

A VIDA NÃO É APENAS SOFRIMENTO

Thanissaro Bhikkhu

Copyright © 2000 Thanissaro Bhikkhu

Somente para distribuição gratuita. Este trabalho pode ser impresso *para distribuição gratuita*. Este trabalho pode ser re-formatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores tanto que *nenhum custo seja cobrado* pela distribuição ou uso. **De outra forma todos os direitos estão reservados.**

www.acessoaoinsight.net

"Ele me mostrou a luminosidade do mundo."

Assim foi como meu mestre, Ajaan Fuang, certa vez descreveu o seu débito para com o seu mestre, Ajaan Lee. As suas palavras me pegaram de surpresa. Eu havia começado a estudar com ele fazia pouco tempo, recém saído da escola onde havia aprendido que os Budistas sérios adotavam uma visão negativa, pessimista do mundo. No entanto, aqui se encontrava um homem que havia entregado a sua vida à prática dos ensinamentos do Buda, falando da luminosidade do mundo. É claro que por "luminosidade" ele não estava se referindo aos prazeres das artes, comida, viagens, esportes, vida em família ou qualquer uma das demais seções do jornal de Domingo. Ele se referia a uma felicidade mais profunda que vem de dentro. À medida que passei a conhecê-lo melhor, obtive a percepção de quão profundamente feliz ele era. Ele podia ser cético em relação a muitas das aparências humanas, mas eu nunca o descreveria como sendo negativo ou pessimista. "Realista" estaria mais próximo da verdade. No entanto, durante muito tempo eu não consegui me livrar do paradoxo que sentia de como o pessimismo dos textos Budistas podiam se materializar em uma pessoa tão feliz.

Somente quando comecei a ler os textos mais antigos foi que me dei conta de que aquilo que eu pensava ser um paradoxo era na verdade uma ironia - a ironia de como o Budismo, que proporciona uma visão tão positiva do potencial humano para encontrar a verdadeira felicidade, pôde ser rotulado no Ocidente como negativo e pessimista.

Você provavelmente ouviu o rumor de que "a vida é sofrimento" como sendo o primeiro princípio do Budismo, a primeira nobre verdade do Buda. É um rumor com boas credenciais, disseminado por acadêmicos de respeito e mestres do Dhamma, mas apesar disso é um rumor. A verdade sobre as nobres verdades é muito mais interessante. O Buda ensinou quatro verdades - não uma - a respeito da vida: existe o sofrimento, existe uma causa para o sofrimento, existe um fim para o sofrimento e existe um caminho de prática que dá um fim ao

sofrimento. Essas verdades, tomadas em conjunto, estão muito longe de serem pessimistas. Elas são uma abordagem prática para solucionar um problema - a maneira como um médico encara uma enfermidade ou um mecânico, um motor defeituoso. Você identifica um problema e investiga as suas causas. Depois então você dá um fim ao problema eliminando as suas causas.

O que é especial na abordagem do Buda é que o problema que ele ataca é o sofrimento humano na sua totalidade, e a solução que ele oferece é algo que os seres humanos podem fazer por si mesmos. Da mesma forma como um médico que conheça a cura infalível para o sarampo não teme o sarampo, o Buda não teme nenhum aspecto do sofrimento humano. E, tendo experimentado a felicidade que é completamente não condicionada, ele não teme apontar o sofrimento e estresse inerentes em lugares que a maioria de nós não consegue ver - nos prazeres condicionados aos quais nos apegamos. Ele nos ensinou que não devemos negar esse sofrimento e estresse ou tentar fugir deles, mas, ficar tranquilos e enfrentá-los. Examiná-los com cuidado. Dessa forma - entendendo-os - podemos desenraizar as suas causas e dar um fim neles. Totalmente. Quão confiante você se sente?

Um razoável número de escritores vem apontando a confiabilidade básica das quatro nobres verdades, mas, apesar disso, o rumor do pessimismo Budista persiste. Eu me pergunto porquê. Uma explicação possível é que, ao ir de encontro ao Budismo, nós temos no subconsciente a esperança de que ele venha a trazer uma solução para temas que possuem uma longa história na nossa cultura. Ao iniciar com o sofrimento como a sua primeira verdade, o Buda parece estar oferecendo a sua opinião acerca de uma questão que possui uma longa história no Ocidente: o mundo é fundamentalmente bom ou mal?

De acordo com o Gênesis, a primeira questão que ocorreu a Deus após ele haver terminado a sua criação foi: ele havia feito um bom trabalho? Então ele olhou para o mundo e viu que ele era bom. Desde então, as pessoas no Ocidente têm ficado do lado ou contra Deus nessa sua resposta, mas agindo assim elas têm afirmado que, em primeiro lugar, a questão vale a pena ser perguntada. Quando o Theravada - a única forma do Budismo que enfrentou o Cristianismo quando a Europa colonizou a Ásia - estava buscando formas de enfrentar aquilo que era visto como a ameaça missionária, os Budistas que haviam sido educados pelos missionários assumiram que a pergunta era válida e utilizaram a primeira nobre verdade como uma refutação ao Deus Cristão: vejam como a vida é miserável, eles diziam, é difícil aceitar o veredicto Divino acerca da sua obra.

Essa estratégia de debate pode ter sido favorável naquela época e ainda é fácil encontrar apologistas Budistas que - ainda vivendo no passado colonial - continuam utilizando os mesmos argumentos. No entanto, a verdadeira questão é, primeiramente, se o Buda pretendeu que a primeira nobre verdade fosse uma resposta à pergunta de Deus e - mais

importante - se estamos obtendo o máximo da primeira nobre verdade encarando-a sob essa perspectiva.

É difícil imaginar o que você poderia alcançar dizendo que a vida é sofrimento. Você gastaria o seu tempo argumentando com as pessoas que enxergam mais do que apenas sofrimento na vida. O próprio Buda diz o mesmo em um dos seus discursos. Um brâmane chamado Unhas Longas (Dighanakha) o procura e anuncia que ele não concorda com nada. Essa seria uma perfeita ocasião para o Buda, se ele quisesse, interceder pela verdade de que a vida é sofrimento. Ao invés disso, ele ataca essa noção de tomar uma posição sobre se a vida merece aprovação ou não. Existem três respostas possíveis para essa questão: (1) nada merece aprovação, (2) tudo merece e (3) algumas coisas merecem e outras não. Se você tomar qualquer uma dessas três posições, você acabará discutindo com as pessoas que tomam qualquer uma das outras duas posições. E o que você ganha com isso?

O Buda, então, instrui Unhas Longas a olhar para o seu corpo e sensações como ilustrações da primeira nobre verdade: eles são estressantes, inconstantes e não merecem que nos apeguemos a eles como sendo o eu. Unhas Longas segue as instruções do Buda e ao soltar-se do seu apego ao corpo e às sensações, conquista o seu primeiro vislumbre do Imortal que significa estar totalmente livre do sofrimento.

A mensagem desta estória é que tentar responder à pergunta de Deus, fazendo um julgamento do mundo, é uma perda de tempo. E ela oferece uma melhor utilização para a primeira nobre verdade: olhando para as coisas não em termos de "mundo" ou "vida", mas simplesmente apontando o sofrimento para que você possa compreendê-lo, soltar-se dele e obter a libertação. Ao invés de querer que façamos um julgamento que englobe tudo - o que, na prática, significa pedir que sejamos partidários cegos - a primeira nobre verdade nos pede para olhar e ver com precisão onde se encontra o problema do sofrimento.

Outros discursos enfatizam que o problema não está no corpo e nas sensações em si e por si mesmos. Eles mesmos não são o sofrimento. O sofrimento está no apego a eles. Na definição da primeira nobre verdade o Buda resume todos os tipos de sofrimento na frase, "os cinco agregados do apego": apego à forma física (incluindo o corpo), sensações, percepções, pensamentos e consciência. No entanto, ele nos diz que quando os cinco agregados estão livres de apego, eles conduzem ao benefício e felicidade por um longo período.

Portanto, em resumo, a primeira nobre verdade quer dizer que o *apego* é sofrimento. É devido ao apego que a dor física se torna uma dor mental. É devido ao apego que o envelhecimento, enfermidade e morte causam angústia mental. Como nos apegamos? Os textos indicam quatro formas: o apego da paixão sensual, o apego a opiniões, o apego a preceitos e práticas e o apego a doutrinas do eu. É raro que na mente comum exista algum momento sem alguma forma de apego. Mesmo quando abandonamos uma forma particular de apego é porque

em geral ela está atrapalhando alguma outra forma. Podemos abandonar uma idéia puritana porque ela interfere com o prazer sensual; ou um prazer sensual porque ele conflita com uma idéia acerca do que devemos fazer para ter boa saúde. A nossa idéia sobre quem somos pode se expandir e contrair dependendo de qual das nossas muitas noções de "eu" está sentindo mais dor: ela pode se expandir para uma noção cósmica de unidade com todos os seres, quando nos sentimos confinados pelas limitações do nosso pequeno complexo de mente e corpo; ela pode contrair-se numa pequena concha quando sentimos a dor que surge da identificação com um cosmo repleto de crueldade, negligência e estupidez. E então chegamos ao ponto em que a insignificância do nosso eu finito se torna novamente opressiva.

Portanto, descobrimos que a nossa mente salta de apego em apego tal como uma semente de mostarda em uma frigideira quente. Quando nos damos conta disso, naturalmente procuramos uma forma de escapar. E é nesse ponto que se torna tão importante que a primeira nobre verdade *não* diga que "a vida é sofrimento", pois, se a vida fosse sofrimento, onde poderíamos encontrar um fim para o sofrimento? Não nos restaria nada além de morte e aniquilação. Mas, quando o apego é que é na verdade sofrimento, nós simplesmente temos que olhar para ver com clareza onde está o apego e aprender a não nos apegarmos.

É nesse ponto que nos deparamos com a grande habilidade do Buda como estrategista: Ele nos diz que tomemos os apegos que devemos abandonar e que os transformemos no caminho para o seu abandono. Necessitaremos de uma certa dose de prazer sensual - em termos de comida, roupas e habitação adequadas - para encontrarmos a força para superar a paixão sensual. Necessitaremos do Entendimento Correto para superar o apego a opiniões, e das regras dos cinco preceitos éticos e da prática da meditação para superar o apego a preceitos e práticas. Sustentando tudo isso, precisaremos de uma forte noção de auto-responsabilidade para superar o apego a doutrinas do eu.

Assim, nós começamos a trilhar o caminho para dar fim ao sofrimento sem tentar derrubar nossos apegos imediatamente, mas aprendendo a nos apegar mais estrategicamente. Em outras palavras, começamos do ponto onde nos encontramos e utilizamos da melhor maneira possível os hábitos que já temos. Progredimos ao longo do caminho à medida que encontramos mais e mais coisas de melhor qualidade às quais possamos nos apegar e maneiras mais hábeis de nos apegarmos; da mesma maneira que você usa uma escada para subir no telhado: agarra um degrau mais alto para poder soltar o degrau mais baixo e depois agarra um outro degrau ainda mais alto. À medida que os degraus se distanciam do chão, você perceberá que a mente ficará cada vez mais clara e poderá ver com precisão onde estão os seus apegos. Ela obterá uma noção mais evidente sobre qual parte daquilo que é experimentado pertence a qual nobre verdade e o que deve ser feito em relação a ela: as partes que são sofrimento devem ser compreendidas; as partes que causam o sofrimento - desejo e ignorância - devem ser

abandonadas; as partes que constituem o caminho para o fim do sofrimento devem ser desenvolvidas; e as partes que pertencem ao fim do sofrimento devem ser investigadas. Isso ajudará você a subir cada vez mais alto na escada, até chegar ao telhado com segurança. E nesse momento, você poderá finalmente se soltar da escada e libertar-se completamente.

Portanto, a verdadeira questão que enfrentamos não é a pergunta de Deus, julgando a sua habilidade em criar a vida no mundo. É a *nossa* questão: que tão habilidosos somos em lidar com as vicissitudes da vida? Estamos nos apegando de uma forma que apenas serve para dar continuidade ao ciclo de sofrimento ou estamos aprendendo a nos apegar de maneira a reduzir o sofrimento para que, no final das contas, possamos nos emancipar e não precisemos mais nos apegar. Se lidarmos com a vida armados com as quatro nobres verdades, compreendendo que a vida contém ambos, o sofrimento e o fim do sofrimento, haverá esperança: esperança de que seremos capazes de identificar quais partes da vida pertencem a qual verdade; esperança de que algum dia, nesta vida, descobriremos a luminosidade ao ponto de podermos concordar com o Buda, "Ah. Sim. Isto é o fim do sofrimento e estresse".

Nota: Veja também o [MN 141 – Saccavibhanga Sutta](#) e o [MN 9 – Sammaditthi Sutta](#).