

# AS QUATRO NOBRES VERDADES BUDISTAS

escrito por Triada



*Para que seus discípulos pudessem superar todo o sofrimento e, assim, fossem capazes de atingir a iluminação, Siddharta Gautama, o pai do budismo, os ensinou Quatro Nobres Verdades. Veja, a seguir, a que elas se referem – e, a seu modo, aplique-as*

*Texto • Renata de Salvi e Renata Rossi*

## **Dukkha: o sofrimento**

Estamos sujeitos a sofrer por tudo aquilo que experimentamos em vida. Por isso, é preciso aceitar e entender que tudo no universo é efêmero, transitório, mutável e perecível. Então, não podemos nos apegar demais às coisas, situações e pessoas – nada dura para sempre.

## **Samudaya: a causa do sofrimento**

Nesta Nobre Verdade, Buda explica o fato de que o sofrimento não acontece por acaso e nem é um castigo imposto por uma entidade suprema. O que causa todo o sofrimento é o nosso desejo, que nunca se satisfaz por completo. Portanto, devemos aceitar o descompasso que existe e sempre existirá entre o que desejamos e o que vivemos de fato.

## Nirodha: a extinção do sofrimento

O terceiro ensinamento fala sobre a eliminação dos desejos, ambições e anseios. Ao descobrir o que nos faz sofrer, colocamos um ponto final às causas. Esse é o estágio do nirvana, palavra em sânscrito que traduzida da forma literal pode significar não estar preso, ou ainda, estar liberto.

## Magga: o caminho que leva ao fim do sofrimento

Para alcançar esse estado de libertação é preciso adotar o caminho do meio: resolvemos abrir mão dos extremos e optamos pelo meio termo. É quando evitamos o apego ao conforto e às paixões, característica de quem busca a felicidade nos prazeres; e também quando deixamos para trás os sofrimentos físicos, que colaboram para a perturbação da mente. Este ensinamento, por fim, leva ao final do ciclo contínuo de renascimentos.