

## **The Four Noble Truths-SN 56.11**

Monges, esta é a nobre verdade da dor. O nascimento é doloroso. O envelhecimento é doloroso. A morte é dolorosa. Estar preso àqueles que não se ama é doloroso. Ser separado daqueles que se ama é doloroso. Não obter o que se deseja é doloroso. Em resumo, as cinco massas que são assumidas são dolorosas.

Monges, esta é a nobre verdade do surgimento da dor. Aquela sede, que quer vir a ser repetidas vezes, que anda junto com o deleite e a paixão, deleitando-se aqui e ali—isto é, a sede por sensualidade, a sede por existência, a sede por não-existência.

Monges, esta é a nobre verdade da dissolução da dor. O desvanecimento e a dissolução, sem deixar traço, daquela mesma sede, abandonando-a, renunciando-a completamente, libertando-se dela, sem apego.

Monges, esta é a nobre verdade do caminho que conduz à dissolução da dor. É este mesmo nobre caminho de oito partes. Isto é—visão correta, intenção correta, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, lembrança correta, concentração correta.

*Saṃyutta Nikāya 56.11*