

As quatro nobres verdades do Buda

A primeira nobre verdade: a verdade do sofrimento

“O sofrimento existe.”

O sofrimento permeia a nossa existência na existência cíclica (samsara). Há muitas maneiras de descrever e subdividir os tipos de sofrimento. Uma delas é a divisão em três tipos de sofrimentos:

1. sofrimento da dor
2. sofrimento da mudança
3. sofrimento composto que tudo permeia

A segunda nobre verdade: a verdade da causa do sofrimento

“Existe uma causa para o sofrimento.”

Todas as diversas aflições mentais bem como as ações de corpo, palavra e mente, que surgem daquelas aflições mentais (carma) são as causas do nosso sofrimento. Os ensinamentos de Buda dizem que existem 84.000 aflições, mas podemos resumi-las nas seis aflições raízes:

1. ignorância
2. raiva
3. apego
4. orgulho
5. dúvida
6. visão errônea

A terceira nobre verdade: a verdade da cessação do sofrimento

“Existe um estado de cessação completa de todo sofrimento e suas causas, que é o nirvana.”

Como as aflições mentais e as marcas cármicas que surgem das ações negativas são ocasionais, em vez de intrínsecas à natureza pura da mente, é possível purificar a mente por completo desses aspectos negativos e desenvolver a mente em plenitude até o seu estado iluminado.

A quarta nobre verdade: a verdade do caminho da cessação do sofrimento

“Existe um caminho de prática que leva ao grande nirvana (iluminação).”

Esse caminho pode ser descrito e discutido de várias maneiras. Uma delas é por meio dos três principais aspectos do caminho até a iluminação:

1. renúncia
2. bodhicitta
3. sabedoria da vacuidade