

## #08 A Primeira Nobre Verdade Dukkha – RI 2020

---

Lama Padma Samten

<Retiro de Inverno, Bacupari, 2020>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #08

Transcrição: <nome do transcritor, data>

<Revisão: Samira Lima da Costa, 28 de junho de 2022>

*Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.*

Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email [repositorio.transcricoes@gmail.com](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com)

### A Primeira Nobre Verdade - Dukkha

---

Tendo olhado o tema de mettabhavana, com essa divisão que trabalha com o aspecto secreto, sutil e grosseiro, e também a purificação do ambiente interno e externo e a questão da saúde física e mental, eu considero que nós estabelecemos a compreensão disso.

Uma vez que nós estabelecemos essa compreensão, nós precisaríamos estabelecer a prática também, ou seja, nós deveríamos dedicar algum tempo para fazer essa prática de purificação do ambiente interno e externo. Isso vai realmente produzir uma mudança importante, uma mudança significativa na nossa prática, vai efetivamente nos ajudar. Nós vamos transformando essa prática de mettabhavana que está aqui descrita em palavras, numa forma de transformação do olhar e do movimento da nossa própria energia.

Na sequência, nós poderíamos pensar: “Eu pratico mettabhavana, então eu estou vendo os seres nos seus próprios sofrimentos e me torno sensível a isso. Eu tenho essa motivação (que é o primeiro item) de produzir benefício aos seres. Eu estabilizei minha mente, agora eu estou purificando as várias circunstâncias”. Agora seria o momento de avançar na compreensão das situações todas. Agora seria esse tempo. Um tempo de avançar na compreensão do mundo na forma como o Buda explica, e a compreensão da operação da nossa mente na forma como o Buda explica. Eu deveria avançar nessa direção.

E assim nós vamos olhar a primeira nobre verdade, vamos olhar a experiência do próprio sofrimento. Como isso se apresenta, como nós podemos também

ultrapassar essa experiência, como podemos ajudar os seres a ultrapassar isso, como nós podemos fazer essas coisas todas funcionarem. É assim que é o próprio caminho do Buda. Nós vamos avançar naquilo que chamaríamos de *compreensão*.

Nós ganhamos inicialmente a motivação. Estudamos os vários tipos de motivação e surgimos com a motivação do nascimento no lótus. Aí, nós treinamos, de uma forma mais extensa ou menos extensa, a estabilidade da mente, nós treinamos a purificação do ambiente todo, através de mettabhavana, e agora nós aprofundamos a forma pela qual o Buda vê a nossa própria situação.

Então, como o treinamento pode ser aprofundado?

Porque que nós buscaríamos aprofundar esse treinamento? Nós poderíamos pensar assim: “eu pratiquei mettabhavana, então eu entendo como eu posso produzir as mudanças no aspecto grosseiro e como eu posso produzir as mudanças no aspecto sutil, usando a liberdade natural do aspecto secreto. Mas a minha mente é caótica. Eu não tenho essa estabilidade, então eu mudo as aparências grosseiras, as aparências grosseiras retornam; eu me vejo livre de impulsos negativos, mas daqui a pouco eu estou oscilando por dentro dos seis reinos, completamente perdido. Eu posso, por vezes, ter a sensação de que o Dharma nem me aparece na mente, eu simplesmente vou respondendo às coisas e vou seguindo por todo lado e vou respondendo, respondendo”.

Repentinamente eu penso: “E o Buda? E o Dharma? e o ensinamento?” Aquilo já tinha meio que desaparecido da minha mente. Então eu posso entender novamente. Eu vejo aquilo e eu entendo, como os mestres dizem, que nós fazemos contato com o Dharma, mas de repente o Dharma desaparece por muitos ciclos universais. E nós seguimos por longo tempo batendo aqui, batendo ali, simplesmente esquecidos.

Nós também podemos reconhecer que existem muitos seres com diversos corpos, não apenas corpos humanos, que estão completamente sem condições de acessar qualquer coisa mais profunda, e eles têm a sensação de que os mundos oníricos onde eles vivem representam a realidade toda. Assim nós vemos como é fácil nós mesmos, que já ouvimos o Dharma, ficarmos presos dentro disso.

Então eu deveria aprofundar, estabilizar a mente, manter a clareza. Mas eu também não sei qual é a origem dos problemas, não tenho certeza de que a liberação é possível. Não entendo muito bem isso. É como se eu, tendo então tomado refúgio no Buda, vou perguntar para o Buda: “Como é que é? O que é que acontece? O que é esse mundo, o que é isso?”

Mas eu já pratiquei algum nível de motivação adequada, eu quero seguir o caminho; pratiquei algum nível de estabilização da mente, eu tenho algum foco; pratiquei alguma transformação a partir de mettabhavana. Mas como eu não sou bobo, eu tenho uns inimigos em quem eu não uso isso. A pessoa pensa: “A pessoa fez isso comigo, abusou e fez isso e ainda deu uma risadinha antes de ir embora. E eu ainda vou dizer – que seja feliz, que encontre a felicidade, as

causas da felicidade que supere o sofrimento e as causas do sofrimento? Isso não é possível, não há condições”.

Nós temos frequentemente esse tipo de posição. Se nós dissermos que tem que ter compaixão pelas pessoas agressivas, pelas pessoas que abusaram, que abusam, aquilo pode parecer completamente sem sentido. Então nós temos uma limitação no que diz respeito a mettabhavana. Esse é o ponto. Nós temos dificuldade em entender isso. Essa dificuldade é porque nós estamos operando uma sabedoria por dentro de bolhas. Nós estamos praticando mettabhavana, mas mettabhavana dentro de nossa bolha. Então fica uma mettabhavana limitada à bolha. Um pouco nós saímos da bolha, mas na maior parte nós estamos presos no processo da bolha. Então nossa mettabhavana parece que não consegue ultrapassar aquilo.

Vamos supor que um colorado tenha abusado, e tenha lembrado enfim que os colorados ganharam muito mais grenais do que o grêmio – o tipo de coisa que eu não gosto de ouvir. Isso não é uma coisa direita pra falar pra outra pessoa... Aí, nós pensamos: “ele me abusou, ele disse isso e ainda deu uma risadinha”. (É muito difícil o grêmio se recuperar disso em muitos anos, porque tem uma diferença grande). “Além do mais, eles são uma dissidência, saíram de dentro do grêmio. Deram uma risadinha, fizeram uma desfeita e foram embora”. Então, não tem como nós perdoarmos uma coisa dessas, não tem mettabhavana nesse ambiente. O que significa “não tem mettabhavana”? Significa assim: eu, dentro do ambiente da disputa, do ambiente dos times, dessas coisas todas, isso não faz sentido. Mas, se eu olhar o ambiente dos campeonatos, dos times de futebol etc, e se eu olhar um pouco à distância, aí eu vou fazer mettabhavana para gremistas e colorados, porque as mentes presas nesse universo vão entrar em sofrimento.

Por outro lado, nós podemos também brincar no meio disso e estar livre disso ao mesmo tempo - que é, enfim, o ensinamento. O ensinamento não é demonizar e se afastar, mas reconhecer o que aquilo é e dar proporção para aquilo. Quando nós olhamos desse modo, mettabhavana é possível. Então todos os seres que estão presos dentro disso e têm hostilidades, e têm animosidades e têm raivas; e todos eles têm a natureza búdica e podem atingir a liberação completa disso.

Mettabhavana trabalha nesse reconhecimento. É muito importante entender que mettabhavana não está operando no objeto apenas: está operando no ambiente onde aquilo ganha sentido. Então nós precisamos transformar o ambiente e transformamos junto os conteúdos, um a um, que estão dentro daquele ambiente.

Mas, eventualmente eu não entendo isso. Então eu pergunto ao Buda: “abençoado, eu tomei refúgio, agora resolva o problema, passei pra você”. E o Buda diz: “Sim, sim. Então vou explicar: por que você tem sofrimento. Primeira nobre verdade: o sofrimento existe.” E você diz: “ah tá, estamos indo bem! Essa é minha experiência, o sofrimento existe”. Então essa é a primeira nobre verdade, mas isso não é tão simples. Aí o Buda diz: “O sofrimento existe e chama-se dukkha”. Ele não se chama sofrimento, ele se chama dukkha. Aí começa a

profundidade desse tema super importante. Então o Buda vai falar desse sofrimento estrutural.

Não está errado a pessoa torcer pelo time de futebol, ou torcer pelas várias circunstâncias do samsara, preferir uma coisa em relação a outra. Não é um erro da mente, isso é a mente operando segundo aquele contexto de referenciais. Ela vai operar desse modo. Não tem nenhum erro nisso, mas também nós precisamos entender que nós temos uma liberdade em relação àquilo. Nós não precisamos ficar presos àquele conjunto de referenciais. A mente é livre daquilo e nós entendemos perfeitamente como, na medida em que nós aceitamos aquele conjunto de referenciais e surge energia de movimento por dentro daqueles referenciais, a pessoa diz: “Eu sou colorado”, “Eu sou gremista”. Como é que a pessoa pode dizer uma coisa dessas? É porque surge uma energia associada àquela visão. A identidade surge.

Vocês não tenham dúvida de que foi Chenrezig que criou os times de futebol para poder ter exemplos tão claros de como é que a identidade da pessoa surge. E a pessoa tem os seis reinos dentro dos times de futebol. Tem o reino dos deuses, de duração curta - o Flamengo já está abandonando o reino dos deuses. Perdeu um bom jogador, acabou o reino dos deuses. É muito interessante, a gente vê as manchetes de jornal: tragédia, o jogador foi. Naquele contexto, aquilo faz um super sentido, é super correto. No entanto, aquilo é um contexto. Então, tem o reino dos deuses; tem o reino dos semideuses, que é o local onde está a maior parte dos times grandes; o reino dos humanos, com a maior parte dos times pequenos – batem daqui, batem dali, às vezes sobem, às vezes descem; o reino dos seres indiferentes, todos “meio assim” [decadentes]; e tem os seres famintos e tem os infernos.

Inferno é um time baixar de classificação; no final do campeonato, baixou para a série anterior. Se vocês olharem, os torcedores se sentem nos infernos. Como é que um torcedor nos infernos age? Ele quebra tudo, ele quer matar o presidente do clube, ele quer bater nos jogadores, ele quer queimar as bandeiras. Esse é o sentimento dos infernos. Agora, como é possível surgir os seis reinos num ambiente totalmente virtual? Como é que é isso? Pega um jovem daquele, no dia seguinte ele foi preso e agora ele vai pra frente da juíza. A juíza pergunta: “Mas porque você fez isso?”. Ele não sabe mais porque fez, não sabe mais. Está envergonhado, não sabe mais porque fez. Porque quebrou a bolha, e aquilo não faz sentido mais. É o exemplo do motoqueiro (lá no cebb). Os cachorros correm com ele. Aí ele para e olha para os cachorros. Os cachorros não sabem o que fazer. Aí ele acelera a moto, os cachorros vão todos atrás de novo. É assim, é a bolha de realidade. Aquilo faz sentido, e daqui a pouco não faz mais sentido, é muito interessante.

Esse ponto é um ponto crucial. Eu acho que Chenrezig, criou o jogo de xadrez, o jogo de damas, foi criando o jogo de cartas... para ver se as pessoas acordavam. Mas as pessoas terminam fixadas no jogo, aí vira um campeonato e a pessoa vira uma super identidade no meio daquilo. É parecido com o próprio Dharma. O Dharma é para nos liberar, mas de repente nós viramos uma super identidade dentro do Dharma. Acontece.

Nós precisaríamos entender que a essência do nosso sofrimento está ligada ao jogo que nós estamos jogando, a estrutura de referenciais que nós estamos operando. Precisaríamos entender isso, com cuidado.

Se quisermos avançar por dentro disso, também olhando o aspecto grosseiro, o aspecto sutil, o aspecto secreto, nós já estamos perto. O aspecto grosseiro é quando nós apontamos o sofrimento: o time perdeu e foi pra série B, série C. “Isso é a desgraça completa. Isso realmente é alguma coisa”. Então aquilo é os infernos. Então quando a pessoa entende que aquela sensação de inferno vem associada a um conjunto de referenciais abstratos que não fazem sentido e são recentes na história humana – muito, muito, muito recentes – se nós compararmos com os ciclos geológicos, aquilo não é nada. Não se consegue nem colocar num mapa temporal o tempo em que os clubes de futebol surgiram. No entanto, tem sofrimentos que dominam a vida das pessoas. Aquilo não é nada, veio muito depois da revolução industrial, que já é nada.

Então realmente, aí a pessoa olha isso e vê: “Como que eu estou sofrendo dentro de alguma coisa totalmente abstrata?” Ou então um jogo de computador, que é um tempo muito, muito, muito mais recente. A pessoa sofre dentro daquilo. Aquilo domina a vida da pessoa, a energia da pessoa está dentro daquilo.

Aí a pessoa entende: “Ok, eu tenho um sofrimento, mas esse sofrimento depende dessa estrutura.” Então, a pessoa purifica esse ambiente interno e externo. Aí a pessoa, por aqui, poderia localizar o fato de que ela tem uma natureza livre da mente que é capaz de produzir um ambiente dentro do qual ela surge com identidades e opera. Então isso é extraordinário. A pessoa contempla isso. Essa contemplação não é uma contemplação que tem uma hostilidade em relação ao processo. É uma contemplação. Isso é Manjushri, olhando como que as coisas aparecem. Enquanto Manjushri olha, ele na verdade está fazendo oferendas, nuvens de oferendas para Samantabhadra. O que são as oferendas para Samantabhadra? É a multiplicidade das aparências que vão surgindo, dos mundos artificiais que vamos construindo.

Nós estamos num tempo de abundância de mundos artificiais. É um tempo muito extraordinário, muito maravilhoso, porque tem exemplos de todo jeito, da artificialidade, do movimento da energia, do surgimento das identidades no meio disso. É muito incrível isso. Mas no meio de toda essa artificialidade, poderíamos dizer: dukkha é regente dentro disso. Quando nós construímos esses mundos e surgem as identidades, dukkha é inevitável.

Dukkha é a experiência de sofrimento dentro disso. Essa experiência de sofrimento está ligada especialmente ao movimento da energia. Quando o movimento de energia está livre e empodera a identidade, está bem. Mas quando as coisas não estão andando como deveriam andar, dukkha restringe o movimento de energia então nossa energia cai. Quando a energia cai, nós não nos sentimos bem. É como se a identidade estivesse fraca, ela estivesse oscilante, ela estivesse ameaçada. Essa é a experiência desse contraste entre um tempo de expansão e um tempo de problemas, ela caracteriza esses vários aspectos de dukkha.

E é natural que entendamos que dukkha se manifesta como momentos bons onde nós vamos nos sentir empoderados e vitoriosos. Mas, os movimentos bons onde nós nos sentimos vitoriosos e poderosos, servem de base para que em outros momentos eu tenha frustrações. Eles me fixam no ambiente. Então é mais perigosa a vitória. A vitória é mais perigosa do que a derrota. Por exemplo, quem nunca jogou futebol direito, termina abandonando. Eu sofri pouco em campo de futebol. Eu tive dois ou três sofrimentos que me levaram a desistir totalmente: “Fim, minha possibilidade por aqui é zero”. Agora se eu tivesse tido êxito, aí eu estaria preso, aquilo teria uma frustração. “Eu tive aquilo... Eu era super bom, mas meu pai não queria, minha mãe me impediu... Até hoje, nunca mais eu encontrei uma coisa boa para ser, porque eu sou um jogador frustrado”. Então a pessoa tem uma fixação. Dukkha é mais ou menos isso.

Como o Buda descreve, nós sofremos porque não temos o que queremos, sofremos porque temos o que queremos, mas temos medo de perder e sofremos porque temos o que não queremos. Então, o sofrimento existe, mas esse sofrimento é dukkha. Dukkha significa que ele é dependente mental do ambiente em que nós estamos atuando. Se quisermos olhar o aspecto secreto, o aspecto sutil e o aspecto grosseiro, o sofrimento parece que é grosseiro, ele vem de coisas aparentes, concretas, claras. Nós percebemos que essas coisas concretas, claras, aparentes dependem desse contexto. Esse é o aspecto sutil, localizo o mundo sutil. Quando eu localizo o mundo sutil, eu vejo que o mundo sutil não é fixo. Eu posso optar por outro mundo sutil. Aí nós descobrimos que existe um mundo secreto, que é o lugar livre de onde eu saio e termino manifestando o lugar livre como uma opção sutil. E essa opção sutil termina produzindo as opções e as circunstâncias grosseiras. Isso está sempre junto.

Então, aqui e agora, a contemplação do sofrimento não apenas nosso, mas de todos os seres, inclui isso. Eu preciso olhar esse aspecto grosseiro, aspecto sutil e aspecto secreto de cada ser em sofrimento por todo lado. Isso corresponde à minha prática. Eu posso considerar que essa prática amplifica a prática de mettabhavana, porque agora eu entendo o sofrimento e eu entendo que eles podem se libertar. Podem! Eu vejo como eles estão presos.