

## #09 A Contemplação desde a Primeira Nobre Verdade e Mettabhavana – RI 2020

---

Lama Padma Samten

< Retiro de Inverno, Bacupari, 2020>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #09

<Revisão: Samira Lima da Costa, 04 de julho, 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): Motivação e Mettabhavana

---

Nós olhamos a primeira nobre verdade, ou seja, “o sofrimento existe, o sofrimento é dukkha”. Então nós examinamos essa questão. Eu queria agora, uma vez que nós passamos por Mettabhavana, retomar Mettabhavana nessa perspectiva: como que através de Mettabhavana pode surgir um benefício real para os outros seres. Eu descrevi Mettabhavana como parte do nosso treinamento, nós estamos avançando, nós precisamos purificar o nosso ambiente grosseiro e nosso ambiente sutil, sem o quê, nós não conseguimos avançar. Também essencialmente, nós precisamos, em outras palavras, melhorar o ambiente externo e o ambiente interno, sem o quê, nós não conseguimos avançar no caminho. Eu descrevi também, brevemente como Mettabhavana pode refletir sobre nossa saúde física e mental.

Agora, uma vez que nós trabalhamos o tema do sofrimento, de dukkha, eu queria comentar brevemente como Mettabhavana pode trazer benefício aos outros seres.

O primeiro aspecto é lembrar que a nossa motivação - como nós vimos isso de saída, o primeiro item do caminho é a motivação, a motivação é trazer benefício aos outros seres - essa motivação de trazer benefício aos outros seres, ela termina culminando como uma prática na qual nós tentamos, de algum modo, seguir essa aspiração de que os seres encontrem a felicidade, superem o

sofrimento, encontrem as causas da felicidade e também superem as causas que levam ao sofrimento. Essa é a essência da nossa motivação.

Aqui, uma vez que nos defrontamos com o sofrimento, nós podemos girar a roda do Dharma do nosso treinamento. Nós poderíamos retornar a Mettabhavana e olhar como que, a partir de Mettabhavana, nós poderíamos produzir de algum modo, benefício aos outros seres seguindo a nossa motivação.

Eu queria lembrar que Mettabhavana é a essência, a culminância da motivação, ela é a ação que resulta da nossa motivação de trazer benefício aos seres. Se nós temos verdadeiramente essa motivação, essencialmente o que nós vamos fazer é Mettabhavana e, está certo que nós vamos ampliando os meios hábeis de Mettabhavana, mas nós vamos essencialmente fazendo isso. Como nós poderíamos trazer benefício aos outros seres através dessa prática da meditação, do amor por todos os seres, um a um?

O que acontece é assim: se nós olharmos os seres a partir das bolhas de realidade que correspondem aos seis reinos, por exemplo, se nós olhamos os seres a partir do reino dos infernos, é como se nós estivéssemos jogando sobre os seres uma espécie de maldição, porque nós olhamos para eles e nós passamos a vê-los dentro dos infernos. Nós vemos os seres que estamos olhando como se fossem seres super perigosos e também seres presos a emoções muito negativas. E nós nos relacionamos com eles desse modo. Assim, nós jogamos um peso emocional, um peso mental sobre os outros seres. Muitas vezes eles não conseguem se defender direito, porque nós olhamos para eles e nos relacionamos desse modo, e eles se perturbam. É uma coisa comum, isso acontece não apenas no nível dos seres humanos com seres humanos, mas nós por exemplo, podemos olhar as serpentes como nós estamos vivendo aqui [no CEBB de Bacupari] como pertencentes ao reino dos infernos. Então nós estamos querendo matar as serpentes, que é o comportamento usual de todo mundo aqui pela roda. Se eles veem uma cobra de qualquer jeito eles matam; se o bicho não escapar muito rápido ele não tem chance nenhuma. O mesmo com aranhas, escorpiões etc.; eventualmente com marimbondos, abelhas. Nós olhamos aqueles seres assim, sempre a partir do reino dos infernos.

Se nós mudarmos o nosso olhar, essa é uma grande coisa para nós. Se nós pensarmos por exemplo, as cobras não estão correndo atrás dos seres humanos o tempo todo, o esporte delas não é pegar os seres humanos, elas não têm raiva o tempo todo, quando nós começamos a olhar para elas, vemos que elas têm medo, que elas têm um comportamento pacífico, elas não estão incomodando ninguém, não estão buscando nada. Só olhar de forma neutra já é uma grande melhoria, isso equivale a nós utilizarmos uma liberdade interna; em vez de nós olharmos a partir dos reinos dos infernos, nós olhamos como quem contempla procurando entender. Aí nós vemos que a situação é completamente diferente.

Eu diria que nesse tempo que nós estamos vivendo agora, uma quantidade muito grande de pessoas – de cientistas, de biólogos... – eles estão estudando os outros seres de uma forma muito compassiva, uma forma muito admirável de ver. Eles estão descobrindo que os seres que inicialmente seriam muito aflitivos

para nós, eles não têm esse caráter agressivo. Outro dia eu vi um filme super interessante, uma filmagem, um filme curtinho de um tubarão baleia enorme, você pode imaginar, tubarão é um bicho médio agora tubarão baleia é um bicho muito grande. Ele não tem aquela boca assim afinada como os tubarões têm - aquele bico; eles têm uma cara larga, uma boca gigantesca. Ele tinha ficado preso numas redes e estava tentando escapar das redes. Uma pessoa pulou pra dentro da água, foi lá no tubarão e o ajudou a se soltar as redes. O tubarão foi embora. Abanou o rabo e disse: "obrigado". E foi embora. Dentro do nosso universo mental o tubarão já devia ter matado ele, devia ter trucidado, ter alguma coisa. Mas não, eles se relacionaram super bem, é interessante ver isso. Nós estamos agora com muitos dados disso, muitas filmagens dos vários seres nessas circunstâncias. Também esses seres têm aparecido dentro das cidades. Especialmente agora com essas restrições de movimento das pessoas, começaram a aparecer seres estranhos - quer dizer, estranhos porque eles eram seres selvagens - mas nós descobrimos que eles entram nos ambientes urbanos, as pessoas têm muito mais câmeras hoje, então as câmeras começam a encontrar isso, eu acho admirável.

Dentro das coisas que nos comove, há uma filmagem recente lá no CEBB Caminho do Meio de um graxaim. Ele já foi filmado mais de uma vez (acho que é o mesmo, não sei, pode ser que não). Mas o graxaim pegou um tatu e nós não sabemos o que aconteceu com o tatu, nós podemos imaginar que aquilo teve um encaminhamento natural como tem acontecido há milênios - dezenas ou centenas de milênios. Mas é interessante ver esses animais aparecendo. Nós olhamos todos eles com uma cara pacífica seguindo as suas vidas e as suas mortes.

De repente pode ser que nós estejamos passando por um fenômeno coletivo no qual os animais estão menos ligados ao reino dos infernos. Se nós olharmos os animais quando os encontrarmos, e aspirarmos: "que ele seja feliz, que ele supere o sofrimento, que ele encontre as causas da felicidade e supere as causas do sofrimento", a posição da nossa mente muda. Vocês veem como um benefício pode ocorrer para o animal. Nós podemos não o matar. Isso já seria uma boa ideia, a vida dele melhora se nós começarmos a espalhar bênçãos a partir de Mettabhavana. Nosso olhar muda, e o lugar onde nós colocamos os outros seres começa a mudar na medida em que nós fazemos a prática de Mettabhavana.

Nós podemos fazer essa prática de Mettabhavana em vários contextos. Nós podemos utilizar - se quisermos - o mantra da Prajnaparamita, é interessante. Porque nós olhamos com um olhar: OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA e o olhar pode mudar. Nós associamos o mantra a compaixão, também. Nós podemos praticar o mantra do Buda da Medicina: OM BEKA DZE BEKA DZE... é um mantra que cura. Essa tradução eu não gosto muito, não sei bem como é que é. Eu preferia que não fosse Buda da Medicina, preferia que fosse Buda de Cura, porque o tema essencial de todos os votos do Buda da Medicina não é encontrar métodos, "que a medicina seja capaz de fazer melhores cirurgias, que ela vá encontrar meios melhores", alguma coisa desse tipo. Não é. É a cura das emoções perturbadoras, é a cura do olhar, é a cura nesse sentido. Ele promove uma terra pura onde não há os defeitos

correspondentes à nossa visão, que corresponde ao samsara especialmente. Ele cura dukkha, ele cura esse sofrimento, esse é o ambiente do Buda da Medicina. Se nós também recitamos o mantra do Buda da Medicina com essa visualização, nós começamos a retirar os seres dos reinos inferiores, eles começam a desaparecer dos reinos inferiores, porque os reinos inferiores dependem do nosso olhar. É exatamente isso, a vida deles melhora.

Agora vamos passar isso para os nossos filhos, vamos olhar para nossos filhos com esse olho, nós podemos olhar para eles: “meus filhos são uma desgraça!” (Quer dizer, eu não acho isso no meu caso, eu acho o contrário). Por exemplo, as pessoas podem ter aflições, elas podem ter problemas – e têm problemas. Do mesmo modo os filhos com relação aos pais, daqui a pouco pensam assim: “meu pai é uma desgraça, minha mãe é uma desgraça”. Isso pode acontecer, mas nós utilizamos Mettabhavana, utilizamos o Mantra do Buda da Medicina ou usamos o Mantra do Prajnaparamita. De repente, tem uma luz: nós começamos olhar e ver que nós podemos olhar com outros olhos aqueles seres mesmo que eles estejam fazendo coisas equivocadas. Nós olhamos para eles e começamos a adivinhar que eles podem fazer coisas muito diferentes, que eles podem fazer coisas muito melhores. Quando nós começamos a ver essas possibilidades, elas se desenham efetivamente. A nossa vida melhora e a vida dos outros seres melhora, isso é uma coisa boa.

Eu acho que é interessante nós aproveitarmos esse período de recolhimento, de quarentena – que continua, aparentemente. Agora, eu estava vendo as últimas notícias que em 37 países o coronavírus começou a se expandir de novo. Tinha melhorado, agora começou a expandir, porque as pessoas abriram, começaram a ampliar o contato e aquilo começou a retornar. Provavelmente até nós termos a vacina, vamos ter muito tempo para fazer a prática. Eu acho que nós deveríamos aproveitar, porque muitas relações negativas têm comorbidades. Quando o coronavírus chega perto das relações negativas, a negatividade das relações desaparece. O coronavírus ataca as relações negativas e as relações negativas ficam boas. Mantendo uma situação na qual os contatos são menores e com uma maior distância, de repente nós temos a oportunidade de olhar os outros seres a partir do olhar de Mettabhavana, a partir do olhar do Buda da Medicina, e com isso nós vamos curando o nosso olhar, curando as nossas relações e as coisas todas melhoram. Pelo poder do coronavírus nós fazemos prática e pelo poder da prática as coisas melhoram. Pode ser que nós consigamos fazer coisas boas nesse tempo, isso é uma boa coisa.

Aqui eu estou trazendo algumas reflexões sobre como, mesmo que o sofrimento se estabeleça, dukkha se estabeleça, nós, através de Mettabhavana – que é a essência, é a motivação e a ação – como isso pode trazer benefício aos outros seres. Sobre os outros seres, nós pensamos: “bem, os outros seres são outros, eles estão lá”. Mas não, não há isso, os outros seres são totalmente inseparáveis de nós, eles são inseparáveis no nível sutil e eles são inseparáveis no nível grosseiro também. Assim, pela mudança de olhar, nós não só beneficiamos a nós mesmos como nós abrimos espaços, abrimos ambientes elevados onde nós podemos nos relacionar com esses outros seres. Aqui Mettabhavana pode trazer

isso. Na nossa relação com os outros seres da natureza e com as outras pessoas, isso se dá.

Eu vejo também na relação entre as nações, ou seja, os grupos humanos organizados, eles de repente olham para outros sempre de um modo negativo. Eu fico admirado de ver, vão construindo. Em inglês tem uma palavra para isso que é “os articuladores das guerras” [*warmongers*], são pessoas que estão constantemente olhando como é que você dá um passo a mais para apertar o outro, para criar guerra, criar conflito para o outro, constantemente. É uma coisa fantástica, isso. Eles vão criando, eles vão articulando, vão vendendo armas no meio disso, vão fazendo isso. Então é um tempo também de nós rezarmos por esses seres, para que eles possam utilizar a capacidade criativa deles numa outra direção, que eles possam fazer outras coisas. No mínimo, quando nós localizamos isso e aspiramos isso para eles, nós os localizamos em algum lugar e localizamos aquela ação em algum lugar. Isso significa que nós não precisamos reagir àquilo. Nós não precisamos agora nos sentirmos atingidos por aquilo, e começar a responder no mesmo terreno onde a pessoa está atuando, que é muito difícil. São pessoas ou grupos que atuam parecido com o *bullying* na hora do intervalo da escola. É muito difícil de escapar do *bullying*, muito difícil. Vocês fazem uma cara séria, o outro joga alguma coisa, você se incomoda, eles ficam felizes. Vocês vão para biblioteca eles vão lá e jogam não sei o que, se a pessoa quiser incomodar ela incomoda a outra até o fim. Esses são os *warmongers* que ficam criando confusão constantemente.

Se nós conseguimos no mínimo não nos incomodar, voltamos a trazer benefícios e olhar desse modo. Como essas pessoas também já vivem nos infernos (se elas não vivessem nos infernos elas não estariam fazendo isso), elas têm uma sensação de que parece favorável para elas, se criarem uma confusão. Isso já é viver dentro dos infernos. Assim, nós aspiramos que eles vivam de um modo melhor e façam boas coisas, ultrapassem as suas aflições desse tipo. Isso é uma prática de Mettabhavana, isso é a essência da nossa motivação. Só não se incomodar já é uma grande coisa.

Isso é um comentário sobre Mettabhavana no contexto da primeira nobre verdade.