

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavanasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma  
Centro de Meditação Budista Theravada, SP  
[casadedharmaorg@gmail.com](mailto:casadedharmaorg@gmail.com)  
[casadedharmaorg.org](http://casadedharmaorg.org)

para Estudo

## Lição 9: A Primeira Nobre Verdade (Parte 1)

### *A Vida é Dukkha*

As Quatro Nobres Verdades têm um lugar proeminente nos ensinamentos budistas; elas são a própria essência dos ensinamentos. O Buda afirmou que da mesma forma que todas as pegadas encontradas na selva podem se ajustar na pegada de um elefante, assim também todos os elementos de seus ensinamentos estão presentes nas Quatro Nobres Verdades:

1. A vida é sofrimento.
2. A causa do sofrimento é o desejo (ardente).
3. Há um fim para o sofrimento: o nirvana.
4. O caminho para o fim do sofrimento é o Nobre Caminho Óctuplo.

A primeira verdade age como fundamento para as outras três. Quer dizer, se a vida não tivesse nenhum sofrimento, tristeza, lamentação, aflição ou desespero, então qual seria o propósito de tentar encontrar um fim para estas infelicidades? Porém, é evidente que a vida contém pelo menos algum sofrimento. Nossa própria experiência mostra que, às vezes, o corpo pode experimentar doença, dor ou desconforto. No nível psicológico, uma pessoa pode ansiar por algo que ainda não tenha obtido ou realizado ou sentir tristeza pela perda de algo que apreciava. Outras traduções para a Primeira Nobre Verdade, que têm origem na palavra páli *dukkha*, geralmente traduzida como sofrimento, são: descontentamento, insatisfação e "vida como algo inerentemente problemático".

Apesar de não ser difícil enxergar que a vida possui *algum* sofrimento, a Primeira Nobre Verdade pode parecer um grande exagero e, até mesmo, uma afirmação pessimista ao indicar que a vida é sofrimento. Por que tal ênfase na natureza um tanto sombria da existência? O Buda desejava nos deprimir?

Em primeiro lugar, o Buda não desejava nos deprimir. A promessa do ensinamento do Buda é a libertação de todo sofrimento e não apenas de algumas formas de sofrimento. Além disso, o Buda declarou que o nirvana, a etapa final da iluminação, é a forma mais elevada de felicidade que uma pessoa pode experimentar. Estas declarações são muito encorajadoras e indicam que o Buda não é absolutamente pessimista.

Na verdade, o Buda é realista. Imagine que você está caminhando nas proximidades de uma casa e vê que ela está em chamas. Você grita aos moradores: "Venham ver, sua casa está em chamas!" Imagine que os moradores respondam: "Que pessimismo! Por que deveríamos olhar para algo assim tão negativo? Estamos muito bem agora, portanto, não temos porque olhar para isso". O Buda não encoraja que nos esquivemos, mas nos estimula a olhar as coisas de frente. A vida é realmente sofrimento do começo ao fim? Investigue por si mesmo; procure a felicidade de alguma forma que permita evitar a insatisfação. Agora, pergunte-se se foi capaz de encontrá-la. Este é o ponto de vista budista apropriado – investigar as Quatro Nobres Verdades e obter sabedoria a partir desta investigação.

O objetivo do Buda ao ensinar *dukkha* é apresentar uma visão realista da situação na qual nos encontramos. Imagine uma circunstância na qual nada que possa ser feito resultará em algo completamente satisfatório. Ao invés disto, há sempre alguma imperfeição na experiência, algum indefinível elemento perdido que se encontra sempre um pouco adiante ou, por outro lado, simplesmente fora de alcance. A Primeira Nobre Verdade do Buda identifica a vida exatamente como essa circunstância.

Até mesmo quando alcançamos um objetivo a que nos havíamos proposto e conquistamos um raro e precioso "Prêmio Máximo", a impermanência da vida está presente simultaneamente. Aquilo que foi realizado logo se torna uma lembrança. Aquilo que foi obtido deve ser agora protegido. O esforço para protegê-lo é estressante; a possibilidade de perda é até pior que o estresse. Nenhum cenário mencionado é totalmente satisfatório, nenhum é um verdadeiro refúgio. Aquilo que surge, decai; aquilo que decai, surge.

O Buda não inventou esta situação – ele simplesmente a descreveu. Pense que quem primeiro descobriu o ouro, não inventou o ouro. Da mesma forma, o Buda não inventou a existência, mas, antes, explica-a do ponto de vista de uma mente sem raiva, cobiça, apego, desejo ou outras impurezas.

Qual o resultado da assimilação correta da Primeira Nobre Verdade? Na verdade, é tornar-se livre da ladeira escorregadia, da casa em chamas. Livre do sofrimento, livre da insatisfação, livre do ciclo de renascimentos no qual, segundo dizem, temos permanecido desde tempos imemoriais.

Atingir o nirvana – o incondicionado – é o objetivo do budismo. O nirvana representa a liberdade final. Para alcançar este objetivo, deve-se seguir o caminho (Nobre Caminho Óctuplo). Antes de ingressar num caminho, freqüentemente desejamos saber o porquê – por que seguir um caminho? Nisso reside o objetivo prático da Primeira Nobre Verdade: motivar e, talvez, em alguns casos, levar ao início imediato da jornada espiritual. De fato, a jornada do sofrimento para a libertação começa com o reconhecimento da existência do sofrimento em nossas vidas.

## **LIÇÃO 9 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. Que métodos e caminhos você já adotou para alcançar a felicidade?
2. Olhando para os sucessos do passado (por exemplo, de anos atrás), sua percepção a respeito atualmente é a mesma que você possuía na época?
3. Com relação a qualquer problema ou dilema atual, qual será o efeito da tranquilização da mente e da redução do apego com respeito a este problema/dilema?
4. O que vem à sua mente quando você pensa em renúncia?