade última.

Sentou-se e meditou sob a árvore Bodhi, recordando um tempo em que, ainda menino, observava o pai a realizar o ritual de lavar a terra. Usou a sua mente para olhar para dentro e guiou as suas faculdades analíticas para mergulhar cada vez mais fundo na própria mente. Ele pensou que era esse o método a utilizar. Meditando desta forma durante as várias vigílias da noite, revisitando os seus próprios renascimentos e, em seguida, os renascimentos de todos os seres do universo, ele finalmente, na última vigília da noite, compreendeu as interconexões e a interrelatividade de todas as coisas dentro do universo. Desta forma, o bodhisattva tornou-se um Buda.

Quando alcançou a iluminação, compreendeu como tudo funcionava. A princípio, pensou: “Este Dharma é tão subtil. As pessoas estão tão desinteressadas nele, que não serão capazes de entender do que estou a falar. Então, porquê preocupar-se?” Assim, simplesmente sentou-se durante sete semanas sob sete árvores diferentes, apenas desfrutando da bem-aventurança da sua mente libertada. Finalmente, segundo a história, os deuses Brahma e Indra vieram ter com ele segurando uma roda do Dharma e disseram: “Não podes simplesmente ficar aí sentado a desfrutar da bem-aventurança da tua libertação. Deves ajudar os seres”. O Buda respondeu: “Os seres não compreenderão este Dharma subtil.” Mas os deuses disseram: “Há alguns seres que têm apenas um pouco de pó nos olhos. Eles compreenderão, por isso deves ir e girar a roda do Dharma”.

E assim o Buda partiu. Caminhou de Bodhgaya, em Bihar, até aos arredores da cidade de Varanasi, no atual estado de Uttar Pradesh. Chegou a um parque de veados chamado Sarnath e aí encontrou os seus cinco antigos companheiros. Quando os seus cinco companheiros o viram pela primeira vez, disseram: “Ah, aí vem o Gautama. Conhecemo-lo, está realmente descontraído, abandonou todas as suas austeridades. É claro que devemos ser educados e cumprimentá-lo



quando chega, mas não lhe demonstraremos qualquer respeito, pois afastou-se da fé”. À medida que o Buda se aproximava, com a mesma aura e dignidade da sua postura, sem sequer tentarem, os cinco ascetas levantaram-se, prepararam um assento, curvaram-se e pediram-lhe que se sentasse. Foi então que o Buda proferiu o seu primeiro ensinamento. A isto se chama a primeira volta da Roda do Dharma. Quando as pessoas fazem uma palestra sobre o Dharma, sobre o Budismo, chama-se a isso girar a roda. Tem a ver com uma certa mitologia sobre o monarca universal que conquista seguindo uma roda dourada no céu.

Ele girou a Roda do Dharma para estes cinco companheiros. Nesta primeira volta da Roda do Dharma, apresentou os pontos essenciais do que tinha compreendido. Por isso, este primeiro sermão é muito importante, porque depois de ele o ter ensinado, todos os ascetas alcançaram a iluminação espontaneamente. Portanto, é crucial, e é isso que vamos abordar de uma forma muito simples este fim de semana.

O Buda ensinou aquilo a que chamamos as Quatro Nobres Verdades. A primeira é a verdade sobre dukkha — a palavra dukkha é geralmente traduzida por sofrimento, mas significa a

insatisfação fundamental e subjacente da vida. A segunda é a verdade sobre a causa de dukkha. A terceira é a verdade sobre a cessação do dukkha — como pode dukkha deixar de existir. E a quarta é a verdade sobre o caminho que conduz à cessação de dukkha. Portanto, isto é fundamental, é a base a partir da qual todas as outras doutrinas budistas têm origem. O que é dukkha? Dukkha é o oposto de sukkha, e sukkha significa facilidade, logo dukkha é mal-estar. É aquela angústia subjacente nas nossas vidas. Considere: basicamente, todos os seres humanos querem ser felizes, seja qual for a nossa definição de felicidade — e algumas pessoas definem a felicidade de uma forma muito peculiar. Ainda assim, queremos sentir-nos satisfeitos e dedicamos enormes quantidades de tempo, energia e pensamento a como ser felizes. Esqueçam os outros, vamos ser felizes! Gastamos grandes quantias de dinheiro na esperança de que isso nos garanta satisfação e felicidade. Casas, carros, comida, roupa, a nossa aparência, a nossa educação, entretenimento, computadores novos, equipamentos tecnológicos cada vez melhores, os filmes mais recentes, o sabor dos gelados da moda. Qualquer coisa que esperamos que nos faça felizes. A nossa sociedade compactua com isso. Diz-nos sempre que, se tivermos um emprego de prestígio, muito dinheiro, casas grandes, roupas bonitas, carros velozes e formas a inveja de todos os nossos contemporâneos, seremos felizes.

Olhem para a Austrália. Tem um ambiente bonito, bom tempo, cidades relativamente limpas, casas bonitas, comida e roupa de qualidade. Em certo sentido, este é um paraíso comparado com tantos outros lugares do mundo. Então, porque é que não estão a transbordar de alegria? Porque é que têm uma das maiores taxas de suicídio do mundo? Porque é que o alcoolismo e as drogas são um problema tão grande? Por quê? Vocês têm tanto, e esse tanto deveria trazer-vos felicidade e satisfação. Assim como o Príncipe Siddhartha, que tinha tanto.

Esta questão de dukkha é realmente essencial e algo que não estamos a enfrentar na nossa sociedade. As pessoas ainda acreditam que, de alguma forma, se continuarem a correr suficientemente depressa, conseguirão manter à distância esta sensação subjacente de que algo está errado. Dukkha não tem de ser algo muito óbvio. Claro que, quando estamos doentes, quando sentimos as dores da velhice, quando perdemos alguém que amamos, quando estamos desempregados, quando damos por nós enquanto alcoólicos sem esperança, então sim, dukkha é muito óbvio. Para muitas pessoas, a dor nas suas vidas é muito clara. Mas ela também pode ser subtil, muito subtil. Durante algum tempo, podemos ter tudo o que queremos — uma família amorosa, filhos bem-sucedidos, uma casa grande, um carro bonito, um emprego gratificante: tudo a correr absolutamente perfeito. Mesmo assim, falta qualquer coisa. De alguma forma, ainda não está certo. Estamos a falar dessa sensação subjacente de insatisfação. Buda definiu dukkha não só enquanto coisas óbvias como a velhice, a doença, a morte, mas também enquanto não conseguir o que queremos e conseguir o que não queremos. Isso soa-lhe familiar? Não importa o quanto protejamos as nossas vidas, todos nós estaremos numa situação em que não conseguiremos o que queremos e em que conseguiremos o que não queremos. Isso vai acontecer sempre porque é a natureza do mundo.

A vida é impermanente. O Buda disse que existem três características básicas da existência: a existência é inerentemente insatisfatória (dukkha); é impermanente, mudando a cada instante; é fluida (anitya); e nada, nem nós próprios, nem os outros, nem as coisas fenoménicas, possui qualquer autoexistência inerente (shunyata). Mesmo assim, agarramo-nos às coisas. Agarramo-nos a elas pensando que são muito sólidas e reais. Dentro de nós, existe esta sensação de vazio num sentido negativo, e não positivo. Não num sentido de amplitude interior, mas num sentido de carência interior. Esta sensação de necessidade que tentamos sempre preencher, e por não sabermos fazer melhor, tentamos preenchê-la com coisas e com pessoas. Esperamos que, se

conseguirmos cada vez mais coisas e tivermos cada vez mais relações significativas, isso preencha esse vazio interior. Por vezes, por um breve período, parece funcionar. Por um instante, conseguimos tudo o que queremos, a pessoa que amamos ama-nos, está tudo bem. Parece que a felicidade eterna chegou – e depois tudo se desmorona novamente. Acontece com todos. Todos os seres deste universo enfrentam estes mesmos problemas.

A última vez que estive na Austrália, fui visitar alguém que tinha leucemia e estava a morrer. Ele era como um esqueleto. Tinha cerca de 50 anos, mulher e filhos, e os pais tinham vindo visitá-lo. Soube que tinham acabado de celebrar o seu 90º aniversário. Estavam muito perturbados e não conseguiam aceitar que ele fosse morrer e disseram: “Como é que isto nos pôde acontecer?” Noventa anos e estavam a perguntar isso? Levei-os até à janela, onde havia uma multidão na rua, a entrar e a sair, e eu disse: “Mostrem-me uma pessoa que não perdeu alguém que ama. Porque é que isto não vos aconteceria? Acontece a toda a gente”.

É essa sensação de negação. Todos perdemos pessoas que amamos. A natureza da existência é a impermanência. Ninguém fica para sempre, nunca, em lado nenhum. Perdemos pessoas que amamos, perdemos coisas que amamos, perdemos o corpo que amamos, perdemos tanta coisa. Não aceitamos isso. E porque não aceitamos, sofremos. É essa insatisfação subjacente. Queremos ter algo, trabalhamos tanto para o conseguir. Digamos que queremos um carro novo. Trabalhamos muito, fazemos horas extra, esforçamo-nos ao máximo e, finalmente, conseguimos o nosso carro novo. Ficámos tão entusiasmados e felizes. Conduzimos por aí, torcemos para que todos morram de inveja e sentimo-nos muito bem connosco próprios. Na semana seguinte, continuamos entusiasmados, mas, sabem, na semana seguinte já estamos aborrecidos com o carro – e agora? Tem de ser outra coisa, porque aquilo animou as coisas durante algum tempo, mas depois tudo voltou a arrefecer. Tem de ser outra coisa, e depois outra, e depois outra, e outra... Somos exatamente como aqueles roedores na roda. Esforçamo-nos como loucos até ficarmos completamente exaustos e não chegamos a lado nenhum. Ainda assim, por dentro, há esta sensação de vazio, esta sensação de falta. Ainda estamos a tentar desesperadamente ser felizes. É realmente incrível. Esforçamo-nos tanto para nos mantermos satisfeitos e contentes. Normalmente, falhamos de forma tão abismal, mesmo dedicando tanto tempo e esforço.

Porque estamos iludidos, é por isso. Estamos a olhar em todas as direções erradas. Primeiro, precisamos de encarar o problema. O Buda disse que todos nós estamos muito doentes. Existe uma razão para a nossa doença. Existe uma cura para a nossa doença e existe o remédio para nos curar. É disso que tratam as Quatro Nobres Verdades. Primeiro, precisamos de aceitar que estamos doentes. Se não aceitarmos o facto de que existe aqui um problema, não teremos energia para procurar uma solução. Se negarmos que estamos doentes, não tentaremos encontrar a cura. A verdade de dukkha, a verdade desta doença, que é uma enfermidade, precisa de ser encarada e reconhecida.

É muito interessante. No Ocidente, antes de conhecerem os alegres lamas tibetanos e pessoas do género, e antes de lerem os livros, diziam: “Ah, o budismo só fala de sofrimento. Estes asiáticos são tão pessimistas. Estão sempre a falar de sofrimento, impermanência, vazio e coisas deprimentes do género. Isto porque são muito passivos e melancólicos e não têm o espírito dinâmico do Ocidente”. É muito interessante quando se visitam países budistas. Uma das primeiras coisas que impressiona sempre as pessoas é que, nesses países, as pessoas são muito alegres. Esperem lá, esta é uma religião pessimista, como podem ser todos tão sorridentes e alegres? Li num dos primeiros dicionários tibetanos escritos por um missionário morávio algo como: “É verdade que no Tibete as pessoas são felizes, alegres, bem-humoradas e generosas, mas quão mais felizes seriam se tivessem a Verdade”.

Uma vez, quando vivia na minha gruta — era o primeiro ano que lá estava —, no inverno, não nevou. É um desastre quando não neva nas montanhas, pois os rios que atravessam a Índia ficam com pouca água. Um dia, na primavera, estava sentada na minha gruta quando um grupo de três lamas do mosteiro onde eu estava hospedada antes apareceu e disse: “Acabámos de visitar a tua pequena fonte de água. Como o inverno foi tão seco, a tua fonte e a do mosteiro são as únicas que ainda estão a correr. Colocámos lá um pouco de remédio naga e fizemos algumas pujas aos espíritos naga para trazer chuva e neve”. Os Nagas são os espíritos da água e vivem perto de fontes, rios e lagos. Também influenciam o clima. Frequentemente, são representados com a parte superior do corpo humana e a parte inferior como uma serpente. Então, convidei os lamas a entrar na gruta e estávamos sentados, a beber chá, quando eu disse: “Oh, está a ficar nublado”. E eles responderam: “Bem, sim, vai nevar, acabámos de pedir aos nagas que nos trouxessem chuva.” Quando se foram embora, já estava a nevar. E nevou sem parar durante sete dias. Não era uma brincadeira. Nessa altura do ano, o chão já não estava congelado e toda a humidade simplesmente escorria, pelo que a minha gruta ficou encharcada. Ao fim de sete ou oito dias, a minha gruta estava completamente alagada. Os lamas voltaram e disseram: “Ah, acabámos de ir à nascente, pusemos mais remédio naga e fizemos mais umas pujas.” E eu disse: “Por favor, não precisamos de mais neve”. Então, disseram: “Não, não, dissemos para pararem agora.” Então, estávamos sentados a beber chá e eu disse: “Parece que está a clarear.” E eles disseram: “Sim, dissemos-lhes para pararem”. Mais uma vez, quando se foram embora, o céu estava azul e limpo, sem mais neve. Só para constar.

Mas não é esse a questão. A questão é que, enquanto nevava daquela forma, como o chão já não estava congelado, a água simplesmente invadiu a gruta, por todos os lados, através de todas as fendas. Então, a gruta ficou encharcada, completamente inundada, e eu não me tinha apercebido de que isso iria acontecer. Mais tarde, compreendi que é assim que acontece na primavera. Tudo estava encharcado, estava a vazar por todo o lado. Tive de mudar a minha caixa de meditação de lugar porque estava a ficar molhada. Tudo estava molhado, a lenha para cozinhar estava molhada, eu estava com dores de cabeça e constipada e sentia-me péssima. Estava sentada na minha pequena caixa, toda tapada, com tudo a pingar à volta, a pensar: “Eles tinham razão, viver numa caverna não é assim tão bom!” Eu estava a sentir-me muito miserável. De repente, pensei: “Espera lá. O Buda não disse algo sobre dukkha? Não disse que a vida não é inerentemente satisfatória? Então, a vida não é satisfatória, qual é o problema?”. Nesse momento pensei: “Sim, isto é dukkha, e então? É natural que o nosso ciclo de nascimentos e mortes seja dukkha. Então, qual é o problema?” De repente, já não era um problema.

Se nos abrirmos e aceitarmos dukkha, que a vida é naturalmente dukkha, porque nos surpreendemos quando as coisas não correm bem? De repente, senti-me completamente feliz, porque o problema da dukkha é que tentamos evitá-la e, por tentarmos evitá-la, ficamos presos entre a esperança e o medo. Esperamos que não nos atinja e tememos que nos possa atingir. Se abandonarmos tudo isto, não há problema. E daí que estivesse a nevar? E daí que estivesse frio? E daí que me sentisse horrível? E daí? Não havia mais problema. Foi como se aquele enorme peso que normalmente carregamos tivesse caído. Era este peso de tentar sempre atrair o prazer e afastar a dor; o facto de não aceitarmos que esta existência não é satisfatória. Uma vez que aceitamos isso, de repente deixa de haver problema. Toda esta defesa que criamos contra tudo o que percebemos como desagradável pode simplesmente desaparecer. E depois, aconteça o que acontecer, podemos lidar com isso.

Uma vez, quando estava na Tailândia — tinha sido ordenada há apenas alguns meses — encontrei uma princesa tailandesa. Ela convidou-me para passar uma temporada na sua

propriedade à beira-mar. Era uma propriedade lindíssima, e deram-me uma pequena casa tailandesa de teca polida no meio de um lago de lótus, com dois criados para satisfazer todas as minhas necessidades. A dois minutos a pé por entre os mangueirais, havia uma praia paradisíaca com palmeiras, água azul-turquesa profunda e ninguém — era uma praia privada. Comecei a sentir-me culpada. Pensei: “Aqui estou eu, uma freira que renunciou ao mundo, e vejam só isto!”. Disse à princesa: “Sinto-me muito desconfortável nesta situação”. Ela respondeu: “Porquê? Não pediste, não tentaste manipular as coisas para o conseguir. Simplesmente aconteceu. Não vai durar muito tempo, mas enquanto durar, aceita. Quando as coisas vêm ter contigo, é bom. E quando não vêm, também é bom”.

Essa equanimidade mental é o que importa. Podemos ir pelo caminho oposto e só nos sentirmos satisfeitos quando as coisas estão difíceis e começarmos a sentir-nos culpados quando as coisas correm bem. A mente humana é muito traiçoeira. É esta equanimidade — quando as coisas correm bem, aceitamos isso. Quando as coisas não correm bem, também aceitamos isso. Essa é uma grande liberdade da mente. É por isso que a ênfase no Budadharma está na insatisfatoriedade da vida, na impermanência da vida, na morte e no morrer. Longe de tornar as pessoas pessimistas e melancólicas, liberta a mente. Todos nós vamos sofrer dukkha, todos nós vamos sofrer com doenças e morte. Se fecharmos os olhos e nos recusarmos a pensar na velhice e na morte; se nos recusarmos a pensar que a vida pode, pela sua própria natureza, ser insatisfatória, então, quando experienciarmos essas coisas — e vamos experimentá-las — não saberemos como lidar com isso. Tudo o que podemos fazer é tentar ignorá-las e tentar voltar a correr para o prazer. Isso é um fardo enorme.

Hoje estamos com alguém que amamos. Amanhã, quem sabe? Amanhã essa pessoa pode deixar-nos, voluntária ou involuntariamente. Não sabemos. Nunca poderemos saber. Hoje somos muito ricos e bem-sucedidos, amanhã o mercado entra em colapso. Não sabemos. Hoje somos saudáveis e jovens e amanhã sofremos um acidente ou descobrimos que temos alguma doença terrível. Não sabemos. A vida é muito insegura e, se nos recusarmos a encarar isso, ficaremos, claro, presos às nossas esperanças e medos. As nossas esperanças irreais e os nossos medos não expressos. E então sofremos. É por isso que é realmente importante encarar estas coisas. Se as encararmos aqui e agora e as aceitarmos, não terão tanto poder sobre nós. É muito interessante que no Ocidente todos falem de sexo em todas as suas formas — isto não é grande coisa —, mas a morte, ninguém quer falar sobre a morte. A morte é o último tabu. Mesmo quando alguém está a morrer, não se fala da morte. Mais uma vez, fui visitar alguém que estava à beira da morte e a sua mulher disse-me: "Pode perguntar-lhe sobre os preparativos do funeral?". Eu? Eu nem conhecia o homem! Porque ela não lhe podia perguntar, não lhe podia dizer: "Estás a morrer". Nunca tinham conversado sobre a morte. Ali estava ele, moribundo, cada respiração parecia que seria a última, e nunca tinham discutido o facto de ele estar a partir. Este medo e esta recusa em aceitar a impermanência são para nós uma grande fonte de sofrimento. Nos países budistas, onde a morte é considerada perfeitamente normal, quando nascemos, todos se regozijam. Quando morremos, todos aceitam isso.

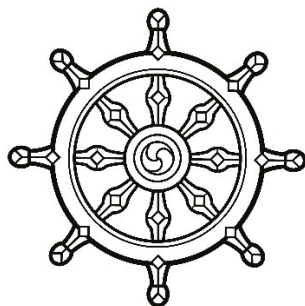
O que geralmente pensamos é que estamos aqui neste mundo para nos divertirmos. No fundo, esta ideia está presente: estamos aqui para aproveitar a vida, para nos sentirmos o mais confortáveis e felizes possível. É disso que se trata a vida. Portanto, se parece que estamos a ter sucesso — mesmo que estejamos infelizes por dentro — desde que externamente pareça que nos estamos a divertir muito, isso basta. Porque aí todos acreditarão na fachada, na imagem brilhante, e vão invejar-nos. E de alguma forma, isso deveria fazer-nos sentir bem. Por isso, mantemos esta farsa de que tudo é maravilhoso e que estamos realmente felizes, a divertirmo-

nos muito, porque é para isso que supostamente estamos aqui. Se estamos a sofrer de alguma forma, isso é um fracasso. Significa que perdemos. Portanto, não podemos admitir isso. Ser bem-sucedido significa ser feliz, alegre, feliz.

Mas talvez não seja para isso que aqui estamos. Talvez esta ilusão seja a razão pela qual continuamos a ser reciclados. Talvez estejamos aqui para algo bem diferente. Talvez estejamos aqui para começar realmente a investigar o significado de tudo isto. Talvez estejamos aqui para aprender, desenvolver-nos, cultivar, ir além do conceito de felicidade e sofrimento, para ver para além das aparências. Mas não podemos fazer isso até reconhecermos a situação com clareza. Se fecharmos os olhos e dissermos: "Não, no geral a vida é muito boa. Por vezes é um pouco inconveniente, mas no geral é boa", então estaremos a perder o ponto principal e não chegaremos a lado nenhum.

Foi por isso que Buda começou com assim. Ele podia ter começado de qualquer lugar. Certa vez, Buda estava numa selva e pegou num punhado de folhas e disse: "Qual é maior em número, as folhas na selva ou as folhas na minha mão?" É claro que as pessoas à sua volta disseram que as folhas na selva eram infinitas, enquanto as folhas na sua mão eram poucas. E Buda disse: "Bem, usando isto como exemplo, as folhas na selva representam o quanto eu realmente realizei, o quanto eu sei, e as folhas na minha mão representam o que vos estou a dizer. Mas o que vos estou a dizer é tudo o que precisam para a libertação". O resto não interessa, o resto é apenas uma distração. Buda tem uma mente vasta e onisciente. No entanto, por onde começou? Começou com dukkha porque essa é a nossa situação. Era a situação das pessoas há 2500 anos, e ainda hoje é o nosso problema. Não somos felizes, e esforçamo-nos tanto. Não somos felizes e não fazemos as pessoas que nos rodeiam felizes. Não é que acordemos todas as manhãs a pensar: "Como posso tornar este dia realmente miserável para mim e para os outros?". Não fazemos isso. Mas, mesmo assim, fazemos. Trabalhamos tanto que nos envolvemos em todo o tipo de relações estranhas. Por quê? Porque queremos ser felizes. Porque pensamos que, se trabalharmos muito, ganharemos muito dinheiro e, então, poderemos comprar todas estas coisas que nos farão felizes. Entramos em relações, muitas vezes relações realmente estranhas. Não porque desejemos relações estranhas, mas porque, de alguma forma, na nossa mente iludida, achamos que isso nos deveria fazer felizes. Envolvemo-nos em todo o tipo de atividades estranhas e fazemos tantas coisas sem habilidade. Não porque queiramos causar problemas e dificuldades, mas porque, de alguma forma, achamos que isso vai ajudar.

Basicamente, temos um problema e, a menos que encaremos esse problema, não podemos avançar. A não ser que encaremos o facto de que a vida, tal como é vivida normalmente, é uma doença, não podemos avançar para a descoberta da cura.



Perguntas

P: Falou antes do reconhecimento do desagradado da chuva, do frio e do desconforto na gruta, e proferiu as encantadoras palavras: “E então?”. Isto foi muito agradável, mas vejo algumas armadilhas na aversão ao sofrimento (dukkha) e no desejo inerente pela felicidade (sukkha).

JTP: Absolutamente, mas qual é a sua pergunta? Claro que há muito perigo em ter aversão ao sofrimento e desejo de felicidade.

P: Parece haver uma recomendação implícita de desenvolver aversão à doença para que possamos procurar a cura.

JTP: Compreendo. Sim, há aqui dois níveis. Precisamos de aceitar que, a um certo nível, a própria natureza do samsara é insatisfatória, pelo que não nos devemos preocupar muito quando as coisas não correm bem. Mas, ao mesmo tempo, a busca espiritual é ir além do sofrimento. Não nos podemos curar se não reconhecermos que estamos doentes. Entende? Assim, precisamos de nos motivar percebendo que existe uma doença, que algo está errado. Não apenas com coisas externas. O problema não está lá fora: se conseguimos ou não conseguimos coisas, se as coisas correm bem ou não correm bem. O problema não é esse. O problema está dentro de nós. Qual é a razão pela qual o samsara é insatisfatório? Não é se existem grutas inundadas ou não. O problema é o nosso apego à ideia de prazer. Precisamos de aceitar que não precisamos de sofrer. Existe um estado para além do sofrimento.

P: Como referiu anteriormente, não existia qualquer sensação de sofrimento. Havia um deleite nas suas descrições.

JTP: Sim, porque nesse momento liberei-me da causa do sofrimento na minha psique. A causa do sofrimento é a nossa mente apegada. Quando este se desfez, deixou de haver sofrimento. A gruta, a humidade, a dor de cabeça e o frio ainda lá estavam, mas a causa interna de se ressentir disso e do sofrimento subsequente tinha desaparecido — pelo menos temporariamente. Portanto, não havia problema. Essa é a solução.

P: Estava a falar esta manhã sobre o sofrimento e sobre como, em algumas pessoas, é terrivelmente pronunciado, terrivelmente, terrivelmente forte — no caso do alcoólico sem esperança. Se é próximo deste tipo de pessoa na sua própria vida e a ama muito, o que pode fazer na sua própria mente, prática ou na vida dela por ela?

JTP: É um problema. Basicamente, pode enviar-lhe muita bondade amorosa. Depende, pois cada situação é muito diferente. Por exemplo, se estiver numa situação de abuso extremo, simplesmente aceitar e ser gentil e submissa enquanto alguém tenta agredi-la não é a solução. A meditação não serve apenas para nos tornar pacíficos e calmos. Proporciona-nos também clareza para que possamos ver a situação como ela realmente é e, assim, compreender, através da compaixão, a resposta adequada.

Por vezes, pode acontecer que a resposta apropriada externamente não pareça muito amorosa e compassiva, podendo até parecer demasiado irada. Como quando se tem uma criança muito traquina e simplesmente se sorri para ela, se dá uma festinha na cabeça e se diz: “Não faças isso, querido, não te aproximes do fogão aceso com a água a ferver. Não, não faças isso, querido. Não te aproximes, meu amor, esta água vai queimar. Não, querido, não faças isso”. Sabe que a criança vai derrubar a água e queimar-se. Isto é muito paciente, cheio de bondade amorosa, mas estúpido.

Neste momento, é preciso ser irado, é preciso fazer com que a criança entenda que aquilo não deve ser feito e pará-la. Não se faz por raiva, faz-se por compaixão. Mas a compaixão não tem de ser sempre doce e sorridente. O Bodhisattva da Compaixão é representado como branco e sorridente, muito pacífico: a ideia que todos têm de compaixão. Mas, na tradição tibetana, o outro lado do Bodhisattva da Compaixão é Mahakala, e Mahakala é um protector muito irado — negro e muito feroz. Porque, às vezes, ser apenas doce e gentil não funciona e não vai ajudar. Por vezes precisamos de parecer muito irados. E se essa ira, essa ferocidade, vier de uma mente sábia e compassiva, e não da raiva e da negatividade, então isso pode ser exatamente o que é apropriado naquele momento.

Assim, quando nos encontramos em situações difíceis, precisamos de clareza e sabedoria para realmente compreender o que é apropriado nessa situação e, motivados pela compaixão, tentamos fazê-lo. Não é fácil e cada situação é diferente. É por isso que precisamos de ter esta clareza mental para ver o que é apropriado, o que pode beneficiar aquele ser de uma forma que realmente ajude na situação e não apenas obscureça o problema ou perpetue o dilema quando este é negativo. Não é fácil e é por isso que precisamos de sabedoria juntamente com compaixão. Caso contrário, temos aquilo a que se chama compaixão idiota — a compaixão idiota é extremamente amorosa e bondosa, mas não vê claramente, pelo que só piora a situação. É por isso que a sabedoria e a compaixão andam juntas. Ver a situação com clareza e começar a perceber qual seria o melhor tipo de ação nestas circunstâncias.

P: A minha pergunta é sobre a crença budista de não comer carne. Adoro animais, mas ouço falar frequentemente de pessoas que têm muitos problemas com uma dieta vegetariana. E depois, existe este conceito de distinção entre plantas e animais. Estou meio na dúvida sobre essa crença.

JTP: Claro que nem todos os budistas são vegetarianos — a maioria não é. Os tibetanos, para começar, são muito carnívoros, e também no Sudeste Asiático — no Sri Lanka, Tailândia, Myanmar e outros países budistas — as pessoas comem muito peixe e carne. As únicas pessoas que conheço no mundo budista que são estritamente vegetarianas são os monges e as monjas das tradições Mahayana chinesa e coreana. Sou vegetariana, por isso não estou aqui a defender o meu território, mas, na verdade, a maior parte do mundo budista não é vegetariano e parece que o próprio Buda não era vegetariano. Acho que temos de aceitar que, como monge, ia de porta em porta e a ideia era aceitar o que lhe era oferecido sem discriminação.

No entanto, acredito que, nos dias de hoje, precisamos de considerar a indústria da carne, que é tão horrenda. O sofrimento destes animais criados em condições muitas vezes terríveis, unicamente para serem mortos. Por isso, acho que é bom não compactuarmos com todo este sistema comprando e comendo carne.

Não acredito que ter uma dieta vegetariana ou não vegetariana tenha alguma coisa a ver com iluminação, porque alguns dos seres mais iluminados que conheço adoram carne, e alguns dos seres menos iluminados que já conheci eram estritamente vegetarianos!

Quanto à questão das plantas e dos animais, o facto é que, como o próprio Buda disse, o Dharma é um caminho do meio entre os extremos. Os jainas, contemporâneos de Buda, acreditavam que tudo, incluindo as plantas, tinha alma e, por isso, a conclusão lógica a que os seus grandes santos chegaram foi sentarem-se num só lugar, não se mexerem e morrerem de fome, o que fizeram.

Essa não parece ser a solução, e o próprio Buda o disse. A questão é que este mundo é, por natureza, imperfeito. Baseia-se em comer e ser comido. Embora existam plantas, estas têm um

ciclo de vida muito curto e não são seres que se movem. Provavelmente não têm um fluxo mental e pertencem a um plano de criação diferente. Portanto, parece que comer um nabo é de um nível diferente de comer uma galinha ou uma vaca. Temos de comer; todos têm de comer. A questão é que os venenos estão na nossa mente. Como erradicar os venenos da nossa mente e como ver a nossa verdadeira natureza original, é isso que importa. Não se trata do que comemos ou deixamos de comer, desde que não cause sofrimento a outros seres. Hoje em dia, a indústria da carne causa muito sofrimento a muitos seres. Não creio que as plantas sofram particularmente e, quando as comemos, é esse o seu ciclo de vida; vão morrer de qualquer maneira em breve. Caso contrário, deixamo-nos morrer de fome, e para quê? Isso não resolve nada. Não devemos ser extremistas: este é o caminho do meio.

Que possa beneficiar todos os seres.

Sarva Mangalam

Texto original <https://tenzinpalmo.com/1st-noble-truth/>

Tradução da responsabilidade do CBP

centrobudistadoporto@gmail.com