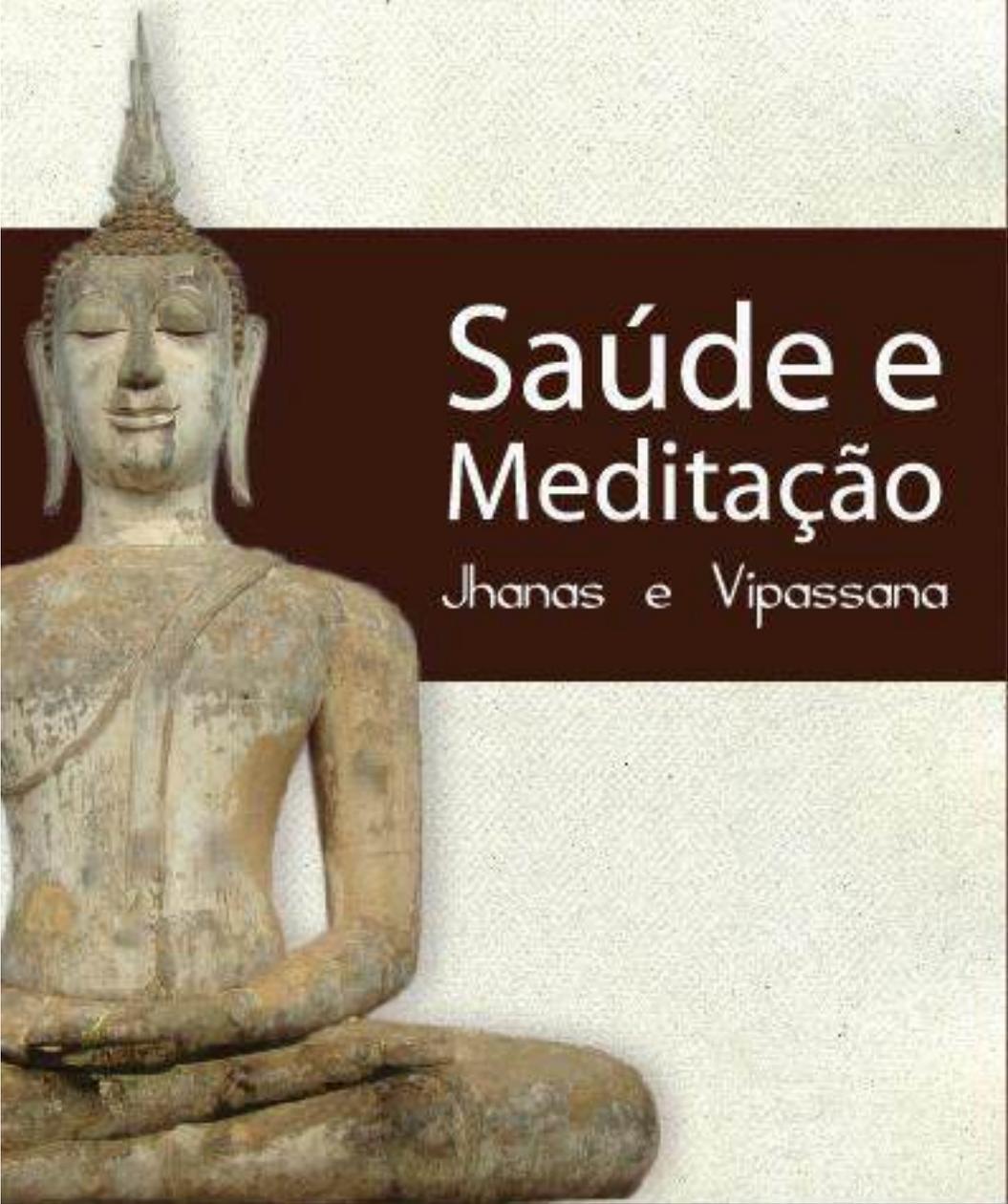


Michael Beisert



# Saúde e Meditação

Jhanas e Vipassana

## *Índice*

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[1. Os Ensinamentos do Buda](#)

[2. Por que devo Meditar?](#)

[3. Os Métodos Praticados pelo Buda](#)

[4. O Método Ensinado pelo Buda](#)

[5. Esforço e Energia](#)

[6. Como Lidar com os Pensamentos](#)

[7. Como lidar com a dor](#)

[8. Meditação Vipassana](#)

[9. Mahasatipatthana Sutta](#)

[10. Mula Satipatthana Sutta](#)

[11. Sabedoria ou Insight](#)

[12. Palavras Finais](#)

Apêndices:

[I. Dhammacakkavattana Sutta \(SN 56.11\)](#)

[II. O Método Básico de Meditação](#)

[III. Os Quatro Jhanas](#)

[IV. Brahma-viharas](#)

[V. Glossário](#)

[VI. Sobre o Autor](#)

[VII. Referências](#)

[VIII. Notas](#)

## *Prefácio*

**Saúde & Meditação:** creio que para muitas pessoas essa conexão irá de imediato despertar a idéia de algum benefício físico que possa ser obtido da meditação. Afinal, há uma ênfase desmedida no aspecto da saúde física e por extensão da beleza do corpo, tentando a todo custo evitar as doenças e o envelhecimento e esquecer por completo a inevitabilidade da morte.

Apesar de todos os esforços, tempo e dinheiro que as pessoas gastem e, mesmo que alguém por conta disso, ou por fatores genéticos favoráveis, consiga desfrutar de uma vida longa com saúde, é inevitável que o corpo irá mostrar que não nos pertence, mas sim à natureza e, como tudo na natureza, irá decair e, por fim, desaparecer.

Neste livro falarei sobre a meditação como uma prática para desenvolver ou cultivar a mente e o coração, sendo que os eventuais benefícios físicos são secundários.

O cultivo da mente traz grandes benefícios. São poucas pessoas, mesmo aquelas que desfrutem de boa saúde física, que desfrutam de boa saúde mental. Somos constantemente acossados pelo estresse, pela depressão, pela angústia, pela tristeza, pela dor, pela perda, pelas preocupações, etc.

A prática da meditação ajuda a estabelecer o equilíbrio emocional que faz com que, independentemente do que esteja ocorrendo, estaremos sempre desfrutando de paz e felicidade.

Este é um livro que irá beneficiar tanto os principiantes, bem como aquelas pessoas que já estão familiarizadas com a prática da meditação.

Seguindo o mesmo esquema adotado pelo Buda na transmissão dos seus ensinamentos, o livro tratará de temas numa progressão gradual, iniciando com a introdução aos ensinamentos básicos do Buda, explicando os fundamentos básicos da meditação e gradualmente avançando para temas mais complexos ligados à prática de meditação.

## Introdução

### *Buddham Dhammam Sangham Namasami*

O Buda disse: "*Bhikkhus*,<sup>1</sup> existem dois tipos de enfermidades. Quais são as duas? Enfermidade física e enfermidade mental. Parece que existem pessoas que desfrutam o 'estar livre' da enfermidade física por um ano ou dois ... até mesmo por cem anos. Mas, *bhikkhus*, é raro neste mundo alguém que desfrute o 'estar livre' da enfermidade mental nem que seja por um momento apenas, exceto aqueles que se libertaram das impurezas mentais (*asava*)."

Os ensinamentos do Buda e, em particular o método de meditação ensinado por ele, tem como objetivo produzir um estado de saúde mental perfeita, equilíbrio e tranquilidade.

A palavra meditação é na verdade um pobre substituto para o termo original em pali – *bhavana*, que significa 'cultura' ou 'desenvolvimento' isto é, cultivo mental ou desenvolvimento mental.

A meditação budista, ou *bhavana*, representa o desenvolvimento mental no sentido mais amplo da palavra. Seu objetivo é purificar a mente das impurezas e perturbações, tais como a cobiça, raiva, má vontade, indolência, preocupações, inquietações e dúvidas, e cultivar qualidades como a tranquilidade, calma, paz, atenção, inteligência, energia, a faculdade de análise, confiança, alegria, e finalmente conduzir ao alcance da sabedoria máxima que é ver e compreender a natureza das coisas tal como elas na verdade são e realizar a verdade última, *nibbana*.

*Samadhi* é a palavra em *pali* para absorção mental ou meditativa e se refere a estados profundos de concentração ou quietude da mente. Nos *Suttas* em *pali*, o Buda, em geral, se refere a quatro níveis de *samadhi* que são conhecidos como *jhanas*, sendo que cada um que segue é mais profundo e sutil que o anterior.

Poucas são as práticas que desempenham um papel tão central no cultivo mental budista e que são tão pouco conhecidas e praticadas como os *jhanas*.

De acordo com o Buda, a maestria nos *jhanas* é a chave para o despertar. O próprio Buda os praticou na noite do seu despertar. Os *jhanas* lhe proporcionaram uma

“mente concentrada, purificada, luminosa, pura, imaculada, livre de defeitos, flexível, maleável, estável, atingindo a imperturbabilidade” – a mente que é capaz de penetrar a verdadeira natureza da realidade.

Nos comentários aos *suttas* e nos ensinamentos dos *ajans* da tradição das florestas é explicado que *samadhi* ocorre em estágios distintos que acabam culminando nos níveis de *jhana* ensinados nos *suttas*.

Nos *suttas*, portanto, a abrangência do termo *samadhi* diz respeito apenas aos *ghanas*, enquanto nos comentários aos *suttas* e nos ensinamentos dos *ajans* da tradição das florestas, *samadhi* tem uma abrangência mais ampla.

As características gerais de *samadhi* são a quietude e a clareza mental que são alcançadas quando a mente deixa de ser importunada pelos cinco obstáculos (*nivarana*), que podem ser resumidos em agarrar ou repelir as experiências e a agitação ou a letargia mental.

Uma mente desprovida dos obstáculos está num estado de equilíbrio e "centralização", num estado de paz e quietude, com perfeita clareza.

*Samadhi* também é acompanhado por sensações de prazer e felicidade (*piti* e *sukha*), que podem ser discretas ou extremamente intensas.

Num estágio inicial, *samadhi* se manifesta de uma forma momentânea (*khanika samadhi*). São lampejos de curta duração com estabilidade e quietude mental, acompanhados por um certo grau de *piti* e *sukha*.

Num estágio mais avançado, *samadhi* se manifesta de uma forma mais estável com uma duração mais longa, que pode se estender por vários minutos ou por ainda mais tempo. Esse estado é conhecido como acesso (*upacara samadhi*), que também é acompanhado por graus variados de *piti* e *sukha*.

Com a maturação do *samadhi* de acesso, a mente alcança o estágio dos *ghanas* que também é conhecido como *upacara samadhi*. Nos *ghanas* a mente está absorta em si mesma, mas com perfeita lucidez e luminosidade, desconectada dos pensamentos discursivos e dos meios dos sentidos, tomada por completo por intensas sensações de *piti* e *sukha*.

*Samadhi* é a base sobre a qual o meditador realiza o trabalho de *insight* ou "conhecer e ver como as coisas na verdade são." Cada nível de *samadhi* irá proporcionar um certo grau de *insight* mas dada a ênfase nos *suttas* aos *ghanas*, que são os estados mais profundos de *samadhi*, devemos concluir que esses são os estados mentais que conduzem ao *insight* libertador.

*Jhana* em *pali* é o mesmo que *dhyana* em sânscrito, *cha'n* em chinês e *zen* em japonês. Todas essas palavras se referem à mesma absorção meditativa descrita pelo Buda.

Há dois tipos de prática de meditação que podem ser encontradas no Budismo Theravada na atualidade.

A primeira não possui um nome em particular e combina a prática da concentração com o desenvolvimento do *insight*, ou *samadhi/jhanas* com *vipassana*. Esse tipo de prática é encontrada com mais frequência na tradição monástica das Florestas. Nas palavras de *Ajaan Chah*, um mestre nessa tradição, *samadhi/jhanas* e *vipassana* são como os dois lados da mesma mão. Quanto mais calma estiver a mente com mais clareza poderá ver, e com quanto mais clareza ver, mais calma terá e assim por diante. O desenvolvimento de um, serve de suporte para o outro num círculo virtuoso.

O segundo tipo de meditação é conhecida como "meditação *vipassana*" que é amplamente difundida dentro do Budismo Theravada e tem até mesmo se expandido para fora dessa fronteira encontrando aplicação na medicina e na psicologia, desvinculada do contexto da religião budista.

Na prática da meditação *vipassana* o meditador desenvolve a habilidade de estar atento e equânime a tudo que estiver ocorrendo na sua mente e corpo, mas sem se envolver com aquilo. O praticante é um observador imparcial que não reage e não se envolve com o que estiver acontecendo, quer sejam sons, sensações, pensamentos, fantasias, emoções, etc.

Através da meditação *vipassana*, o meditador se dará conta que ao observar com desapego, todos os fenômenos mentais e materiais surgem, permanecem durante algum tempo e depois desaparecem para serem substituídos por algum outro fenômeno. O meditador também irá notar que tentar controlar esse fluxo de ocorrências, ou tentar se apegar a algo em particular, é a causa de insatisfação e desconforto.

Já há evidências mais do que suficientes, inclusive com base em estudos científicos, de que a prática da meditação *vipassana* produz reais benefícios, tais como mais bem-estar, melhor grau de controle sobre os estados emocionais e redução no nível de estresse. Esses são benefícios que não devem ser menosprezados.

A questão que se coloca, entretanto, é se a meditação *vipassana*, desconectada da prática dos *jhanas*, faz realmente parte do escopo do ensinamento do Buda, ou se essa é uma simplificação exagerada dos seus ensinamentos, que torna essa meditação mais acessível, mas que ao mesmo tempo restringe os benefícios que podem ser obtidos. O propósito deste livro é analisar essa questão.

Primeiro vou explicar em linhas gerais o que vem a ser os ensinamentos do Buda de acordo com o Budismo Theravada.

## 1. Os Ensinamentos do Buda

### *Theravada, a "Doutrina dos Anciãos"*

O Theravada ( Pali: *thera* "anciãos" + *vada* "palavra, doutrina" ), a "Doutrina dos Anciãos", é o nome da escola de Budismo que tem suas escrituras no Cânone em pali ou *Tipitaka*, que os acadêmicos em geral aceitam como sendo o registro mais antigo dos ensinamentos do Buda.

A maioria dos historiadores da Índia e do Ocidente colocam a data da morte do Buda, ou *parinibbana*, por volta do ano 400 antes da Era Cristã (aEC). A determinação da data da morte do Buda está ligada à coroação do imperador Asoka, um evento que pode ser comprovado por outras fontes como tendo ocorrido em 267/268 aEC.

Em 247 aEC, o Imperador Asoka envia seu filho, Venerável Mahinda, numa missão para levar o Budismo ao Sri Lanka. O Rei Devanampiya Tissa do Sri Lanka é convertido e adota o Budismo como a religião oficial do Estado.

Em 240 aEC, o Venerável Mahinda estabelece o Mahavihara (Grande Monastério) em Anuradhapura, Sri Lanka. Desde então o Sri Lanka tem sido o repositório dos ensinamentos do Theravada que, inicialmente, foram mantidos através da tradição oral.

Em 100 aEC, invasões, guerras e fome no Sri Lanka apontam para a necessidade de um registro escrito do *Tipitaka* para preservar a doutrina budista. O Rei Vattagamani convoca o Quarto Concílio, no qual 500 participantes do Mahavihara reunidos no Aluvihara (situado nas cavernas de Aloka Lena, no Sri Lanka), recitaram e escreveram, pela primeira vez, sobre folhas de palmeira, o *Tipitaka* em *pali*. Este trabalho durou cerca de três anos. <sup>ii</sup>

O *Tipitaka* está composto de três conjuntos de ensinamentos. Os *suttas*, que são os discursos do Buda e dos seus discípulos. O *Vinaya*, que são as regras monásticas e o *Abhidhamma* que são tratados de filosofia.

O Dalai Lama menciona que:

"É muito importante compreender que o núcleo dos ensinamentos da tradição Theravada contido nas escrituras em pali são a base dos ensinamentos do Buda" (*It is very important to understand that the core teachings of the Theravada tradition embodied in the Pali scriptures are the foundation of the Buddha's teachings*).<sup>iii</sup>

B. Alan Wallace, num artigo da Revista Mandala em Outubro de 2010, diz que: "Apesar das muitas diferenças importantes entre as escolas Theravada, Mahayana e Vajrayana, os budistas tradicionais de todas as escolas reconhecem que os *suttas* em *pali* são o registro incontestado dos ensinamentos do Buda" (*Despite the many important differences among Theravada, Mahayana, and Vajrayana schools of Buddhism, traditional Buddhists of all schools recognize the Pali Suttas as being the most uncontested records of the Buddhas teachings*).

Por muitos séculos, o Theravada tem sido a religião predominante no Sri Lanka, Myanmar (antiga Birmânia), Tailândia, Laos e Cambodja; atualmente o número de budistas Theravada em todo o mundo excede 100 milhões de pessoas.

A partir da segunda metade do séc. XX o Theravada começou a fincar suas raízes em outras regiões do mundo, principalmente na Europa, nos Estados Unidos e na Oceania.

### *Os vários nomes do Theravada*

O Budismo Theravada é identificado através de vários nomes. O próprio Buda chamava a religião que ele criou de *dhmma-vinaya*, "a doutrina e a disciplina," referindo-se aos dois aspectos fundamentais do sistema de treinamento ético e espiritual que ele ensinava.

Devido à sua histórica predominância no sul e sudeste da Ásia (Sri Lanka, Birmânia, Tailândia, Laos, Camboja), o Theravada também é identificado como o "Budismo do Sul" em contraste com o "Budismo do Norte" que migrou da Índia para o Norte em direção à China, Tibete, Japão e Coréia.

### *Pali: o idioma do Theravada*

O idioma dos textos canônicos do Theravada é o *pali*, um idioma próximo ao *prakrit*, que era falado na região central da Índia durante a época do Buda.

A maioria dos discursos proferidos pelo Buda foram memorizados pelo Venerável Ananda, o primo do Buda e seu assistente pessoal. Pouco depois da morte do Buda, um grupo de 500 *bhikkhus arahant* – incluindo Ananda – se reuniu para recitar todos os discursos que eles haviam ouvido durante os 45 anos de ensinamento do Buda.

A maior parte dos discursos (*sutta*), que foram registrados, tem início com a observação "*evam me suttam*" - "assim ouvi". Esses ensinamentos foram transmitidos dentro da comunidade monástica seguindo uma tradição oral firmemente estabelecida.

Além do *Tipitaka*, há também um conjunto de textos que, apesar de não fazerem parte do Cânone propriamente dito, são também considerados de grande importância. Esses textos são os "Comentários aos *suttas*" que foram compilados por Buddhaghosa no Sri Lanka no século V da era Cristã, com base em textos mais antigos. Esses textos mais antigos não sobreviveram, o que dificulta estabelecer com precisão a origem desses comentários. [iv](#)

É claro que jamais será possível provar que o Cânone em *pali* contém as palavras tais como foram ditas pelo Buda histórico, porém, além dos *nikayas* em *pali*, há uma outra coleção de *suttas*, conhecida como os *agamas*, que foi preservada no idioma chinês.

O *Majjhima Agama* tem origem na escola Sarvastivada, que floresceu no norte da Índia. Estudos comparativos [v](#) entre o *Majjhima Nikaya* em *pali* e o *Majjhima Agama* em chinês têm indicado uma significativa consistência doutrinária entre as duas coleções, com diferenças apenas em detalhes secundários.

Por fim, devemos lembrar o exemplo vivo da *Sangha*, a sabedoria contida no Cânone tem servido ao longo de séculos como um guia indispensável para milhões de discípulos na sua busca do despertar.

### *Um sumário dos ensinamentos do Buda*

O que segue é um breve sumário dos ensinamentos chave do Budismo Theravada.

Pouco após o seu Despertar, o Buda ("O Desperto") proferiu o seu primeiro discurso definindo a estrutura básica sobre a qual se baseariam todos os seus ensinamentos seguintes.

Essa estrutura básica são as *Quatro Nobres Verdades*, quatro princípios fundamentais da natureza (*Dhamma*), que emergiram da avaliação honesta e profunda que o Buda fez da condição humana e que servem para definir toda a abrangência da prática budista.

Essas verdades não são afirmações de fé. São categorias nas quais podemos enquadrar nossa experiência de tal forma a criar condições para o despertar:

1. *Dukkha*: sofrimento, insatisfação, estresse, constrangimento, desconforto, desagrado, dificuldade para suportar;

2. A causa de *dukkha*: a causa dessa insatisfação é o desejo (*tanha*) pela sensualidade, pelo ser/existir e por não ser/existir;
3. A cessação de *dukkha*: o abandono desse desejo;
4. O caminho que leva à cessação de *dukkha*: o Nobre Caminho Óctuplo – entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta.

Para cada uma dessas Nobres Verdades, o Buda identificou uma tarefa específica que o praticante deve realizar: a primeira Nobre Verdade deve ser compreendida; a segunda deve ser abandonada; a terceira deve ser realizada; a quarta deve ser desenvolvida.

A realização completa da terceira Nobre Verdade abre o caminho para a penetração de *nibbana* (Sânscrito: *nirvana*), a liberdade transcendente que é o objetivo máximo dos ensinamentos do Buda.

A última das Nobres Verdades – O Nobre Caminho Óctuplo – contém a prescrição de como aliviar nossa insatisfação e alcançar a eventual libertação, de uma vez por todas, desse ciclo de vida e morte (*samsara*), doloroso e desgastante ao qual – pela própria ignorância (*avijja*) das Quatro Nobres Verdades – estamos presos por tempos incontáveis.

O Nobre Caminho Óctuplo oferece um guia prático e completo para o desenvolvimento mental de qualidades e habilidades benéficas que devem ser cultivadas se o praticante desejar alcançar o objetivo final: a liberdade e felicidade supremas, *nibbana*.

Na prática, o Buda ensinou o Nobre Caminho Óctuplo aos seus discípulos de acordo com um sistema de treinamento gradual, iniciando com o desenvolvimento de *sila* ou virtude (linguagem correta, ação correta e modo de vida correto); seguido pelo desenvolvimento de *samadhi* ou concentração (esforço correto, atenção plena correta e concentração correta); culminando com o pleno desenvolvimento de *pañña* ou sabedoria (entendimento correto e pensamento correto).

A prática de generosidade (*dana*) serve como um apoio para cada passo ao longo do caminho, já que atua como um auxiliar na corrosão da tendência habitual ao desejo e também por que pode trazer grandes ensinamentos sobre as causas e resultados das ações de cada pessoa (*kamma*).

O progresso ao longo do caminho não segue uma trajetória linear simples. Em vez disso, o desenvolvimento de cada aspecto do Nobre Caminho Óctuplo encoraja o refinamento e fortalecimento dos demais, levando o praticante adiante em uma espiral ascendente de maturidade espiritual que culmina no despertar.

Vendo por um outro ângulo, a longa jornada no caminho para o despertar tem início, a sério, com os primeiros sinais de alguma movimentação na questão do entendimento correto, os primeiros lampejos de sabedoria através dos quais a pessoa reconhece, tanto a validade da Primeira Nobre Verdade quanto a inevitabilidade da lei do *kamma* (sânscrito *karma*), a lei universal de causa e efeito.

A partir do momento que a pessoa se dá conta de que ações prejudiciais, inevitavelmente, trazem resultados negativos e que ações benéficas trazem resultados positivos, o desejo de viver uma vida moralmente correta e íntegra, de adotar seriamente a prática de virtude, cresce.

A confiança criada a partir desse entendimento preliminar leva o praticante a ter ainda mais fé nos ensinamentos. O praticante se torna um "budista" a partir do momento em que expressa uma determinação interior de "tomar o refúgio" na Jóia Tríplice:

(I) o Buda (tanto o Buda como personagem inspirador real e histórico, como o potencial de cada um de alcançar o despertar);

(II) o Dhamma (tanto os ensinamentos registrados e preservados do Buda histórico, como a verdade última que eles revelam) e;

(III) a Sangha (tanto a comunidade monástica que preservou e protegeu os ensinamentos e os colocou em prática desde os tempos do Buda, como todos aqueles que alcançaram algum grau de despertar).

Tendo fincado firmemente os pés no solo através da tomada do refúgio e, com o auxílio de um bom amigo (*kalyanamitta*) para ajudar a indicar o caminho, a pessoa estará pronta para trilhar o caminho, confiante de que estará seguindo as pegadas deixadas pelo próprio Buda.

Algumas vezes o Budismo é ingenuamente criticado como uma religião ou filosofia negativa ou pessimista. Apesar de tudo, (esse é o argumento utilizado) a vida não é somente miséria e desapontamento: ela oferece muitos tipos de alegria e felicidade. Por que então existe essa obsessão pessimista no Budismo com a falta de satisfação e o sofrimento?

O Buda baseou os seus ensinamentos em uma franca avaliação da nossa situação como seres humanos: existe insatisfação e sofrimento no mundo. Ninguém pode contestar esse fato.

Se no entanto os ensinamentos do Buda parassem por aí, poderiam de fato ser considerados pessimistas e a vida totalmente sem esperança.

Como um médico que prescreve o remédio para uma enfermidade, o Buda também oferece a esperança (a Terceira Nobre Verdade) e a cura (a Quarta Nobre Verdade).

Os ensinamentos do Buda, portanto, permitem ter um alto grau de otimismo em um mundo complexo, confuso e difícil. Em resumo: "Budismo é a busca da felicidade levada a sério".

O Buda alegava que o despertar que ele redescobriu está acessível a qualquer um que esteja disposto a fazer o esforço e comprometer-se a seguir o Nobre Caminho Óctuplo até o fim. Cabe a cada um de nós colocar essa afirmação à prova.

### *O Theravada vem para o Ocidente*

Até o final do século 19, os ensinamentos do Theravada eram pouco conhecidos fora do Sul e Sudeste da Ásia, onde eles floresceram durante quase 2.500 anos. No entanto, em meados do século 20, o Ocidente começou a tomar mais contato com o singular legado espiritual do Theravada e os ensinamentos do despertar, tendo a Sangha monástica das diferentes escolas dentro do Theravada estabelecido dezenas de mosteiros na Europa, na América do Norte e na Oceania.

Além disso, um crescente número de centros de meditação leigos, que operam independentemente da Sangha, tem surgido para atender as demandas de leigos.

## *2. Por que devo Meditar?*

Uma pessoa com a mente instável,  
que não compreende o verdadeiro Dhamma,  
que tem convicção hesitante:  
a sabedoria não chega à sua plenitude.

*Dhammapada 38*

A resposta é simples, para desfrutar da verdadeira felicidade.

Todos nós sabemos o que é sentir-se feliz. Já sentimos isso várias vezes. O problema é que, invariavelmente, esse sentimento de felicidade não dura, acaba desaparecendo.

Quantas vezes não desejamos obter algo acreditando que aquilo traria a verdadeira felicidade? Obtendo aquilo que desejamos, o sentimento de felicidade pode ser extremamente intenso e recompensador, mas passado algum tempo já não sentimos

mais a mesma coisa e até começamos a ver defeitos naquilo que antes parecia completamente perfeito.

A nossa reação, regra geral, é colocar defeito no objeto. Ou seja, se aquilo que obtivemos não trouxe a felicidade completa e duradoura é por que não encontramos a coisa certa e assim saímos em busca de alguma outra coisa que seja perfeita e duradoura. E assim seguimos na nossa busca sem fim.

Há uma felicidade que é perfeita e duradoura, porém que não desaparece e que não depende das circunstâncias. A verdadeira felicidade está no interior, nas nossas próprias mentes e corações, não pode ser encontrada no mundo lá fora.

Essa felicidade não é egoísta, pois não precisa tomar nada de ninguém e não causa nenhum tipo de dano a ninguém, pois se a nossa felicidade tiver que depender de tomar algo de outras pessoas ou do sofrimento de outras pessoas, elas de alguma forma irão tentar dar um fim nisso.

A felicidade que vem do interior não precisa ter um fim e não precisa tomar nada de ninguém, sendo, portanto, um ato de sabedoria e um ato de compaixão. Para encontrá-la, o único método possível é a meditação.

### *Entendendo a mente*

A meditação é como uma expedição exploratória no interior das nossas mentes. Um processo investigatório que tem dois objetivos. O primeiro é entender como a mente funciona e o segundo é treiná-la.

Entender como a mente funciona significa compreender por que em determinadas situações acabamos agindo ou dizendo coisas que acabam ferindo até mesmo pessoas que queremos muito e a nós mesmos. Coisas das quais acabamos nos arrependendo mais tarde. Ou, por que as coisas que obtemos e que nos trazem tanta felicidade, passado algum tempo, perdem valor.

Treinar a mente significa deixar de lado aqueles hábitos mentais que acabam produzindo uma felicidade apenas temporária, que prejudicam os outros e a nós mesmos, e que nos afastam da verdadeira felicidade.

Além disso, treinar a mente significa cultivar e desenvolver aqueles hábitos que irão beneficiar os outros e a nós mesmos e que conduzem à verdadeira felicidade.

O objetivo da meditação não é curar um determinado mal-estar emocional que a pessoa possa estar sentindo, mas sim atacar o problema na sua raiz, eliminando as causas que dão origem a todos os tipos de mal-estar mental e que impedem a verdadeira felicidade.

## *Quantos tipos de meditação existem?*

Como foi mencionado antes, no Budismo Theravada há dois tipos de meditação que ocorrem com mais frequência. Um tipo de meditação enfatiza mais a prática de *insight*, sendo conhecido como meditação *Vipassana* e o outro combina a prática da concentração (*samadhi/jhanas*) com a prática de *insight*.

A concentração visa acalmar e tranquilizar a mente, enquanto o *insight* visa ver as coisas que ocorrem na nossa mente e coração como elas na verdade são.

Para dar um exemplo, imaginemos um lago com águas cristalinas, tão limpas que nos permita ver o fundo, ver as pedras, o cascalho e os peixes nadando.

Agora imaginem a superfície do lago com ondas agitadas pelo vento, seria possível ver até o fundo do lago? Muito provavelmente não, a superfície do lago tem de estar calma, sem ondas, sem nenhuma agitação.

Assim é como funciona a meditação da concentração, que tem como objetivo aquietar a agitação habitual da mente para poder ver melhor o que está acontecendo.

Agora imaginem que a superfície do lago está calma, a pessoa que está olhando é capaz de ver e apreciar aquilo que está na água, agora se essa pessoa tiver conhecimentos de biologia, geologia ou ecologia, ela poderá apreciar aquilo que está vendo num grau muito mais completo e profundo do que uma que não tenha esse tipo de conhecimento.

De modo semelhante com a meditação de *insight*, que possibilita ao meditador enxergar e entender completa e profundamente aquilo que está ocorrendo na sua mente. Mas isso também implica em um certo referencial para a prática da meditação de *insight* que é exatamente os ensinamentos do Buda sobre a realidade das coisas. Esse referencial pode ser obtido através do estudo dos ensinamentos budistas.

## *Posso meditar sozinho?*

Não há nada que impeça alguém de começar a praticar meditação sozinho.

O Método Básico de Meditação ensinado por *Ajaan Brahmavamso* pode ser um bom começo. <sup>vi</sup> No entanto, há dois obstáculos que são enfrentados por todos os meditadores. Primeiro é a motivação e segundo, como lidar com as dificuldades que surgem. A meditação, como qualquer arte ou esporte, requer continuidade na prática.

Certo maestro de uma orquestra sinfônica dizia que se um músico da sua orquestra ficasse três dias sem praticar, a audiência perceberia; se ele ficasse dois dias sem praticar, os seus colegas na orquestra perceberiam; e se ele ficasse um dia sem praticar, ele, maestro, perceberia. Com a meditação é a mesma coisa.

É necessário incorporá-la como parte da rotina diária, assim como escovar os dentes ou ir ao banheiro. Para fazer isso, no entanto, é necessária motivação.

Num retiro de meditação, onde há um grupo de pessoas e uma rotina de atividades estabelecida, fica mais fácil manter a disciplina. Em casa, sozinho, é muito mais difícil.

A pessoa tem de encontrar dentro de si mesma essa motivação. Desenvolver um senso de urgência (*samvega* em *pali*) é um dos principais fatores que ajuda a estimular a energia para a prática da meditação. Esse senso de urgência é despertado ao refletirmos sobre as inevitáveis vicissitudes da vida e o sofrimento gerado pelas enfermidades, envelhecimento e morte.

O estudo, a leitura de textos budistas podem servir como fonte de inspiração e a participação num grupo que medite regularmente também pode ajudar.

O segundo aspecto é como lidar com as dificuldades.

Não que a meditação seja algo difícil. A meditação em si é muito fácil. As dificuldades são, em geral, criadas por nós mesmos devido aos hábitos mentais inábeis acumulados durante muito tempo. Isso é o que cria as dificuldades na meditação.

Qualquer prática de meditação terá mais chance de ser bem sucedida se for acompanhada por uma sensação de bem-estar mental. Isso não só cria um fator de estímulo para praticar a meditação, como é também a condição necessária para que a meditação transcorra com menos dificuldades.

O objeto de meditação mais recomendado é a respiração que, inclusive, foi o que o próprio Buda empregou.

A respiração tem a vantagem de ser algo neutro, mas ao mesmo tempo capaz de condicionar a mente e o corpo. Dependendo da forma como a respiração é observada, ou seja, o tipo de atenção e intenção na mente ao observar a respiração, combinado com um ritmo de respiração que seja confortável e agradável, é possível com facilidade criar essa sensação de bem-estar no corpo e na mente. Esse será um bom ponto de partida, ao qual poderemos sempre recorrer.

Além disso, é importante, como base para uma meditação bem sucedida, que o meditador observe certas regras de conduta, cujo conteúdo mínimo abarca os cinco preceitos:

Abster-se de matar seres vivos,  
Abster-se de tomar o que não for dado,  
Abster-se do comportamento sexual impróprio,  
Abster-se da linguagem incorreta,  
Abster-se do vinho, álcool e outros embriagantes que causam a negligência.

A observação dessas regras de conduta visa evitar o remorso e a agitação mental e, com isso, contribuir para o ambiente de bem-estar e tranquilidade da mente. Mas mesmo tomando todas essas precauções, é inevitável que as dificuldades surjam e, nesse aspecto, uma pessoa mais experiente pode ajudar bastante evitando que o meditador perca tempo em demasia com problemas de fácil solução.

Por outro lado, o meditador tem de estar preparado para emoções fortes que podem se encontrar contidas dentro da mente e que, devido à prática da meditação, encontrem uma forma de vir à tona e assim impossibilitar que a mente se tranquilize.

Nesse caso, o mais prudente é descontinuar a prática da meditação até que ele receba orientação adequada sobre como lidar com esses problemas, quer seja de um meditador mais experiente, ou de um professor qualificado, ou de algum outro profissional qualificado, pois se essa emoção for demasiado intensa e perturbadora, a prática da meditação poderá alimentá-la e criar mais problemas.

Há algumas dificuldades, no entanto, que o meditador irá enfrentar e para as quais ele mesmo terá de encontrar a solução, pois as experiências das pessoas variam muito e nem sempre um meditador mais experiente, ou um professor qualificado, terá uma resposta satisfatória.

Mesmo que tenham tido experiências semelhantes, as soluções para as dificuldades na meditação podem variar de pessoa para pessoa. Nesses casos o meditador terá que agir como seu próprio professor, ser aluno e professor ao mesmo tempo.

Para conseguir isso é necessário ser muito observador e estar disposto a fazer experimentos, tentar diferentes alternativas para avaliar o resultado. Dessa forma o meditador irá conhecer melhor a sua mente.

O importante é não ficar frustrado com as dificuldades que forem encontradas, lembrando sempre que a paciência e a equanimidade são qualidades mentais importantes e que são justamente as dificuldades que fazem com que elas amadureçam.

Lembro-me uma história de *Ajaan Mun*, um dos fundadores da tradição de florestas da Tailândia, que no início da sua carreira como *bhikkhu*, perambulando pelas florestas da Tailândia, ao meditar, com a mente concentrada, tinha a visão de um cadáver e não sabia bem o que fazer com aquilo.

Ele recorreu ao seu companheiro *bhikkhu* para pedir ajuda, mas este foi incapaz de ajudá-lo, pois as suas experiências meditativas eram completamente distintas.

*Ajaan* Mun teve de encontrar a resposta sozinho, através da própria perspicácia. Através da sua determinação e esforço *Ajaan* Mun acabou se convertendo num dos mais renomados mestres de meditação na Tailândia no século XX.

Para aqueles que o conheceram, *Ajaan* Mun era um iluminado. A tradição que ele estabeleceu se mantém viva até os dias de hoje, não só na Tailândia, mas em vários monastérios estabelecidos pelos seus discípulos em muitos países da América do Norte, Europa e Oceania.

### *Como encontrar um professor de meditação*

Dentro do contexto da tradição Theravada, como já foi visto antes, há duas linhas mestras de meditação que são praticadas e ensinadas. Uma delas enfatiza a prática de *insight* sem dar tanta importância ao desenvolvimento dos *jhanas*. Essa prática em geral é conhecida como meditação *vipassana*. A outra trabalha com *samadhi/jhanas* e o *insight* em equilíbrio e, em geral, é identificada com a tradição das florestas, particularmente da Tailândia.

A prática da meditação é um dos elementos fundamentais no treinamento de um *bhikkhu*. Exceto pela fama e reputação, ou pelo tempo de vivência como um *bhikkhu*, não existe uma outra maneira de assegurar quanta experiência e habilidade um *bhikkhu* possui para ensinar meditação.

Um *bhikkhu* pode tanto ensinar a meditação *vipassana* ou a combinação *samadhi/jhanas/insight*. A priori é difícil saber qual orientação um determinado *bhikkhu* segue e, portanto, é recomendável estar bem informado.

No caso de professores leigos a situação é mais complexa. Como a disciplina do ensino de Budismo ou meditação não é regulamentada pelo governo, o emprego da palavra professor ou mestre, ou algum outro qualificativo, fica ao critério de cada um.

Não existe um processo formal para treinar leigos para ensinar meditação. Na ampla maioria dos casos, os professores leigos ensinam a metodologia da meditação *vipassana* com base na sua própria experiência e por conta própria assumem o papel de professores.

A única exceção é o treinamento MBSR - *Mindfulness Based Stress Reduction*, ou o emprego da técnica da atenção plena, que é um dos fundamentos da prática da meditação *vipassana*, como metodologia para a redução de estresse. Excetuando esse caso, não existem "cursos" de formação de professores de meditação leigos no Theravada.

Já no caso de *samadhi/jhanas/insight* há pouquíssimos professores leigos que ensinam essa metodologia.

Nos casos que são conhecidos, os professores leigos foram treinados e receberam autorização de um mestre reconhecido para ensinar essa metodologia. Então, por exemplo, temos Leigh Brasington que foi autorizado por Ayya Khema; Stephen Snyder, Tina Rasmussen e Shaila Catherine que foram autorizados por Pa Auk Sayadaw.

### *3. Os Métodos Praticados pelo Buda*

No *Ariyapariyesana Sutta* (MN 26) o Buda descreve da seguinte forma a motivação para empreender a sua busca espiritual:

“*Bhikkhus*, existem esses dois tipos de busca: a busca nobre e a busca ignóbil. E o que é a busca ignóbil?

"Nesse caso, alguém que, estando ele mesmo sujeito ao nascimento, busca aquilo que também está sujeito ao nascimento; estando ele mesmo sujeito ao envelhecimento, busca aquilo que também está sujeito ao envelhecimento; estando ele mesmo sujeito à enfermidade, busca aquilo que também está sujeito à enfermidade; estando ele mesmo sujeito à morte, busca aquilo que também está sujeito à morte; estando ele mesmo sujeito à tristeza, busca aquilo que também está sujeito à tristeza; estando ele mesmo sujeito às contaminações, busca aquilo que também está sujeito às contaminações."

Em seguida ele explica que todas as aquisições no mundo fazem parte da busca ignóbil. Depois ele descreve o que vem a ser o oposto da busca ignóbil:

“E o que é a busca nobre?

"Nesse caso, alguém que, estando ele mesmo sujeito ao nascimento, tendo compreendido o perigo daquilo que está sujeito ao nascimento, busca o que não nasce, a suprema segurança contra o cativeiro, *nibbana*; estando ele mesmo sujeito ao envelhecimento ... estando ele mesmo sujeito à enfermidade, ... estando ele mesmo sujeito à morte, ... estando ele mesmo sujeito à tristeza, ... estando ele mesmo sujeito às contaminações, tendo compreendido o perigo daquilo que está sujeito ao envelhecimento, à enfermidade, à morte, à tristeza, às contaminações, busca o que não está sujeito ao envelhecimento, à enfermidade, à morte, à tristeza, às contaminações, a suprema segurança contra o cativeiro, *nibbana*. Essa é a busca nobre."

"*Bhikkhus*, antes do meu despertar, quando eu ainda era um *Bodhisatta* não desperto, eu também, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, busquei aquilo que também estava sujeito ao nascimento; estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e contaminações, busquei aquilo que também estava sujeito ao envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e contaminações."

"Então considerei o seguinte: 'Por que, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, busco aquilo que também está sujeito ao nascimento? Por que, estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e contaminações, busco aquilo que também está sujeito ao envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e contaminações?'"

"E se eu, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, tendo compreendido o perigo daquilo que está sujeito ao nascimento, buscasse o que não nasce, a suprema segurança contra o cativo, *nibbana*. E se eu, estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e contaminações, tendo compreendido o perigo daquilo que está sujeito ao envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e contaminações, buscasse o que não envelhece, o que não está sujeito à enfermidade, o imortal, o que não está sujeito à tristeza, o que não é contaminado, a suprema segurança contra o cativo, *nibbana*."

"Mais tarde, ainda jovem, um homem jovem com o cabelo negro, dotado com as bênçãos da juventude, na flor da juventude, embora minha mãe e meu pai desejassem outra coisa e chorassem com o rosto coberto de lágrimas, eu raspei meu cabelo e barba, vesti o manto de cor ocre e deixei a vida em família e segui a vida santa."

Tendo abandonado a casa e adotando o estilo de vida de um contemplativo o *Bodhisatta*, (aquele no caminho para se tornar um Buda), procurou dois professores. Primeiro Alara Kalama e depois Udaka Ramaputta. Assim é como o *Bodhisatta* relata a experiência com esses dois mestres:

"Tendo seguido a vida santa em busca do que é benéfico, buscando o insuperável estado de paz sublime procurei por Alara Kalama e lhe disse: 'Amigo Kalama, quero viver a vida santa neste Dhamma e Disciplina.' Alara Kalama respondeu, 'O venerável pode ficar aqui, meu amigo. Este Dhamma é tal que uma pessoa sábia pode em pouco tempo entrar e permanecer nele, compreendendo por si mesmo através do conhecimento direto a doutrina do seu mestre.' Em breve aprendi aquele Dhamma. No que diz respeito à mera recitação e repetição dos seus ensinamentos, eu falava com conhecimento e segurança e reivindicava, 'Eu sei e vejo' – e havia outros que assim também diziam."

"Eu pensei: 'Não é somente pela mera fé que Alara Kalama declara, "Tendo compreendido por mim mesmo através do conhecimento direto, eu entro e

permaneço neste Dhamma.” Com certeza Alara Kalama permanece conhecendo e vendo este Dhamma.’ Então fui até Alara Kalama e perguntei: ‘Amigo Kalama, de que forma, tendo compreendido por você mesmo com conhecimento direto, você declara que entra e permanece nesse Dhamma?’ Em resposta, ele declarou a esfera do nada.” [vii](#)

"Eu pensei: 'Não somente Alara Kalama tem fé, energia, atenção plena, concentração e sabedoria. Eu, também, tenho fé, energia, atenção plena, concentração e sabedoria. E se eu me esforçasse para realizar por mim mesmo o Dhamma no qual Alara Kalama declara entrar e permanecer, tendo compreendido por ele mesmo através do conhecimento direto?'"

“Assim em pouco tempo eu entrei e permaneci naquele Dhamma, tendo compreendido por mim mesmo através do conhecimento direto. Eu fui até Alara Kalama e perguntei, 'Amigo Kalama, é dessa forma que você declara que entra e permanece neste Dhamma, tendo compreendido por você mesmo através do conhecimento direto?' – 'Essa é a forma, amigo.' – 'É dessa forma, amigo, que eu também entro e permaneço nesse Dhamma, tendo compreendido por mim mesmo através do conhecimento direto.' – 'É um ganho para nós, meu amigo, um grande ganho para nós, que tenhamos um tal venerável como companheiro na vida santa. Portanto, o Dhamma no qual eu declaro que entro e permaneço, tendo compreendido por mim mesmo através do conhecimento direto, é o Dhamma no qual você declara entrar e permanecer, tendo compreendido por você mesmo através do conhecimento direto. E o Dhamma no qual você declara entrar e permanecer, tendo compreendido por você mesmo através do conhecimento direto, é o Dhamma no qual eu declaro que entro e permaneço, tendo compreendido por mim mesmo através do conhecimento direto. Portanto, você conhece o Dhamma que eu conheço e eu conheço o Dhamma que você conhece. Como eu sou, assim é você; como você é, assim eu sou. Venha amigo, vamos agora liderar esta comunidade juntos.'"

"Dessa forma Alara Kalama, meu mestre, colocou-me, seu pupilo, no mesmo nível que ele e me concedeu a maior honra possível. Porém, o pensamento me ocorreu, 'Este Dhamma não conduz ao desencantamento, ao desapego, à cessação, à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a *nibbana*, mas somente ao renascimento na esfera do nada.' Dessa forma, não estando satisfeito com esse Dhamma, eu parti."

O relato do aprendizado com Udaka Ramaputta é semelhante, exceto pelo fato de que o *Bodhisatta* aprende a esfera da não percepção, nem não percepção, que também faz parte das realizações imateriais.

Alexander Wynne [viii](#) argumenta que, baseado nos textos antigos do Brahmanismo, isto é, os Upanishads e Moksadharma, os dois primeiros professores do *Bodhisatta* - Alara Kalama e Udaka Ramaputta - pertenciam ao grupo de ascetas que praticavam

seguindo algum tipo de meditação dos Brâmanes. O treinamento do *Bodhisatta* foi subdividido em 3 etapas: primeiro aprender e recitar os textos.

Segundo, o caminho estava composto de fé, energia, atenção plena, concentração, sabedoria, que também são qualidades encontradas nos textos dos Vedas e Upanishads. Essas qualidades são conhecidas no Budismo como as cinco faculdades. Não é possível saber com precisão como essas qualidades eram entendidas e praticadas no contexto dos dois professores.

Por último, o objetivo eram as realizações imateriais: a esfera do nada e a esfera da não percepção, nem não percepção. As realizações imateriais aparecem nos *Suttas*, apesar de ser com muito menos frequência que os *jhanas*.

Também não sabemos com precisão que tipo de realizações eram essas e, tampouco, o contexto em que ocorreu a prática dessas realizações.

Há, no entanto, algumas indicações de que a prática com os dois mestres correspondia a algum tipo de concentração incorreta, sob a perspectiva da prática de meditação que mais tarde seria ensinada pelo Buda.

O *Bodhisatta* rejeitou as práticas com esses dois professores porque estas apenas conduziam a um bom renascimento e não a *nibbana*.

Isso está evidenciado no *Jhana Sutta* e no *Metta Sutta* (AN 4.123/e 125), nos quais é dito que as pessoas comuns podem alcançar a concentração (*jhanas*) e renascer nos mundos de Brahma para depois renascer em algum outro mundo. Mas já o *Jhana Sutta* (AN 4.124) diz que os nobres discípulos, depois de renascer nos mundos de Brahma, realizam *nibbana* sem nunca mais retornar a nenhum mundo.

Os nobres discípulos se distinguem das pessoas comuns por considerarem qualquer fenômeno conectado com os cinco agregados (*khandhas*: forma material, sensação, percepção, formações mentais e consciência) "como impermanentes, sofrimento, uma enfermidade, um câncer, uma flecha, dolorosos, uma aflição, estranhos, uma dissolução, um vazio, não-eu."

Baseado nesses *suttas*, a diferença não está nos estados de concentração em si - esses estados são uma manifestação de uma mente em absoluta paz.

A diferença está no entendimento que dá suporte à prática e interpretação da experiência da meditação.

Por exemplo, se alguém acredita num Deus onipotente e onipresente e que a sua vida, em última instância, está nas mãos dessa divindade, se essa pessoa alcançar os *jhanas*, é muito provável que essa experiência seja atribuída à graça divina.

No *Vipallasa Sutta* (AN 4.49), o Buda fala em três níveis de distorções: da percepção, do pensamento e do entendimento.

A distorção da percepção opera no nível mais básico e faz com que interpretemos mal a informação recebida através das portas dos sentidos.

A etapa seguinte é quando pensamos e ponderamos sobre todo tipo de coisas com base na percepção e, se a percepção estiver distorcida, os pensamentos seguirão pelo mesmo caminho.

Quando os pensamentos se tornam habituais, evoluem para as distorções de entendimento, estaremos aprisionados no entendimento incorreto.

O Buda identificou quatro principais distorções: permanente com relação ao que é impermanente; prazer com relação ao que é sofrimento; eu com relação ao que é não-eu; belo com relação ao que não é belo. [ix](#)

No *Gopakamoggallana Sutta* (MN 108) há outra evidência que aponta para a prática de concentração incorreta. Nesse *sutta*, Ananda dialoga com o Brâmane Vassakara que diz o seguinte:

"O Mestre Gotama era um meditador e cultivava a meditação e ele louvava todo tipo de meditação"

Ananda responde:

"O Abençoado, brâmane, não louvava todo tipo de meditação, nem ele condenava todo tipo de meditação."

"Que tipo de meditação o Abençoado não louvava? Neste caso, brâmane, alguém permanece com a mente obcecada pelo desejo sensual, uma presa do desejo sensual e ele não entende como na verdade é a escapatória do desejo sensual que já surgiu. Enquanto permanece com a mente obcecada pelo desejo sensual dentro de si, fazendo do desejo sensual o ponto focal ele absorve a si mesmo naquilo, absorve mais, cisma, filosofa." [x](#)

"Ele permanece com a mente obcecada pela má vontade, uma presa da má vontade ... com a sua mente obcecada pela preguiça e pelo torpor, uma presa da preguiça e do torpor ... com a sua mente obcecada pela inquietação e ansiedade, uma presa da inquietação e ansiedade ... com a sua mente obcecada pela dúvida, uma presa da dúvida, e ele não entende como na verdade é a escapatória da dúvida que já surgiu. Enquanto abriga a dúvida dentro de si, fazendo da dúvida o ponto focal ele absorve a si mesmo naquilo, absorve mais, cisma, filosofa."

"O Abençoado não louvava esse tipo de meditação."

Na sequência do *Sutta Ananda* explica o tipo de meditação louvada pelo Buda que são os quatro *jhanas* tal como encontrados em várias passagens do Cânone. [xi](#)

O mesmo trecho mencionado acima também aparece no *Maratajjaniya Sutta* (MN 50) acompanhado de alguns símiles:

"Tal como uma coruja sobre um galho esperando por um roedor absorve a si mesma naquilo, absorve mais, cisma, filosofa, ou como um chacal na beira de um rio esperando por um peixe absorve a si mesmo naquilo, absorve mais, cisma, filosofa, ou como um gato esperando por um rato na soleira de uma porta ou num latão de lixo, ou num escoadouro, absorve a si mesmo naquilo, absorve mais, cisma, filosofa."

No *Pasadika Sutta* (DN29) o Buda explica que a prática dos *jhanas* que ele ensina compreende "quatro tipos de vida dedicadas ao prazer que por inteiro conduzem ao desencantamento, desapego, cessação, paz, conhecimento direto, iluminação e *nibbana*" e que alguém que se entregue a esse tipo de prazer tem apenas como destino os quatro estágios do despertar.

Também deve ser observado que as quatro realizações imateriais, duas das quais foram ensinadas por Alara Kalama e Udaka Ramaputta, podem não fazer parte da lista original dos *jhanas* ensinados pelo Buda.

Johannes Bronkhorst [xii](#) argumenta que as quatro realizações imateriais teriam sido adicionadas ao Cânone *a posteriori*.

A própria rejeição do *Bodhisatta* à meditação ensinada pelos seus dois professores, além do fato que apenas os quatro *jhanas* são identificados no momento crucial da carreira do *Bodhisatta*, que foi a noite do seu despertar e, sendo que apenas os quatro *jhanas* compõem *Samma Samadhi*, ou a Concentração Correta do Nobre Caminho Óctuplo, seriam as evidências mais claras da dúvida com relação à autenticidade das quatro realizações imateriais.

No *Mahakammavibhanga Sutta* (MN 136) é mencionado que "através do ardor, esforço, devoção, diligência e atenção correta, um contemplativo ou brâmane alcança uma tal concentração da mente que, quando a sua mente está concentrada, com o olho divino que é purificado e ultrapassa o humano, ele vê". Os comentários adicionam que os "contemplativos e brâmanes" mencionados não fazem parte da disciplina do Buda.

Podemos inferir que se trata de mais um caso de concentração incorreta que tem por base o "ardor, esforço, devoção, diligência e atenção correta", mas sem os ingredientes que caracterizam os *jhanas* descobertos pelo Buda conforme descrito mais abaixo.

Depois de deixar os dois professores, o MN 36 descreve o *Bodhisatta* empreendendo uma prática com um grau intenso de austeridades:

"Eu pensei: 'E se eu, com os dentes cerrados e pressionando minha língua contra o céu da boca, abatesse, forçasse e subjugassem minha mente com a minha mente.' Dessa forma, com os dentes cerrados e pressionando minha língua contra o céu da boca, abati, forcei e subjuguei minha mente com a minha mente. Enquanto eu fazia isso o suor emanava das minhas axilas."

"Tal como um homem forte agarra um homem mais fraco pela cabeça ou pelos ombros e o abate, o força e o subjuga, da mesma forma com os dentes cerrados e pressionando minha língua contra o céu da boca, abati, forcei e subjuguei minha mente com a minha mente e o suor emanava das minhas axilas."

"Mas embora uma energia incansável houvesse sido estimulada em mim e uma persistente atenção plena houvesse se estabelecido, meu corpo estava agitado e inquieto porque eu estava exausto devido ao doloroso esforço. Porém, a sensação de dor que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu."

"Eu pensei: 'E se eu praticasse a meditação sem respirar.' Assim eu parei a inspiração e a expiração através do meu nariz e boca. Ao fazer isso, houve um forte rugido de ventos saindo pelos ouvidos."

"Tal como o forte rugido dos ventos que saem do fole de um ferreiro, da mesma forma, quando parei a inspiração e a expiração através do meu nariz e boca houve um forte rugido de ventos saindo pelos ouvidos."

"Mas embora uma energia incansável houvesse sido estimulada em mim e uma persistente atenção plena houvesse se estabelecido, meu corpo estava agitado e inquieto porque eu estava exausto devido ao doloroso esforço. Porém, a sensação de dor que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu."

"Eu pensei: 'E se eu praticasse mais a meditação sem respirar.' Assim eu parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos. Ao fazer isso, ventos violentos retalharam a minha cabeça."

"Tal como se um homem forte estivesse retalhando a minha cabeça com uma espada afiada, da mesma forma, quando parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos ventos violentos retalharam a minha cabeça."

"Mas, embora uma energia incansável houvesse sido estimulada em mim e uma persistente atenção plena houvesse se estabelecido, meu corpo estava agitado e inquieto porque eu estava exausto devido ao doloroso esforço. Porém, a sensação de dor que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu."

"Eu pensei: 'E se eu praticasse mais a meditação sem respirar.' Assim eu parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos. Ao fazer isso, dores violentas surgiram na minha cabeça."

"Tal como se um homem forte estivesse apertando em volta da minha cabeça uma tira de couro resistente, da mesma forma, quando parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos dores violentas surgiram na minha cabeça."

"Mas embora uma energia incansável houvesse sido estimulada em mim e uma persistente atenção plena houvesse se estabelecido, meu corpo estava agitado e inquieto porque eu estava exausto devido ao doloroso esforço. Porém, a sensação de dor que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu."

"Eu pensei: 'E se eu praticasse mais a meditação sem respirar.' Assim eu parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos. Ao fazer isso, forças violentas retalharam a cavidade do meu estômago."

"Tal como se um açougueiro ou seu aprendiz estivessem retalhando a cavidade do estômago de um boi com uma faca afiada, da mesma forma, quando parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos, forças violentas retalharam a cavidade do meu estômago."

"Mas embora uma energia incansável houvesse sido estimulada em mim e uma persistente atenção plena houvesse se estabelecido, meu corpo estava agitado e inquieto porque eu estava exausto devido ao doloroso esforço. Porém, a sensação de dor que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu."

"Eu pensei: 'E se eu praticasse mais a meditação sem respirar.' Assim eu parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos. Ao fazer isso, houve uma queimação violenta no meu corpo."

"Tal como se dois homens fortes agarrassem um homem mais fraco pelos braços o assassem sobre uma cova com brasas em chamas, da mesma forma, quando parei a inspiração e a expiração através do nariz, boca e ouvidos, houve uma queimação violenta no meu corpo."

"Mas embora uma energia incansável houvesse sido estimulada em mim e uma persistente atenção plena houvesse se estabelecido, meu corpo estava agitado e inquieto porque eu estava exausto devido ao doloroso esforço. Porém, a sensação de dor que surgiu em mim não invadiu a minha mente e permaneceu."

"Agora quando os devas me viram, alguns disseram, 'Gotama, o contemplativo, está morto.' Outros devas disseram, 'Ele não está morto, ele está morrendo.' E outros disseram, 'Ele não está morto, nem morrendo; ele é um arahant, pois é assim como praticam os arahants.'"

"Eu pensei: 'E se eu praticasse cortando completamente a alimentação.' Então os devas vieram até mim e disseram, 'Estimado senhor, por favor não utilize a prática do corte completo da alimentação. Se você assim o fizer, nós infundiremos alimento

divino através dos seus poros e você sobreviverá com isso.' Eu pensei, 'Se eu afirmar estar em jejum completo enquanto esses devas estiverem infundindo alimento divino através dos meus poros, eu estarei mentindo.' Assim eu os dispensei, dizendo, 'Não é necessário.'"

"Eu pensei: 'E se eu comesse somente um pouco de comida de cada vez, uma mão cheia de cada vez, seja de sopa de feijão ou de sopa de lentilha, ou de sopa de legumes, ou sopa de ervilhas.' Assim, eu comia muito pouco, uma mão cheia de cada vez, seja de sopa de feijão ou de sopa de lentilha, ou de sopa de legumes, ou de sopa de ervilhas. Enquanto eu fazia isso meu corpo ficou extremamente emaciado. Por comer tão pouco, os meus membros ficaram como os segmentos articulados de uma videira ou bambu. Por comer tão pouco, as minhas costas ficaram como a corcova de um camelo. Por comer tão pouco, as projeções da minha coluna pareciam contas de um cordão. Por comer tão pouco, as minhas costelas se projetavam para a frente tão frágeis como as traves de um celeiro destelhado. Por comer tão pouco, o brilho dos meus olhos se afundou dentro da cavidade do olho, parecendo com o brilho d'água no fundo de um poço profundo. Por comer tão pouco, o meu escalpo enrugou e encolheu como uma abóbora verde, amarga, enrugada e encolhe com o vento e o sol. Por comer tão pouco, a pele da minha barriga se uniu à minha coluna; portanto se eu tocasse a minha barriga encontrava a minha coluna e se tocasse a minha coluna encontrava a pele da minha barriga. Por comer tão pouco, se eu urinasse ou defecasse eu caía com a cara no chão ali mesmo. Por comer tão pouco, se eu tentasse aliviar meu corpo esfregando meus membros com as mãos, os pelos, com as raízes apodrecidas, caíam do corpo à medida que eu os esfregava."

"Agora, quando as pessoas me viam, algumas diziam: 'O contemplativo Gotama é negro.' Outras pessoas diziam, 'O contemplativo Gotama não é negro, ele é marrom.' Outros diziam, 'O contemplativo Gotama não é negro nem marrom, ele tem a pele dourada.' Tanto havia se deteriorado a complexão pura e brilhante da minha pele, por comer tão pouco."

"Eu pensei: 'Todos os contemplativos ou brâmanes que no passado experimentaram sensações dolorosas, torturantes e penetrantes devido ao esforço, isto é o máximo, não existe nada além disso. Todos os contemplativos ou brâmanes que no futuro experimentarão sensações dolorosas, torturantes e penetrantes devido ao esforço, isto é o máximo, não existe nada além disso. E todos os contemplativos ou brâmanes que no presente experimentam sensações dolorosas, torturantes e penetrantes devido ao esforço, isto é o máximo, não existe nada além disso. Mas, através desta prática de austeridades atormentadoras eu não alcancei nenhum estado supra-humano, nenhuma distinção em conhecimento e visão digna dos nobres.'"

As práticas ascéticas descritas acima são identificadas com os demais grupos religiosos existentes na Índia na época por várias razões.

Entre os jainistas, ajivikas e nas escrituras hindus mais antigas a prática espiritual mais comum era de dar um fim a todas atividades mentais e corporais.

Com base na crença de *karma*, prevalecente entre essas seitas, as atividades são a fonte de todo o sofrimento. A meditação seria o esforço vigoroso para aniquilar ações passadas e não realizar novas ações - jejuns prolongados, exposição aos extremos de temperatura, permanecer quieto e sem movimento, suportar as sensações dolorosas, (o MN 36 descrito acima menciona "sensações dolorosas, torturantes e penetrantes", essa mesma expressão é empregada na descrição da prática dos jainistas no MN 14 e MN 101).

O mesmo com relação a conter a mente, (inclusive as faculdades dos sentidos), e fazer com que esta fique imóvel. Num estágio mais avançado da prática, a respiração era suspensa.

No MN 36 também ocorre a menção ao modo de prática do *arahant*, o termo *arahant* também é empregado pelos jainistas, e nesse caso o contexto é o ritual de suicídio por inanição adotado pelos jainistas e também pelos ajivikas. Esta prática é chamada em sânscrito *salekhana* ou *santhara* e até hoje é praticada entre seguidores do Jainismo, na Índia.

Na sequência do *sutta*, depois de esgotar todas as possibilidades das práticas ascéticas, o *Bodhisatta* pergunta a si mesmo:

"Poderia haver um outro caminho para o despertar?"

E nesse momento ele se recorda de uma experiência quando criança:

"Eu refleti: 'Eu me recordo que quando meu pai, o Sakya, estava ocupado enquanto eu estava sentado à sombra fresca de um jambo-rosa, afastado dos cinco sentidos, afastado dos cinco obstáculos entrei e permaneci no primeiro *jhana* que é caracterizado pelo movimento da mente e sustentação da mente no prazer e felicidade nascidos do afastamento. Poderia ser esse o caminho para o despertar?' Então, seguindo essa memória, cheguei à conclusão: 'Esse é o caminho para o despertar.'"

"Eu pensei: 'Por que temo esse prazer que não tem nada que ver com a sensualidade, nem com qualidades mentais prejudiciais?' Eu pensei: 'Eu não temo mais esse prazer já que ele não tem nada que ver com a sensualidade nem com qualidades mentais prejudiciais.'"

De acordo com os comentários, durante a infância do *Bodhisatta*, quando ele era um príncipe, em certa ocasião o seu pai liderou uma cerimônia de arar a terra em um festival tradicional dos Sakyas.

O príncipe foi trazido para o festival e um lugar foi preparado para ele sob um jambo-rosa. Quando os criados o deixaram para ver a cerimônia de arar a terra, o

príncipe, estando só, espontaneamente sentou-se em posição de meditação e alcançou o primeiro *jhana* através da meditação da atenção plena na respiração.

Esse enunciado marca uma mudança na forma como o *Bodhisatta* avaliava o prazer; agora não é mais algo a ser temido e exterminado através da prática de austeridades, mas, quando originário do isolamento e desapego, é visto como valioso companheiro no caminho para o despertar.

Isto contrasta com o espírito violento atribuído à prática dos jainistas. No MN 14 e MN 85 os jainistas afirmam que "o prazer não é obtido através do prazer; o prazer é obtido através da dor."

A meditação budista, caracterizada pelos quatro *ghanas*, é uma prática prazerosa acompanhada por prazer e felicidade (*piti* e *sukha*) enquanto a prática não budista é desprovida de prazer.

Neste ponto surge mais uma questão em relação à prática com os dois primeiros professores - Alara Kalama e Udaka Ramaputta.

De acordo com o esquema que é encontrado nos *suttas*, as quatro realizações imateriais - esfera do nada, da não percepção nem não percepção, etc. - ocorrem na sequência depois do quarto *jhana* e para chegar ao quarto *jhana* é necessário começar com o primeiro *jhana*.

Então como poderia o *Bodhisatta* apenas agora ter reconhecido o primeiro *jhana* se antes ele supostamente já deveria tê-lo praticado com os dois professores?

Uma das possibilidades, talvez a mais plausível, é que a experiência quando criança tinha uma diferença qualitativa importante quando comparada com a experiência com os dois professores. Essa diferença seria justamente o desapego e o prazer proveniente do desapego.

No *Pancalacanda Sutta* (SN 2.7), o jovem deva Pancalacanda diz "o Buda que descobriu os *ghanas*". Comentando esse *sutta* *Ajaan* Brahmavamso disse:

"A afirmação de que o Buda descobriu os *ghanas* também aparece no *Sambadha Sutta* (AN IX.42). O *Subha Sutta* (DN 10), afirma que 'Eu não vejo essa nobre concentração sendo realizada dessa forma por nenhum outro contemplativo ou Brâmane das outras escolas.' O *Pathama-uppada Sutta* e o *Dutiya-uppada Sutta* (SN XLV.14 e 15) dizem que os *ghanas* não 'surgem, exceto com o surgimento de um Tathagata, um *Arahant*, um Perfeitamente Desperto.' Esses enunciados canônicos e, além desses há muitos mais, dão forte respaldo à afirmação de que o Buda descobriu os *ghanas*."

No *Aggi Sutta* (SN 46.53) e no *Mettasahagata Sutta* (SN 46.54), apesar de outros errantes e contemplativos afirmarem que também ensinam o abandono dos cinco

obstáculos e o desenvolvimento dos sete fatores do despertar e, portanto, não distinguem diferença entre os seus ensinamentos e os ensinamentos do Buda, o Buda responde que na verdade isso não é correto, pois esse é o domínio apenas dos Budas.

Finalmente, no *Nigantha Nataputta Sutta* (SN 41.8) o líder dos jainistas, Nigantha Nataputta, duvida que seja possível existir uma concentração sem o movimento e sustentação da mente (*vitakka* e *vicara*), demonstrando que os contemporâneos do Buda desconheciam os verdadeiros *jhanas*.

Em resumo, não é possível concluir com certeza qual foi o tipo de prática empreendida pelo *Bodhisatta* com os dois primeiros professores.

O que podemos concluir com grande certeza, no entanto, é que o Buda rejeitou a prática do ascetismo extremo, o caminho que produz dor e sofrimento.

Também podemos concluir com grande certeza que o caminho budista é um caminho de prazer e felicidade com base no desapego, não com base em aquisições, com base na busca. Essa característica de prazer e felicidade com base no desapego é o caminho particular do Buda, é aquilo que distingue os seus ensinamentos.

Esse aspecto das aquisições deve ser destacado, pois a prática dos Brâmanes, bem como dos demais contemplativos contemporâneos do Buda, estava centrada na ideia da existência de um eu, (*atman*), ou alma, (*jiva*). Quem pratica o caminho e obtém os benefícios dessa prática é justamente o eu ou a alma. Nesse contexto, o aspecto da volição desempenha um importante papel.

Já o Buda propôs um esquema totalmente revolucionário em que a figura do eu ou alma simplesmente não existe. De acordo com o Buda, a ideia da existência de um eu por trás de qualquer aspecto da experiência humana não passa de uma delusão. Nesse contexto, a realização da verdade última depende justamente da ausência da volição, da ausência do eu ou ego.

Com base no que foi exposto acima e, mais ainda com o que será visto no próximo capítulo, também podemos afirmar com grande certeza que o desenvolvimento dos quatro *jhanas* com base em *satipatthana* (fundamentos da atenção plena) formam o núcleo do caminho descoberto pelo Buda e aquilo que ele ensinou. [xiii](#)

## 4. O Método Ensinado pelo Buda

Não existe concentração (*jhana*) sem sabedoria (*pañña*),  
não existe sabedoria sem concentração.  
*Natthi jhanam apaññaasa, pañña natthi ajjhayato,*

Aquele que tem ambos, concentração e sabedoria,  
está mais próximo de *Nibbana*.- Dhṛ 372  
*Yamhi jhanam ca pañña ca sa ve nibbanasantike*

O *Dhammacakkapavattana Sutta* [xiv](#) foi o primeiro discurso do Buda. Esse discurso é, de longe, o discurso mais frequente com nada menos que 17 versões nas diferentes escolas do Budismo. É o único *sutta* que sobrevive nos quatro principais idiomas dos ensinamentos budistas: *pali*, sânscrito, chinês e tibetano. Essas várias versões apresentam algumas diferenças nos detalhes, mas o conteúdo básico é o mesmo.

Nesse discurso o Buda transmitiu dois ensinamentos: o Caminho do Meio e as Quatro Nobres Verdades. O Caminho do Meio evita os extremos da mortificação, da dor e do sofrimento e o outro extremo da busca de prazer na sensualidade, cujos prazeres são baixos, vulgares e não trazem benefício.

### *A Terceira Nobre Verdade*

De acordo com *Ajaan* Brahmavamsa, o enunciado da Terceira Nobre Verdade no *Dhammacakkapavattana Sutta* descreve com precisão a essência do caminho descoberto pelo Buda:

"Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade da cessação do sofrimento: é o desaparecimento e cessação sem deixar vestígios daquele mesmo desejo, abrir mão, descartar, libertar-se, despegar desse mesmo desejo." (*pali: caga, patinissagga, mutti, analaya*).

*Ajaan* Brahmavamsa numa palestra em Abril de 2007 explicou o seguinte:

"Já neste primeiro discurso o Buda traça as linhas mestras do seu método de desenvolvimento mental que está baseado no abandono, na renúncia, no soltar-se. A interpretação de *Ajaan* Brahm para cada um dos termos em *pali* é a seguinte:

*caga*: abrir mão, também ocorre com frequência como significando generosidade – entregar-se com o corpo e a mente, de forma completa para a prática meditativa sem esperar absolutamente nada em retorno.

Essa é a perfeição da generosidade, dar tudo sem esperar receber nada em troca.

*patinissagga*: descartar – na meditação não se deve esperar obter alguma coisa, mas sim abandonar as coisas, livrar-se das possessões mentais: os pensamentos, memórias, experiências, ideias, medos, de modo que o meditador esteja livre e absolutamente vazio.

O propósito da meditação não é acumular coisas, mas livrar-se delas.

*mutti*: liberdade – qualquer lugar onde não queremos estar se transforma numa prisão, por outro lado, qualquer lugar onde queremos estar, onde estejamos felizes, nos sentimos livres.

É impossível que o desejo possa surgir e interferir se a meditação estiver acompanhada de uma sensação de felicidade.

*analaya*: despegar – nada gruda ou se estabelece na mente, nem mesmo as experiências belas, as coisas não são acumuladas, há sempre o vazio na mente, as coisas ocorrem e são abandonadas, pois imediatamente passam a pertencer ao passado."

O Caminho do Meio é o caminho baseado em abrir mão, descartar, libertar-se, despegar dos prazeres sensuais em troca dos prazeres dos *jhanas* que de acordo com o Buda "devem ser perseguidos, devem ser desenvolvidos, devem ser cultivados e não devem ser temidos" (*Aranavibhanga Sutta* - MN 139 e *Latukikopama Sutta* - MN 66).

### *A Quarta Nobre Verdade*

A Quarta Nobre Verdade (o Nobre Caminho Óctuplo) apresenta em mais detalhes o caminho de treinamento para que cada um possa realizar aquilo que o próprio Buda descobriu - a completa libertação da mente.

Qual o significado de "nobre" no Nobre Caminho Óctuplo?

Se o caminho de prática e o objetivo último fossem totalmente diferentes, então aqueles que realizam as verdades últimas através da prática estariam apegados à prática que empregaram para realizar a verdade última. Em outras palavras, aqueles cuja prática realiza o despertar estariam atados a essa prática porque a liberdade do despertar seria totalmente diferente da prática. Portanto, não haveria o despertar visto que ainda há apego.

Para realizar o despertar, a prática não deve ser totalmente diferente da realidade última - *nibbana*. O despertar não seria possível se a prática e *nibbana* fossem totalmente diferentes. Mas, por outro lado se a prática e *nibbana* forem a mesma coisa então todos os seres já estariam despertos.

A prática portanto é ao mesmo tempo igual a *nibbana*, ou seja nobre, mas também diferente.

A prática é composta de elementos condicionados, mas *nibbana* transcende o condicionado, então como é possível que a prática seja igual a *nibbana*?

Se analisarmos com cuidado, será possível observar que, em geral, os fenômenos condicionados estão influenciados por contaminações (*kilesas*). Mas, apesar do

caminho da prática também ser composto de fenômenos condicionados, quando esses elementos são combinados de uma determinada forma, chamado de Nobre Caminho Óctuplo, então esses elementos estão desprovidos das contaminações.

Isso significa que na prática correta do Caminho não existe a preocupação com o ganho ou a perda, pois o ganho e a perda estão conectados com as contaminações. O ganho e a perda nesse caso também incluem as qualidades benéficas, como, por exemplo, os *jhanas* ou os *insights*.

Também não há preocupação com os extremos da existência ou não existência, pois todos os fenômenos são vistos e compreendidos da forma correta, sob a perspectiva da condicionalidade - surgem, permanecem e desaparecem baseados em condições.

A tabela abaixo apresenta um comparativo entre as etapas do Nobre Caminho Óctuplo descritas no *Dhammacakkapavātana Sutta* com as etapas do treinamento gradual de um *bhikkhu* encontradas em vários *Suttas* do Cânone.

Nos *suttas* há algumas variações nas descrições do treinamento gradual, mas regra geral, todas giram em torno dos mesmos temas. Um bom exemplo pode ser encontrado no *Culahatthipadopama Sutta* (MN 27) e no *Dantabhumi Sutta* (MN 125), que descrevem o treinamento composto das seguintes etapas:

Treinamento Tríplice	Caminho Óctuplo	Treinamento Gradual
Sabedoria ( <i>Pañña</i> )	Entendimento Correto	Ouve os Ensinamentos
	Pensamento Correto	Adquire Convicção
Virtude ( <i>Sila</i> )	Linguagem, Ação e Modo de Vida Correto	Segue a Vida Santa
		Regras de Disciplina (Linguagem e Comportamento)
Concentração ( <i>Samadhi</i> )	Esforço Correto	Satisfação, Moderação na Alimentação, Contenção dos Sentidos, Vigilância, Plena
	Atenção Plena Correta	Consciência, Isolamento,
	Concentração Correta	Estabelece a atenção plena, Abandona os obstáculos
Sabedoria ( <i>Pañña</i> )	Conhecimento Correto	Quatro <i>Jhanas</i>
	Libertação Correta	Recordação de Vidas Passadas
		Operação da Lei de <i>Kamma</i>
		Fim das Impurezas Mentais
		Fim dos Renascimentos

Podemos observar no treinamento gradual uma sequência causal de fatores que têm início com ouvir os ensinamentos, adquirir confiança e depositar fé no Mestre.

Com base nesse entendimento ocorre a renúncia em busca da paz e a ordenação como *bhikkhu*.

O *bhikkhu* adota as regras de conduta e o modo de vida.

Dedica-se à contenção dos sentidos, a moderação na alimentação, a vigilância e plena consciência em todas atividades e posturas.

Busca um local isolado, estabelece a atenção plena através da prática de *satipatthana*, remove os obstáculos e desenvolve os quatro *jhanas* que conduzem ao *insight* libertador que culmina com o conhecimento correto e a libertação correta.

O conhecimento correto compreende a recordação de vidas passadas, a operação da lei de *kamma* e o fim das impurezas mentais tendo como consequência a libertação correta, que é o fim dos renascimentos.

O conhecimento correto e a libertação correta fazem parte do Nobre Caminho expandido para dez itens que algumas vezes é mencionado nos *suttas*.

É evidente, tal como indicado nesses *suttas*, que o estabelecimento da atenção plena, que vem a ser a prática de *satipatthana*, [xv](#) antecede os quatro *jhanas*, e que o conhecimento correto que conduz ao fim das impurezas mentais, por sua vez, depende dos *jhanas*. Não existe um atalho de *satipatthana* para o conhecimento correto que conduz ao fim das impurezas mentais.

Há muitos outros *suttas* que também mencionam a sequência *satipatthana - jhanas - libertação* e a seguir são mencionados alguns exemplos dessa relação causal:

*Mahacattarisaka Sutta* (MN 117)

"O que, *bhikkhus*, é a nobre concentração correta com os seus suportes e os seus requisitos, isto é, entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto e atenção plena correta? A unificação da mente equipada com esses sete fatores é chamada de nobre concentração correta com os seus suportes e seus requisitos."

Este *sutta* descreve que a atenção plena correta, ou seja, o desenvolvimento de *satipatthana* é o suporte para a concentração (*jhanas*).

*Samadhi Sutta* (SN 45.28)

"O que, *bhikkhus*, é a nobre concentração correta com os seus suportes e os seus requisitos? Há o entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto e atenção plena correta. A

unificação da mente equipada com esses sete fatores é chamada de nobre concentração correta com os seus suportes e seus requisitos."

*Culavedalla Sutta* (MN 44)

"Senhora, o que é concentração? Qual é a base da concentração? Qual é o equipamento da concentração? Qual é o desenvolvimento da concentração?"

"Unificação da mente, amigo Visakha, é concentração; os quatro fundamentos da atenção plena são a base da concentração; os quatro tipos de esforço constituem o equipamento da concentração; a repetição, o desenvolvimento e o cultivo desses mesmos estados constituem o desenvolvimento da concentração."

A evidência é bastante clara neste caso - a atenção plena é a base para a concentração, ou *satipatthana* é a base para *jhanas*.

*Apana Sutta* (SN 48.50)

"É deveras de se esperar, venerável senhor, que um nobre discípulo que tem fé, cuja energia está estimulada e cuja atenção plena está estabelecida, obterá a concentração, obterá a unicidade da mente, tendo se soltado do objeto. Essa concentração que ele possui, venerável senhor, é a faculdade da concentração dele."

*Culavedalla Sutta* (MN 44)

"Os três agregados não estão incluídos no Nobre Caminho Óctuplo, amigo Visakha, mas o Nobre Caminho Óctuplo está incluído nos três agregados. Linguagem correta, ação correta e modo de vida correto - esses estados estão incluídos no agregado da virtude. Esforço correto, atenção plena correta e concentração correta - esses estados estão incluídos no agregado da concentração. Entendimento correto e pensamento correto - esses estados estão incluídos no agregado da sabedoria."

Se a atenção plena fosse uma prática de *insight/vipassana* faria parte do agregado da sabedoria, mas a atenção plena é incluída no agregado de *samadhi* - concentração.

Todos esses *suttas* evidenciam que a função da atenção plena no caminho é dar suporte à concentração, isto é, *jhanas*. No entanto, há um importante contexto em que a atenção plena precede a sabedoria ao invés de preceder a concentração.

Trata-se dos sete fatores do despertar, (*bojjhanga*): atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, prazer, tranquilidade, concentração, equanimidade, (*sati, dhamma-vicaya, viriya, piti, passaddhi, samadhi, upekkha*).

Primeiro devemos notar que, embora a atenção plena esteja posicionada antes da investigação dos fenômenos, ambas, no final das contas dão suporte para as qualidades que conduzem à concentração (*samadhi*).

Fica, no entanto, a dúvida: por que a investigação dos fenômenos, que é um fator da sabedoria, aparece próximo do início, ao invés da sua posição normal mais próxima do final?

A resposta encontra-se no uso ambíguo de atenção plena e investigação dos fenômenos na lista dos sete fatores do despertar.

Os fatores do despertar algumas vezes são apresentados num contexto de ensinamentos e algumas vezes num contexto de meditação. A atenção plena e a investigação dos fenômenos são os dois únicos fatores que diferem em ambos contextos.

No contexto de ensinamentos, o *bhikkhu* ouve os ensinamentos, depois se recorda e reflete sobre os ensinamentos, que no seu conjunto compõem o fator da atenção plena. Depois ele os examina e analisa que significa o elemento da investigação, (*Sila Sutta* - SN 46.3).

Já no contexto da meditação, o *Ahara Sutta* (SN 46.1) apenas menciona atenção plena enquanto o SA 715, a versão desse *Sutta* encontrada nos *Agamas*, identifica que a atenção plena diz respeito aos quatro *satipatthanas*.

Já a investigação dos fenômenos em ambas versões diz respeito à investigação de qualidades benéficas e qualidades prejudiciais que é justamente a tarefa do meditador durante a meditação em assegurar a presença das qualidades benéficas (ardente, com atenção plena e plena consciência) e a remoção das qualidades prejudiciais, que são os cinco obstáculos.

A conexão entre o desenvolvimento dos *jhanas* e a libertação da mente, ou o fim das impurezas mentais, ocorre em muitos *suttas*, tal como foi exemplificado acima no caso do MN 27 e MN 125. Apenas a título de ilustração seguem alguns exemplos adicionais:

*Jhana Sutta* (AN 9.36)

"Eu lhes digo, o fim das impurezas da mente depende do primeiro *jhana* ... do segundo *jhana* ... do terceiro *jhana* ... do quarto *jhana*

*Dussila Sutta* (AN 5.24)

"*Bhikkhus*, naquele que é virtuoso a concentração correta forçosamente prospera; quando há a concentração correta o conhecimento e visão de como as coisas na verdade são forçosamente prospera; quando há o conhecimento e visão de como as coisas na verdade são, o desencantamento e o desapego forçosamente prosperam; quando há o desencantamento e o desapego, o verdadeiro conhecimento e libertação forçosamente prosperam.

*Sanganikarama Sutta* (AN 6.68)

“*Bhikkhus*, que um *bhikkhu* não apegado ao convívio, que não se delicia em socializar-se, se delicie com o isolamento - isso é possível. Estando isolado e a mente se deliciando com o isolamento, que a mente apreenda o sinal - isso é possível. Quando a mente apreende o sinal, que o *bhikkhu* aperfeiçoe o entendimento correto – isso é possível. Aperfeiçoando o entendimento correto, que ele aperfeiçoe a concentração correta – isso é possível. Aperfeiçoando a concentração correta, que ele destrua os grilhões – isso é possível. Destruindo os grilhões que ele realize *nibbana* – isso é possível.

*Mahamalunkya Sutta* (MN 64)

“E qual é o caminho, a prática, para o abandono dos cinco primeiros grilhões? Aqui, um *bhikkhu* afastado das aquisições, com o abandono dos estados prejudiciais, com a completa tranquilização da resistência corporal, afastado dos cinco sentidos, afastado dos cinco obstáculos ele entra e permanece no primeiro *jhana* que é caracterizado pelo movimento da mente e sustentação da mente no prazer e felicidade nascidos do afastamento.

“Tudo que ali existe de forma material, sensação, percepção, formações e consciência, ele vê esses estados como impermanentes, como sofrimento, como uma enfermidade, um tumor, uma flecha, uma calamidade, uma aflição, estranhos, desintegrando, vazios, como não-eu. Ele afasta a sua mente desses estados e a dirige para o elemento imortal, desta forma: ‘Isto é a paz, isto é o sublime, isto é, o silenciar de todas as formações, o abandono de todas as aquisições, a destruição do desejo, desapego, cessação, *nibbana*.’ Firmando-se sobre isso, ele realiza a destruição das impurezas. Mas se ele não realizar a destruição das impurezas, então devido a esse desejo pelo Dhamma, esse deleite com o Dhamma, com a destruição dos cinco primeiros grilhões ele se tornará um dos que irá renascer de forma espontânea nas Moradas Puras e lá realizará o *parinibbana* sem nunca mais retornar desse mundo. Esse é o caminho, a prática para o abandono dos cinco primeiros grilhões.”

## 5. Esforço e Energia

Durante muito tempo fiquei intrigado com o tema do esforço (*vayama*) e da energia (*virya*) na prática budista. Talvez, em parte por que um dos problemas mais comuns na prática de meditação é a falta de motivação e a sonolência, e foi tentando entender por que isso ocorre, e como evitar que ocorra, que acabei chegando no tema do esforço e da energia.

O Buda deu um papel de destaque para a energia no seu sistema de treinamento.

Das 7 listas que compõem os apoios para o despertar (*bodhi-pakkhiya-dhamma*) a energia figura em 4 delas. Já o esforço figura em 2 outras listas. Portanto, a energia e o esforço figuram em 6 das 7 listas. Um aspecto curioso é que a energia e o esforço apenas figuram juntos em uma lista, o Esforço Correto que é definido no próprio *Mahasatipatthana Sutta* da seguinte forma:

"E o que, amigos, é esforço correto?"

"Aqui um *bhikkhu* gera desejo para que não surjam estados ruins e prejudiciais que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça."

"Ele gera desejo de abandonar estados ruins e prejudiciais que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça."

"Ele gera desejo para que surjam estados benéficos que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça."

"Ele gera desejo para a continuidade, o não desaparecimento, o fortalecimento, o incremento e a realização através do desenvolvimento de estados benéficos que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça."

O Esforço Correto faz parte do grupo da Concentração no Nobre Caminho Óctuplo, portanto, os esforços descritos dizem respeito ao esforço que deve ser feito na prática da meditação.

Vale lembrar, como já vimos antes, que a investigação dos fenômenos, que é um dos sete fatores do despertar, é descrita no *Kaya Sutta* (SN XLVI.2) como a identificação da presença ou não de fatores benéficos ou prejudiciais, ou seja, a investigação e o esforço caminham de mãos dadas.

A investigação identifica o que está presente na mente e ao esforço cabe abandonar ou estimular aquilo que estiver presente.

Por outro lado, além de *vayama*, em Pali há uma outra palavra para esforço, *padhana*, que tem a conotação de "esforço para o desenvolvimento da concentração". *Padhana* é o termo empregado pelo Buda no *Ariyapariyesana Sutta* (MN 26):

"Este é um pedaço de terreno adequado, com um bosque prazeroso e um rio límpido com as margens planas e agradáveis e um vilarejo próximo para esmolar comida. Isso é adequado para um membro de um clã que possui a intenção de se esforçar.' E eu me sentei ali pensando: 'Isso é adequado para o esforço (*padhana*).'"

De tudo isso podemos concluir que o esforço que aparece nas listas dos apoios para o despertar corresponde ao esforço que deve ser feito na meditação, de modo mais específico no cultivo ou abandono de certas qualidades mentais visando o desenvolvimento da concentração.

As qualidades mentais que devem ser desenvolvidas são aquelas que aparecem no *Mahasatipatthana Sutta* (DN 22 e MN 10): “ardente, plenamente consciente e com atenção plena (*atapi, sampajañña, sati*).”

Já as qualidades mentais que devem ser abandonadas são os cinco obstáculos (*nivarana*).

Um dos aspectos importantes na aplicação do esforço na meditação é que este deve ser dirigido para as qualidades mentais e não para o objeto de meditação em si.

No caso da meditação com a respiração pode ocorrer que o meditador ao tentar dirigir o esforço para as qualidades mentais acabe aplicando o esforço também na respiração passando de alguma forma, ostensiva ou sutil, a exercer algum controle sobre a respiração. Isso deve ser evitado, pois se a respiração for controlada irá causar agitação e desconforto.

O *Culahatthipadopama Sutta*, (MN 27) que vimos anteriormente, correlaciona o Nobre Caminho Óctuplo com o treinamento gradual de um *bhikkhu*.

No caso do Esforço Correto, a correlação é com a satisfação com os requisitos, (mantos, comida), e a contenção das faculdades dos sentidos, para que a mente não seja invadida por estados prejudiciais de cobiça e aversão.

Também o *bhikkhu* pratica a clara compreensão, ou vigilância, em relação a todas as atividades que desenvolve no dia a dia.

Com relação à meditação *vipassana* o tipo de esforço requerido é um tanto distinto daquele definido acima.

Visto que na meditação *vipassana* a atenção é dirigida para qualquer fenômeno que ocorra, sem reação, livre de uma agenda, simplesmente estar presente com o que quer que surja, o esforço acaba sendo apenas estar com aquilo que se apresenta, independente se aquilo que se apresenta esteja conectado com alguma qualidade benéfica ou prejudicial, ou se irá conduzir a mente a um estado de maior calma e tranquilidade.

Para entender o correto significado da energia na prática budista acaba resultando num problema, pois não é possível encontrar em nenhum dos *Nikayas* uma explicação detalhada sobre o que vem a ser essa energia.

Em muitos *suttas*, como no caso do *Mahasatipatthana Sutta* que vimos há pouco, ou, por exemplo, o *Indriya-vibhanga Sutta* (SN XLVIII.10), há uma conexão entre a energia e o esforço, ou seja, o discípulo estimula a energia para fazer o esforço para abandonar qualidades prejudiciais e cultivar qualidades benéficas.

É muito comum que a energia e o esforço sejam considerados como se fossem sinônimos. Mas se a energia fosse apenas uma condição para a realização do esforço, ou se fossem sinônimos, por que não relacionar apenas o esforço nas listas mencionadas acima? Ao invés do esforço, é a energia que aparece com mais destaque.

Antes de abordar o papel da energia na prática meditativa é interessante analisar como a energia de um modo geral é gerada.

Para fazer um determinado esforço físico é necessário que o corpo seja abastecido com a energia, ou o combustível, para realizar tal esforço. Esse combustível é a comida e o ar que respiramos.

É comum imaginar que, no caso da mente o combustível seja exatamente o mesmo. No entanto, não é o que dizem os *Nikayas*.

De acordo com o *Ahara Sutta* (SN 12.11), o alimento da mente é obtido através do contato nos meios dos sentidos. De modo mais específico a mente se alimenta das sensações que são produzidas pelo contato. Assim, é dito que as sensações são os condicionantes da mente.

Podemos inferir que as sensações prazerosas abastecem a mente de energia enquanto sensações desprazerosas consomem energia mental, com o esforço que tem que ser feito para controlá-las ou rejeitá-las (pensem apenas na energia necessária quando surgem o desconforto e a dor na meditação, todos meditadores estão bem familiarizados com isso).

Para realizar alguma tarefa física, portanto, é necessário combinar energia e esforço.

Já no caso do desenvolvimento da mente através da meditação, o esforço e a energia são tratados de outra forma.

O esforço é necessário na fase inicial para direcionar e manter a mente para o objeto de meditação, desenvolver os estados benéficos (ardente, plenamente consciente e com atenção plena) e para remover os estados prejudiciais (cinco obstáculos).

É possível continuar a meditação apenas baseada no esforço e com isso concentrar a mente, mas esse é um processo desgastante e que tem os seus limites em termos do tipo de concentração que poderá ser alcançada.

O ideal é que a partir de um certo ponto na meditação, o esforço não seja mais necessário.

O ponto de transição do esforço para a energia ocorre de forma natural e está diretamente vinculado ao grau de satisfação ou contentamento com a meditação.

### *Satisfação ou Contentamento*

Um dos elementos no treinamento budista que não recebe muita atenção e, que por isso não é bem compreendido, é a satisfação ou contentamento (*pamojja*).

Como a maioria dos *suttas* que tratam do caminho de treinamento baseado no Nobre Caminho Óctuplo são dirigidos aos *bhikkhus*, o tema da satisfação fica restrito aos requisitos dos *bhikkhus*, que no caso do *Culahatthipadopama Sutta* (MN 27) são os mantos e a comida e, em outros casos é ampliado para incluir moradia e medicamentos.

Creio que as pessoas leigas, que de alguma forma decidem praticar o treinamento ensinado pelo Buda, acabam por não dar a importância devida a esse elemento, talvez por entenderem que se trata de uma instrução para *bhikkhus*.

Pois isso, acaba sendo um dos principais obstáculos no desenvolvimento da meditação. Quando a instrução para os *bhikkhus* é estar satisfeito com os requisitos, a idéia é suspender a busca por algo mais, algo a mais no exterior. A mente que está satisfeita não busca. A mente apenas busca quando está insatisfeita. E justamente a busca é que causa inquietação e impede a mente de se acalmar.

No caso das pessoas leigas, os "requisitos" são muito mais variados e abundantes e isso faz com que a satisfação seja mais difícil de ser alcançada e dessa forma é mais difícil a mente se aquietar. Se a mente não estiver satisfeita e prosseguir no processo de busca como parte da meditação, será impossível estabelecer a atenção plena e remover os obstáculos.

Como minimizar ou eliminar essa busca durante a meditação? Há duas alternativas que se complementam.

Primeiro, é desenvolver o entendimento correto dos prazeres dos sentidos. No *Mahadukkhakkhandha Sutta* (MN 13) o Buda explica o que é a gratificação, os perigos e a escapatória dos prazeres dos sentidos.

A gratificação é o prazer em si proporcionado pelos objetos dos sentidos.

O perigo são todos os riscos e atribulações que se corre para obter e manter esses prazeres.

Já a escapatória dos prazeres sensuais são justamente os *jhanas*, que também são um tipo de prazer, mas superior aos prazeres dos sentidos, pois são isentos de aflições.

No *Potaliya Sutta* (MN 54), o Buda emprega um símile que ilustra bem a natureza dos prazeres dos sentidos:

"Suponha que um cão, subjugado pela fome e fraqueza, estivesse esperando num açougue. Então um açougueiro habilidoso ou o seu aprendiz, descarnasse um osso e o deixasse lambuzado de sangue sem nada de carne e o arremessasse ao cão. O que você pensa? Aquele cão iria dar fim à sua fome e fraqueza roendo aquele osso lambuzado de sangue e sem carne?"

"Não, venerável senhor. Por que não? Porque aquilo é apenas um osso lambuzado de sangue e sem carne. No final das contas, aquele cão iria só colher cansaço e desapontamento."

"Da mesma forma, um nobre discípulo considera o seguinte: 'Os prazeres sensuais foram comparados a um osso pelo Abençoado; eles proporcionam pouca gratificação, muito sofrimento, muito desespero e quanto perigo eles contêm.'"

No *Magandiya Sutta* (MN 75) o Buda emprega o impressionante símile de um leproso que é curado para ilustrar a superioridade dos prazeres dos *jhanas* comparados com os prazeres sensuais:

"Eu vejo outros seres que não estão livres da cobiça pelos prazeres sensuais sendo devorados pelo desejo pelos prazeres sensuais, queimando com a febre pelos prazeres sensuais, se entregando aos prazeres sensuais, e eu não os invejo, nem sinto prazer naquilo. Por que isso? Porque existe um deleite que está afastado dos prazeres sensuais, afastado de estados prejudiciais, que ultrapassa até mesmo o prazer divino. Como eu me deleito nisso, não invejo o que é inferior, nem sinto prazer naquilo."

"Suponha que houvesse um leproso com feridas e chagas nos membros, sendo devorado por vermes, coçando as crostas das feridas com as unhas, cauterizando as feridas do corpo com carvão em brasa. Então os seus amigos e companheiros, seus pares e parentes, trouxessem um médico para tratar dele. O médico prepararia um remédio para ele, e através desse remédio o homem ficaria curado da lepra e estaria saudável e feliz, independente, senhor de si mesmo, capaz de ir onde quisesse. Então, ele talvez visse um outro leproso com feridas e chagas nos membros, sendo devorado por vermes, coçando as crostas das feridas com as unhas, cauterizando as feridas do corpo com carvão em brasa. O que você pensa? Aquele homem invejaria aquele leproso pelo seu carvão em brasas ou pelos remédios que ele estivesse usando?"

"É claro que não."

Através do entendimento correto da verdadeira natureza dos prazeres dos sentidos a pessoa pode ser capaz de desenvolver o desencantamento com a busca desse tipo de prazer e isso pode levar a um certo grau de desapego e a uma simplificação do estilo de vida que será favorável para que a mente encontre mais satisfação na meditação.

A segunda alternativa para minimizar a busca por algo a mais no exterior, é desenvolver um relacionamento adequado com a meditação.

O que quero dizer com isso é não observar a meditação sob a perspectiva puramente analítica, objetiva, até mesmo fria e sem emoção.

Ao invés disso, estabelecer com a meditação uma relação emocional, amigável, mesmo amorosa, mas desprovida de expectativas, porque são as expectativas que se convertem em objetos de busca.

Há um ditado que diz: "O caminho é fácil para quem não tem preferências." Não ter preferências significa ser capaz de abrir mão, abandonar, renunciar, reconhecendo as limitações dos prazeres dos sentidos que em última instância produzem a insatisfação.

Sem insatisfação o caminho passa a ser fácil. Apenas por estar meditando, 100% presente no momento atual, será algo agradável, que trará paz, bem-estar e alegria.

A aplicação da atenção na meditação pode ocorrer de duas formas: a atenção pode ser "empurrada" ou pode ser "puxada" pelo objeto da meditação, como, por exemplo, a respiração.

A atenção que é "empurrada" sobre a respiração depende do esforço e de ignorar todo o restante que inclui os pensamentos, as sensações no corpo e aquilo que é ouvido, etc.

Esse método pode funcionar e até mesmo pode fazer com que o meditador tenha algumas experiências inusitadas acompanhadas de prazer e euforia. Mas essa maneira de meditar acaba sendo cansativa e desgastante.

O método mais recomendado, que toma por base o *insight*, ou a sabedoria, é que a atenção seja "puxada" pela respiração.

O *insight* no Budismo significa entender que todos os fenômenos são impermanentes, insatisfatórios e não-eu. [xvi](#)

Desenvolvendo o *insight* será possível abandonar com mais facilidade todos os fenômenos que impactem a mente durante a meditação e dessa forma a mente será "atraída" mais facilmente pela respiração.

Esse segundo método depende justamente do entendimento correto das limitações dos prazeres dos sentidos e do desenvolvimento de um relacionamento adequado com a meditação, conforme foi exposto acima.

O ponto de transição em que o esforço não mais será necessário irá depender do grau de contentamento e deleite na mente com a meditação. Portanto, se a meditação estiver muito fundamentada no esforço, é por que não há suficiente contentamento e deleite com a meditação, e quando há apenas energia, sem esforço, é por que há suficiente contentamento e deleite com a meditação.

Quanto mais contentamento e deleite com a meditação, esse será o fator condicionante para abandonar os obstáculos e na sequência penetrar os *jhanas*.

Isso está evidenciado no *Upanisa Sutta* (SN XII.23), no qual o Buda explica que a condição necessária para que surja o prazer (*piti*, um dos fatores do primeiro *jhana*) é a satisfação.

A satisfação ou contentamento (*pamojja*) é um estado prazeroso na mente. Ou seja, é um estado que alimenta a mente de energia.

A atenção com sabedoria é o fator interno que mais ajuda no cultivo da energia, pois a atenção com sabedoria significa entender os fenômenos sob a perspectiva de relações condicionadas, que é exatamente aquilo que descreve o *Upanisa Sutta*: tendo a satisfação como condição irá surgir o prazer, e assim por diante.

O *Bhikkhunupassaya Sutta* (SN 47.10) também oferece uma outra perspectiva sobre a relação entre a satisfação e a concentração:

"Um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

"Enquanto ele está contemplando o corpo como um corpo, surge nele, baseado no corpo, quer seja uma febre no corpo ou letargia mental ou a mente dele é distraída no exterior."

"Aquele *bhikkhu* deveria então dirigir a mente para um sinal inspirador. Quando ele dirige a mente para algum sinal inspirador, a satisfação surge. Quando há satisfação, o prazer surge. Quando a mente é alçada pelo prazer, o corpo fica tranqüilo. Com o corpo tranqüilo, ele experimenta a felicidade. A mente daquele que sente felicidade, se torna concentrada."

O "sinal inspirador" pode ser a recordação do Buda, Dhamma ou Sangha, das próprias virtudes, o próprio objeto da meditação, ou qualquer outra coisa que possa

servir como elemento para conduzir a mente a um estado de satisfação e contentamento.

O *Mahanama Sutta* (AN 11.12) ilustra a importância da virtude, compreendida nos cinco preceitos adotados pelas pessoas leigas (não matar, não roubar, não mentir, evitar comportamento sexual impróprio e evitar intoxicantes), como fundamento e como elemento inspirador para o desenvolvimento da concentração:

"Além disso, é o caso em que você se recorda das suas próprias virtudes: '[Elas são] intactas, não-laceradas, imaculadas, não-matizadas, libertadoras, elogiadas pelos sábios, desapegadas, que conduzem à concentração.'"

"Em todos os momentos em que um nobre discípulo esteja se recordando das suas virtudes, a sua mente não estará tomada pela cobiça, não estará tomada pela raiva, não estará tomada pela delusão."

"A sua mente seguirá firme, baseada nas suas virtudes. E quando a mente segue firme, o nobre discípulo obtém a compreensão do objetivo, obtém a compreensão do Dhamma, obtém satisfação conectada com o Dhamma."

"Naquele que está satisfeito, o prazer surge. Naquele que sente prazer, o corpo se acalma. Aquele cujo corpo se acalma, experimenta a tranquilidade. Naquele que está tranquilo, a mente se torna concentrada."

Por outro lado, o *Cetanakaraniya Sutta* (AN X.2) menciona que o desenvolvimento da concentração é um processo natural, que obedece uma lei da natureza, confirmando que não depende do esforço:

"Alguém que está livre da ansiedade, não é necessário o pensamento intencional: 'Que a satisfação surja em mim!' É uma lei da natureza, *bhikkhus*, que naquele que está livre da ansiedade [xvii](#) surge a satisfação."

"Alguém que está satisfeito, não é necessário o pensamento intencional: 'Que o prazer surja em mim!' É uma lei da natureza, *bhikkhus*, que naquele que está satisfeito surge o prazer."

"Alguém cujo coração sente prazer, não é necessário o pensamento intencional: 'Que meu corpo se acalme!' É uma lei da natureza, *bhikkhus*, que naquele cujo coração sente prazer o corpo é acalmado."

"Alguém cujo corpo está calmo, não é necessário o pensamento: 'Eu sinto felicidade!' É uma lei da natureza, *bhikkhus*, que naquele cujo corpo está calmo, sente felicidade."

"Alguém que sente felicidade, não é necessário o pensamento: 'Minha mente está concentrada!' É uma lei da natureza, *bhikkhus*, que naquele que sente felicidade, a mente se concentra."

O fator externo que mais beneficia a geração de energia é a amizade com pessoas admiráveis. Essa também é uma condição que produz satisfação e alegria.

Como conclusão final sobre a questão do esforço e energia, fica mais fácil entender por que o esforço é importante, pois sem ele não há o desenvolvimento das qualidades benéficas e a remoção das qualidades prejudiciais e, sem isso, não há progresso na meditação.

Por outro lado, sob a perspectiva do desenvolvimento da concentração, o esforço e a energia são qualidades totalmente distintas, enquanto o esforço depende de um "agente" ou "controlador" que está ativamente envolvido no desenvolvimento das qualidades benéficas e na remoção das qualidades prejudiciais, a geração da energia mental é um processo absolutamente natural que independe de um "agente" ou "controlador".

Se a satisfação estiver presente, é inevitável que o prazer irá surgir, e com o prazer a tranquilidade, e assim por diante até a concentração, sem que seja necessário nenhuma intervenção.

## *6. Como Lidar com os Pensamentos*

A mente está habituada a um contínuo ininterrupto de pensamentos.

Para muitas pessoas é impossível imaginar que a mente possa funcionar sem pensamentos. No entanto, os pensamentos são uma grande fonte de perturbação para os meditadores.

A prática de meditação pressupõe observar a experiência que está ocorrendo no presente momento, porém invariavelmente todos os pensamentos estão conectados com o comentário sobre o que está ocorrendo, ou com algum outro evento do passado ou do futuro, sobre algo que já aconteceu, ou as possibilidades futuras.

A experiência e o pensamento não ocorrem em conjunto no presente momento, mesmo que seja por uma fração de segundo, a experiência já passou para então surgir o pensamento.

Por que pensamos tanto?

Daniel Gilbert, professor de psicologia na Universidade de Harvard, [xviii](#) oferece algumas interessantes explicações sobre como e por que pensamos.

Com relação ao passado, ele explica que a nossa memória apenas guarda os aspectos mais relevantes, sendo incapaz de armazenar todos os eventos em seus detalhes.

Mais tarde, quando queremos lembrar um evento, o cérebro remonta a história, fabricando, ao invés de lembrando, a maior parte daquilo que qualificamos como memória.

Esse preenchimento de lacunas ocorre com rapidez e de modo inconsciente. Informações que sejam adquiridas depois de um evento podem alterar a memória daquele evento.

As experiências mais incomuns são os eventos mais prováveis de serem retidos na memória e isso faz com que acreditemos que esse tipo de eventos são mais comuns do que na verdade são.

Tendemos a lembrar os melhores momentos e os piores momentos, ou seja, as exceções, ao invés das experiências repetidas e rotineiras.

Com relação ao futuro, ele pergunta por que pensamos tanto sobre o futuro?

Primeiro, é por que isso nos traz prazer ao imaginar um futuro feliz. Pesquisas indicaram que quando as pessoas acham fácil imaginar um determinado evento, elas superestimam a probabilidade de que aquele evento irá ocorrer, o que leva a uma visão otimista e irrealista com relação ao futuro.

Segundo, por que queremos exercer controle - "fazendo com que as coisas aconteçam" - para de um lado antecipar eventos desagradáveis e por outro, tornar real o futuro feliz que imaginamos.

Pensar sobre o futuro, portanto, é absolutamente irrealista devido à visão distorcida que temos do passado e ao otimismo exagerado com relação ao futuro.

Sob a perspectiva budista pensar, quer seja sobre o passado ou com relação ao futuro, além de ser um hábito profundamente inculcado na mente, está intimamente conectado com a fabricação de um eu. A fabricação do personagem com o qual nos identificamos. "Penso, logo existo" - o pensamento nos convence que aquele personagem fabricado, de fato existe.

Na meditação estamos interessados em conectar as nossas mentes com aquilo que estiver realmente acontecendo, com a experiência do presente momento.

Os pensamentos nos afastam dessa conexão e, por conseguinte, pensar durante a meditação, será completa perda de tempo.

A título de ilustração, *Ajaan Brahmavamso* descreve alguém que com muito custo conseguiu a reserva para jantar num restaurante recém-inaugurado com muita fama. Veste a sua melhor roupa e vai ao restaurante onde lhe indicam a mesa reservada.

O cardápio é belíssimo, com linda caligrafia e letras douradas com uma capa riquíssima. A pessoa então decide comer o cardápio e pagar a conta ao invés de provar a comida.

Pensar na meditação é igual a comer o cardápio, não sentimos o verdadeiro sabor das experiências.

Para a mente realmente estar conectada com a experiência no presente é necessário então silenciar os pensamentos. Mas isso será possível? E como poderia ser feito?

Durante a meditação os pensamentos ocorrem de duas formas: a primeira é "pensar" os pensamentos e a segunda é "observar" os pensamentos.

No primeiro caso, o meditador é arrastado pelos pensamentos e se afasta por completo do momento presente e da experiência da meditação. Isso ocorre com frequência em quem ainda se encontra nos estágios iniciais da prática.

No segundo caso, o meditador não abandona o presente momento por completo, mas como que simultaneamente observa no background o fluxo de pensamentos que surgem e desaparecem.

Nesse segundo caso é possível que, com algum esforço e *insight*, o meditador se dê conta que os pensamentos são um obstáculo ao aprofundamento da meditação e, com base nesse *insight*, gere a volição de abandonar os pensamentos.

A sequência é similar ao processo de *insight* no despertar: conhecer e ver os pensamentos como eles na verdade são, desencantamento com os pensamentos, desapego dos pensamentos e libertação dos pensamentos (*Yatha bhuta ñanadassana, nibbida, viraga, vimutti*).

Ayya Khema ensina que rotular os pensamentos empregando a atenção plena, pode ser um meio hábil para conseguir separar o "observador" do processo de pensamento e assim deixar o pensamento de lado. Esse recurso pode ser usado não somente na meditação, mas também na vida diária, permitindo reconhecer os pensamentos que são prejudiciais e substituí-los.

Outro meio hábil é empregar a contagem para acalmar a mente. Com cada inspiração e expiração conta-se um/um, dois/dois, etc. até dez e chegando a dez a contagem deve ser invertida até chegar no um e assim por diante. Vários tipos de contagem podem ser empregados e o importante é manter a mente ocupada com a

contagem e os pensamentos afastados. Se um pensamento intervier e a contagem for perdida (o que acontecerá com frequência), então a contagem deve ser recomeçada do princípio. A contagem deve ser abandonada quando a mente estiver mais calma e pode ser retomada se a mente ficar novamente muito agitada.

Aqueles que têm uma inclinação natural pela visualização, podem empregar como recurso a visualização de ondas do mar que vêm com a inspiração e que vão com a expiração. Isso poderá acalmar a mente e dissipar os pensamentos.

Um outro recurso, tendo um pouco mais de experiência na meditação e com o aprimoramento da atenção plena, o meditador poderá começar a experimentar o que significa a mente silenciosa ao estar atento para o intervalo entre um pensamento e outro. Aumentando gradualmente esse intervalo fará com que a mente se acostume a esse estado que, a princípio, pode parecer bastante inusitado.

*Ajaan* Brahmavamso ensina um meio hábil para silenciar a mente através do emprego de um mantra. Como, por exemplo, Bu-da, ou Om-mani-padme-hum, ou paz-amor, ou qualquer outro que a pessoa tenha preferência. Cada sílaba do mantra é recitada mentalmente com um intervalo. Nesse intervalo a mente estará em silêncio, livre de pensamentos. O intervalo será determinado de acordo com o grau de agitação da mente. Se a mente estiver muito agitada o intervalo deverá ser reduzido. Se a mente estiver mais calma, aumentar o intervalo entre as sílabas até que o silêncio prevaleça e o mantra poderá ser dispensado.

Os pensamentos não deixam de ser um tipo de prazer dos sentidos, nesse caso o sentido da mente.

Tal como foi mencionado antes, a maneira de lidar com os prazeres dos sentidos é primeiro desenvolver o entendimento correto da gratificação, dos perigos e a escapatória dos pensamentos.

Depois desenvolver um relacionamento adequado com a meditação, que estimule o contentamento e a satisfação, pois a mente que está satisfeita e que sente prazer com a meditação, estará menos inclinada a buscar a satisfação nos pensamentos.

A satisfação e o contentamento com a meditação farão com que os pensamentos possam ser abandonados com mais facilidade.

Para finalizar, há, no entanto, algumas situações em que os pensamentos podem ser benéficos na meditação. Numa mente pacificada e silenciosa, pensamentos pontuais podem ser empregados para direcionar a mente para aprofundar a calma e tranquilidade. Por exemplo, pensar "estou feliz por estar aqui" ou "não me pertence" ou "confio no Buda" podem respectivamente contrapor os obstáculos do desejo e má-vontade, sensações desprazerosas, a dúvida e o medo.

## *7. Como lidar com a dor*

Benjamin Libet nasceu em 1916 e faleceu em 2007. Ele foi um dos cientistas pioneiros no campo da consciência humana com pesquisas no departamento de fisiologia na Universidade da Califórnia em São Francisco.

Na década de 1970 Libet realizou estudos e descobertas empíricas sobre a relação entre eventos neurais e a consciência.

Não foram conclusões baseadas em especulações teóricas, mas baseadas em observações na prática.

A questão que ele buscou responder foi: onde e como surge a experiência consciente e de que forma isso difere das atividades mentais inconscientes?

As suas descobertas foram surpreendentes, controversas a princípio, mas têm sobrevivido a prova do tempo.

A sua fama provém da descoberta de que a decisão para agir ocorre no inconsciente meio segundo antes de termos cognição da ação.

Libet [xix](#) descreve que o retardo entre a decisão e a consciência da decisão tem várias implicações, sendo que a mais importante no contexto deste livro é que a nossa consciência do mundo dos sentidos está sempre atrasada em meio segundo, ou seja, aquilo que tomamos consciência já aconteceu há meio segundo e nesse meio tempo o cérebro já decidiu qual ação deve ser tomada.

De acordo com Libet, há um breve intervalo de tempo em que a ação determinada pelo inconsciente poderá ser vetada, mas isso não necessariamente ocorre e nesses casos o processo consciente serve apenas para justificar intelectualmente por que determinada ação foi tomada. Ou em outras palavras, criar a ilusão que a decisão em agir tenha sido tomada conscientemente.

Na prática de meditação é inevitável que muitos meditadores sintam desconforto ou dores no corpo.

É aconselhável que o praticante escolha uma postura confortável, mas não tão confortável que induza ao sono.

Por mais confortável que seja a postura, é só uma questão de tempo até que, em muitos casos, surja a dor. Como lidar com essa dor?

Fora da meditação estamos acostumados a simplesmente mudar de posição. Na maioria dos casos, tomando por base os estudos de Benjamim Libet que acabamos de ler, essa deve ser uma reação inconsciente, automática, comandada pelo cérebro.

Na meditação, a tendência será a mesma, o cérebro irá reconhecer a dor antes de que nos tornemos conscientes da dor e irá comandar a mudança de postura.

É bem provável que, ao perceber a dor, o meditador irá se defrontar ao mesmo tempo com uma cadeia de pensamentos e volições sobre como agir.

O cérebro já terá tomado a decisão, porém, a volição do meditador vai contra essa decisão, pois ele sabe que não deve se mover, pois essas são as instruções que ele recebeu.

Isso cria um conflito que tem como consequência a agitação e a perda da tranquilidade.

De acordo com o método da meditação *Vipassana*, a orientação é para que o meditador permaneça com a dor e investigue o que está acontecendo.

A investigação é conduzida tomando as três características: impermanência, insatisfação e não-eu, como parâmetro.

Em alguns casos é possível que através dessa investigação e com um pouco de paciência, a dor ceda e desapareça. Mas há outros casos em que a dor irá permanecer por muito tempo até tornar-se intolerável, obrigando o meditador a mudar de posição.

Isso poderá trazer como consequência uma atitude negativa em relação à meditação, o que será muito prejudicial para o praticante, pois irá corroer a motivação para a prática.

Uma das dificuldades ao lidar com a dor é que sempre que focamos a nossa atenção em algo, há uma tendência natural da mente em querer assumir o controle, o que somente irá agravar a situação, pois a mente irá tentar dar um fim à dor, mas a dor não irá ceder somente com base na vontade.

Outro aspecto a levar em conta, como vimos antes, o caminho de prática budista não é o caminho da dor e do sofrimento, mas sim do prazer e da alegria.

O que fazer então?

A alternativa é tentar lidar com dor empregando outros tipos de meios hábeis que se apoiem mais no aspecto emocional, ao invés do aspecto mais racional sugerido pela prática de meditação *vipassana*.

Aquilo que foi descoberto por Benjamin Libet através das suas pesquisas, já havia sido identificado pelo Buda há 2.500 anos e descrito no ciclo da origem dependente.

No ciclo da origem dependente, as formações volitivas antecedem e condicionam a consciência. A atenção e a intenção compõem as formações volitivas. Portanto, a intenção condiciona a consciência.

O processo cognitivo no Budismo é descrito como tendo início com o contato que é o encontro do meio do sentido, do objeto externo e da consciência correspondente. Assim, o contato no olho, por exemplo, ocorre com a presença do olho, de uma forma externa visível e da consciência no olho.

Em seguida ao contato ocorre a sensação e a percepção, sendo que a sensação pode ser prazerosa, desprazerosa ou neutra, e a percepção é aquilo que identifica e dá nome ao objeto. Portanto, podemos dizer que a sensação e a percepção estão condicionadas pelas formações volitivas ou mais especificamente pela intenção.

A aversão e a cobiça são tendências latentes presentes na mente (*Pahana Sutta*, SN 36.3). Isso significa que a mente pode se inclinar ou pela aversão ou pela cobiça e essa inclinação é aquilo que marca a intenção, que influencia como o processo cognitivo irá ocorrer.

A mente que se inclina pela aversão irá tender a buscar e se apegar aos sinais e características do objeto que produzem sensações desagradáveis, podendo inclusive potencializar essa sensação desagradável através desse apego.

Por outro lado, a mente que se inclina pela cobiça irá tender a buscar e se apegar aos sinais e características do objeto que produzem sensações agradáveis.

A satisfação e o deleite com a meditação, baseadas no desapego, é uma maneira de cultivar na mente a intenção que neutraliza as tendências subjacentes para a cobiça e aversão e, dessa forma, impedir ou minimizar a manifestação dessas tendências, o que no caso da dor irá resultar num impacto mais reduzido e menor desconforto.

*Ajaan* Thanissaro diz o seguinte:

"Nós trazemos muitos condicionamentos para o momento presente, apenas o simples ato de olhar ou ouvir algo, geralmente tem um motivo. Se analisarmos a origem dependente, o mapa do Buda de como e por que sofremos, veremos que o contato vem depois de várias outras condições, atenção e intenção vêm antes do contato, estamos predispostos a olhar para certas coisas e ignorar outras, por isso a nossa percepção é tendenciosa. Como um meditador temos que questionar as intenções que trazemos para a prática, até mesmo a simples prática de observar a respiração, não podemos simplesmente assumir que viemos para a prática com motivos puros, porque se fizermos isso, perderemos muito, e nunca entenderemos o condicionamento que entra em jogo."

No *Sallatha Sutta* (SN 36.6) o Buda descreve dois tipos de dor, a dor física e a dor mental originada da dor física.

A dor física todos poderão sentir, mas a dor mental originada dessa dor física somente é sentida se houver apego.

Através do desapego, soltando-se da idéia de tentar controlar ou lutar contra essa sensação, a pessoa irá apenas sentir a dor física, sem que isso cause agitação mental.

Simplesmente ignorando a dor através do desapego, também é possível que ela desapareça.

O *Punnovada Sutta* (MN 145) relata o diálogo entre o Buda e o Venerável Punna, no qual este comunica a sua intenção em viver numa região distante na qual as pessoas "são bárbaras e rudes".

O Buda pergunta ao Venerável o que ele irá fazer se as pessoas o maltratarem.

A sua resposta é "Essas pessoas são excelentes, verdadeiramente excelentes, já que não me golpearam com os seus punhos."

O Buda então pergunta e se elas fizerem isso.

No que Punna responde "Essas pessoas são excelentes, verdadeiramente excelentes, já que não me golpearam com pedras."

E o diálogo assim segue com graus crescentes de agressão física sendo que a resposta de Punna sempre toma em conta que há uma possibilidade pior. Ou seja, o que ele está manifestando é o contentamento ou satisfação com qualquer situação que vá enfrentar, visto que sempre existe a possibilidade de algo pior.

Na meditação também é possível adotar a mesma atitude, ou seja, se o joelho está doendo, isso é excelente pois poderia ser a perna toda, se for toda a perna, isso é excelente pois poderia ser as costas, e assim por diante.

Esse processo positivo poderá ajudar a desarmar a negatividade baseada na aversão que possa estar presente na mente.

Outra abordagem possível para contrapor a dor é ir no sentido contrário do impulso do cérebro, ou seja, ao invés de rejeitar a dor, ou tentar, de alguma forma, controlá-la ou manipulá-la, simplesmente abrir mão do controle, dizendo mentalmente para a dor palavras amigáveis e amorosas, recebê-la com o coração e os braços abertos.

Isso poderá desarmar o processo de reação iniciado pelo cérebro e também tornar a dor mais tolerável ou fazer com que a dor desapareça por completo.

Uma outra alternativa é empregar a sabedoria e ver que a dor é algo que não faz parte do "eu" e tampouco é "minha", dessa forma é possível despersonalizar a dor, não tomá-la como algo que nos pertence, mas vê-la simplesmente como um processo, sem lhe dar tanta importância.

Combinando o que foi mencionado acima, podemos empregar a dor como objeto para a prática de *metta* ou amor-bondade. [xx](#)

Pode-se imaginar que a dor que estamos sentindo é a mesma sentida pelas pessoas de maneira geral e dessa forma a sensação é despersonalizada, deixa de pertencer ao "eu". A combinação da despersonalização da sensação com os sentimentos amorosos direcionados para as pessoas que sentem a mesma dor pode ser um método eficaz para lidar com a dor.

Para concluir, na verdade, o ponto mais importante em relação à dor, é que uma mente silenciosa, sem estar atormentada pela habitual interminável torrente de pensamentos, e que esteja centrada, desfrutando de contentamento, satisfação e paz, irá lidar com a dor com muito mais facilidade.

A dor e o desconforto poderão surgir no corpo, mas não invadirão a mente e com facilidade irão desaparecer.

## 8. Meditação Vipassana

O *Mahasatipatthana Sutta* (DN 22) e o *Satipatthana Sutta* (MN 10), uma versão abreviada encontrada no Majjhima Nikaya, são os *suttas* que servem como referência para a prática da meditação *vipassana*. Na verdade não são poucas as pessoas que consideram esses *suttas* como os mais importantes *suttas* do Cânone.

A predominância da meditação *vipassana* dentro do Theravada é um fenômeno relativamente recente, mas que tem as suas raízes históricas num passado distante.

O Rei Birmanês Mindon (1853-78) deu grande apoio ao Budismo e presidiu o Quinto Concílio em Mandalay, a sua nova capital fundada em 1857. Isso, e mais algumas outras reformas, fizeram de Mandalay o centro do Budismo Theravada na época.

O Rei Mindon foi o primeiro rei Birmanês a encorajar a prática da meditação *vipassana* na sua corte. Mindon acabou estabelecendo um conjunto de expectativas culturais que sobreviveram durante todo o período colonial e até depois da independência do país: que *vipassana* poderia ser identificado com um certo método, que uma versão condensada do método poderia ser ensinada para pessoas

leigos, e que uma das tarefas da elite governante do país era estimular a prática da meditação *vipassana* entre os leigos.

Esse movimento ganhou impulso depois de 1930, quando alunos de Ledi Sayadaw, Mingun Sayadaw e Mohnyin Sayadaw ajudaram a estabelecer vários centros para o ensino da meditação *vipassana* e, mais tarde, depois da independência da Birmânia, com o estabelecimento de centros de meditação para *bhikkhus* e leigos patrocinados pelo governo sob a orientação de Mahasi Sayadaw. [xxi](#)

Da Birmânia esse método acabou migrando para todos os países Theravada na região e subseqüentemente, na década de 1970, também começou a se difundir no Ocidente.

No Ocidente, até meados da década de 1990 a prática dos *jhanas* era completamente desconhecida e o único método de meditação praticado era a meditação *vipassana*.

Foi graças ao trabalho de divulgação de Ayya Khema, *Ajaan* Brahmavamso e Pa Auk Sayadaw, que a prática dos *jhanas* tem sido disseminada entre os praticantes leigos.

A prática da meditação *vipassana* toma como referência o *Mahasatipatthana Sutta* e de acordo com os seus proponentes pode ser resumida da seguinte forma:

1. O Buda ensinou dois métodos distintos de meditação: concentração (*samadhi/jhanas*) e *insight* (*vipassana*).

A tradição das florestas da Tailândia ensina que não há dois métodos distintos, mas apenas um método que integra ambos: concentração (*samadhi/jhanas*) e *insight* (*vipassana*).

2. O primeiro método - concentração já era ensinado/praticado antes do Buda.

Conforme foi mencionado no capítulo 3, não há evidências suficientes que comprovem isso, ao contrário, de acordo com os *suttas*, os *jhanas* ensinados pelo Buda foram sua descoberta.

3. Além disso, o método da concentração é perigoso, pois pode gerar apego ao prazer e felicidade que ocorrem como resultado da prática.

Essa afirmação contradiz o *Aranavibhanga Sutta* (MN 139) e o *Latukikopama Sutta* (MN 66), nos quais o Buda afirma que o prazer dos *jhanas* não deve ser temido, mas sim que deve ser buscado.

4. Que além do mais, os *jhanas* são desnecessários porque a prática de *vipassana* pode suprimir os obstáculos através da concentração momentânea. A concentração momentânea ocorre através da notação dos diversos fenômenos físicos e mentais que ocorrem na mente e no corpo. É chamada momentânea porque ocorre apenas

no momento da notação dos objetos que mudam momento a momento em uma série sem interrupção. Esse tipo de concentração também algumas vezes é mencionado como "*vipassana jhanas*".

Se esse tipo de concentração fosse suficiente, por que o Buda insistiu tanto na necessidade do desenvolvimento dos *jhanas*, e nunca mencionou esse tipo de concentração momentânea? Além do mais, é muito difícil identificar qual a diferença entre essa concentração momentânea e a atenção plena.

5. O *Mahasatipatthana Sutta* descreve quatro "temas" que podem ser empregados para desenvolver a meditação *vipassana*: forma material, sensações, mente e objetos mentais (*dhammas*).

Uma das questões que surge de imediato é se todos os quatro temas devem ser praticados e qual a sequência em que devem ser praticados. O *Mahasatipatthana Sutta* não responde essa questão de modo claro e entre os professores contemporâneos também não existe consenso. Alguns exemplos:

Professores leigos do IMS: a atenção é dirigida para qualquer fenômeno que ocorra, sem reação, livre de uma agenda, simplesmente estar presente com o que quer que surja;

U Ba Khin: o autor fez um retiro nessa tradição em 1996 sendo que apenas as sensações foram ensinadas como foco para a atenção plena.

Nyanaponika: focar em algumas contemplações selecionadas e dar atenção para as demais, se surgir a oportunidade;

Mahasi/UPandita - focar na respiração, mas dar atenção se surgir algo que desvie a atenção, investigar aquilo que surgiu para depois regressar para a respiração.

Em Junho de 2007, o autor participou de um retiro no Forest Refuge do IMS/EUA, dirigido pelo Sayadaw U Vivekananda, discípulo do Sayadaw U Pandita que, por sua vez, foi discípulo de Mahasi Sayadaw.

As instruções dadas nesse retiro sobre como praticar a meditação *Vipassana* foram as seguintes:

- Respire naturalmente sem qualquer interferência com a respiração.

- Observe a ocorrência da expansão e contração do abdômen de acordo com a respiração - esse é o objeto da meditação, rotule mentalmente, uma ou duas vezes, o que estiver observando, conhecendo dessa forma a natureza do objeto, conhecendo as diferentes sensações que ocorrem com o objeto.

- Perambulação da mente: se a mente se desviar do objeto primário, (expansão e contração do abdômen) o novo objeto observado deve ser rotulado: pensando, imaginando, lembrando, visualizando, etc. O importante é não se apegar ao conteúdo, não se deixar ser arrastado, pois se assim ocorrer haverá um contínuo de pensamentos interminável. Tome conta da mente que se desvia assim que possível, se a mente persistir em se desviar, continue rotulando e se não cessar faça com que pare pela força, para então retornar à expansão e contração do abdômen. Pensar é importante na vida diária, mas em retiro a mente que perambula e que pensa deve ser abandonada. Sayadaw U Pandita diz que pensar é um grande obstáculo no caminho para *nibbana*.

Vale mencionar que essa atitude em relação à presença de pensamentos na prática da meditação *vipassana* não é uniforme, havendo professores, como, por exemplo, o caso do IMS, que consideram os pensamentos como parte da prática.

- Dor: quando a dor surgir, esta deve ser tomada como novo objeto: rotulá-la, observá-la, rotulá-la, observá-la, etc. Conhecer a qualidade/característica da dor (queimação, cortante, palpitação, aguda, etc.). Observar a intensidade da dor e as mudanças na intensidade. O que acontece com a dor em termos de localização. Duração da dor. Quando a dor desaparecer regresse para o objeto primário (expansão e contração do abdômen). É necessário paciência e determinação para lidar com a dor. Cedo ou tarde a dor irá desaparecer. A postura não deve ser mudada, pois isso conduz a um enfraquecimento da concentração. Somente alterar a postura quando a dor se tornar insuportável.

- Outras distrações significativas (por exemplo, um ruído forte): tomar a distração como novo objeto, rotular e observar a reação mental. Não é recomendável dar muita atenção a essas distrações externas, mas focar mais nos eventos internos.

- Algum outro estado mental predominante, (por exemplo, algum obstáculo): rotular e observar, quando desaparecer retornar para o objeto primário.

- Aquilo que se apresentar de forma mais predominante deve sempre ser tomado como objeto para observação.

- Além da continuidade da atenção plena, os 3 outros fatores que contribuem para uma prática bem sucedida são: *vitakka* (direcionar, focar no objeto), *viriyā* (energia, envia ou impulsiona a mente para o objeto de observação), quando ambos fatores estão presentes, o processo de conhecer e rotular fará com que a mente esteja em contato próximo com o objeto e a mente estará "esfregando" o objeto com o outro fator mental que é *vicāra*. Quando esses 3 fatores estiverem presentes na mente do meditador então a atenção plena irá surgir com naturalidade e a concentração (*samadhi*), irá se desenvolver e baseado na concentração a sabedoria irá surgir naturalmente.

- A atenção plena significa permanecer com o objeto durante um longo período de tempo, a mente tem a tendência de tentar perambular e perder o objeto; é necessário treinar para que a mente segure o objeto com firmeza.

- O desenvolvimento do *insight* ocorre quando os obstáculos são suprimidos; concentração (*samadhi*) e atenção com sabedoria (*yoniso manasikara*), são as condições necessárias para a sabedoria.

Sayadaw U Pandita [xxii](#) explica que na prática de *Vipassana* o nível de concentração (*samadhi*) necessário é a concentração momentânea: os objetos de *vipassana* estão surgindo e desaparecendo o tempo todo e a concentração momentânea surge a cada momento com o objeto. Apesar da natureza efêmera dos objetos, essa concentração pode surgir de momento a momento sem interrupções e dessa forma poderá tranquilizar a mente.

No capítulo anterior vimos que há abundantes evidências de que a prática de *satipatthana* (atenção plena) é uma pré-condição para os *jhanas* (concentração), que por sua vez é a condição para a *pañña* (sabedoria), que representa o *insight* libertador.

Não deixa, portanto, de ser uma surpresa que o *Mahasatipatthana Sutta* seja interpretado de uma forma que não segue esse percurso, visto que o nível de concentração considerado necessário, a concentração momentânea, é muito diferente da concentração dos *jhanas*. A concentração momentânea simplesmente não é mencionada em nenhum *sutta*. É difícil diferenciar esse nível de concentração da concentração usual que é necessária para a execução das atividades rotineiras.

A questão que surge é como pode ter acontecido, apesar de toda a ênfase do Buda na necessidade dos *jhanas*, que estes tenham desaparecido na prática da meditação *vipassana*?

Dois estudiosos tentaram responder essa pergunta. O primeiro foi Richard Gombrich. [xxiii](#)

Gombrich inicialmente alerta que há evidências de discrepâncias no Cânone, particularmente em relação à meditação. O próprio *Mahasatipatthana Sutta* é um bom exemplo como será demonstrado mais abaixo.

Gombrich argumenta que essas discrepâncias podem ter se originado por que durante a sua carreira de ensino o Buda formulou os ensinamentos de formas distintas, talvez de acordo com determinados ouvintes. Ou, que ao longo de sua carreira ele mudou de idéia em relação a certos métodos. Ou, que os *bhikkhus* discutiam sobre esses tópicos e algumas vezes os textos podem estar preservando os vários lados da discussão.

O seu estudo tomou por base vários *Suttas* em que aparecem os tipos de nobres discípulos, como, por exemplo, no *Kitagiri Sutta* (MN 70) e também incluiu o controverso *Susima Sutta* (SN X12.70).

Uma das características comuns nos *suttas*, que provavelmente faz parte dos recursos para facilitar a memorização necessária para a transmissão oral dos ensinamentos, é a inclusão de sinônimos e repetições. Por exemplo, a expressão "com o fim, com o término" indica o uso de sinônimos.

Gombrich com base na análise que fez, argumenta que os termos libertação da mente e libertação através da sabedoria (*Cetto-vimutti* e *Pañña-vimutti*), que aparecem em muitos *Suttas* para descrever a realização do despertar ou o estado de *arahant*, originalmente seriam sinônimos empregados no mesmo processo de repetição e apenas mais tarde teriam sido separados.

No *Susima Sutta*, os *bhikkhus arahants* afirmam que "Nós somos libertados através da sabedoria".

Os comentários interpretam que essa formulação, *arahant pañña-vimutta* em pali, significa que a libertação pode ser realizada com algum dos quatro *jhanas* ou sem nenhum dos *jhanas*, aquilo que é conhecido como "dry insight" ou "insight seco" ou "direto" (*sukha-vipassaka*).

*Ajaan* Thanissaro comenta que "Este discurso é algumas vezes mencionado como prova de que um meditador pode realizar o despertar sem ter praticado os *jhanas*, mas uma leitura mais cuidadosa mostra que essa afirmação não é justificada. Os *arahants* não negam que tenham alcançado algum dos quatro primeiros *jhanas* que constituem a definição da Concentração Correta. Ao invés disso, eles simplesmente negam que tenham realizado os poderes supra-humanos ou de que permaneçam em contato com os níveis mais elevados de concentração, os estados imateriais que transcendem as formas."

A separação de *pañña-vimutti* teria dado origem ao desenvolvimento histórico no Theravada que o despertar pode ser realizado sem os *Jhanas*.

As conclusões de Gombrich foram as seguintes:

- O despertar sem a meditação, ou mais especificamente sem os *jhanas*, provavelmente nunca foi contemplado pelo Buda e o termo *pañña-vimutti* originalmente não se referia a isso.
- Que o termo *pañña-vimutti*, em algum momento, passou a se referir ao despertar sem meditação, ou sem os *Jhanas*, e que essa mudança pode ter muito bem algo a ver com alterações no *Susima Sutta* (SN 12.70).

- Que no final das contas, é em geral aceito que de fato houve grupos de *bhikkhus* que deixaram a meditação de lado, mas sem renunciar à busca pelo despertar.

O segundo estudo foi de *Ajaan Sujato*. [xxiv](#)

*Ajaan Sujato* argumenta que o *Mahasatipatthana Sutta* que conhecemos hoje foi alterado substancialmente ao longo do tempo mudando a sua característica de suporte ao desenvolvimento da concentração (*jhanas*) para o desenvolvimento de *insight* desprovido dos *jhanas* (meditação *vipassana*).

*Ajaan Sujato* se propôs a estudar todos os textos que tratam de *Satipatthana* das distintas escolas de Budismo preservados em *pali* e em chinês. O propósito foi identificar qual poderia ter sido a fonte original desse ensinamento, se houve alguma alteração nesse ensinamento original, e que alteração foi essa.

O estudo tomou por base três questões: quais são os textos mais antigos, essa questão foi aplicada em três níveis: quais são os primeiros discursos, quais são as primeiras coleções de discursos e qual o primeiro *Abhidhamma*. A segunda questão foi como esses três grupos estão relacionados. A terceira questão foi como esses grupos se relacionam com o restante dos *Nikayas/Agamas*.

As respostas que *Ajaan Sujato* apresenta no seu estudo são: os primeiros discursos foram o *Dhammacakkapavattana Sutta* (SN 56.11), *Anattalakkhana Sutta* (SN 22.59) e *Adittapariyaya Sutta* (SN 35.28). A primeira coleção foi identificada como sendo as seções congruentes do *Samyutta Nikaya* e do *Samyutta Agama*. O primeiro *Abhidhamma* seriam as seções congruentes do *Vibhanga*, *Dharmaskandha* e *Sariputrabhidharma*.

Como conclusão final dessa análise *Ajaan Sujato* apresentou aquilo que seria o *Mula Satipatthana Sutta* ou o *Satipatthana Sutta Original*. No capítulo 10 estarei retomando esse tema. Antes vamos revisar o *Mahasatipatthana Sutta* tal como é conhecido hoje.

## 9. *Mahasatipatthana Sutta*

Agora vamos analisar em mais detalhes o *Mahasatipatthana Sutta* (DN 22). O mesmo *Sutta* é encontrado na coleção do *Majjhima Nikaya* (MN 10), com uma versão reduzida da contemplação dos objetos mentais.

Assim ouvi. Certa ocasião, estava o Abençoado entre os Kurus numa cidade denominada Kammasadhamma. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma:

"*Bhikkhus*." – "Venerável Senhor," eles responderam. O Abençoado disse o seguinte:

"*Bhikkhus*, este é o caminho direto [1] para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, [2] para alcançar o caminho verdadeiro, [3] para a realização de *Nibbana* – isto é, os quatro fundamentos da atenção plena." [4]

[1] O texto em pali diz *ekayano ayam bhikkhave maggo*, muitos tradutores, particularmente aqueles que se inclinam pela prática da meditação *vipassana*, entendem que esta é uma declaração que sustenta que *satipatthana* é um caminho único.

Essa é uma interpretação problemática, pois se *satipatthana* é o único caminho, significa que o Nobre Caminho Óctuplo é supérfluo e todos os inúmeros *suttas* nos quais o Buda ensina esse caminho seriam desnecessários. As evidências apontam justamente no sentido contrário.

O *Bhikkhu* Nānamoli, no entanto, destaca que *ekayana magga* no *Mahasihanada Sutta* (MN 12.37-42) tem o significado contextual preciso de "um caminho que leva a uma única direção", assim, ele também utilizou essa interpretação na tradução deste trecho. A expressão utilizada aqui, "o caminho direto", tem como objetivo preservar o mesmo significado, utilizando uma expressão mais resumida.

Deve, no entanto, ser observado que o *sutta* não deixa claro qual é essa "única direção" que tanto pode ser *nibbana*, como preferem interpretar os defensores da meditação *vipassana*, ou podem ser os *jhanas*, tomando por base a lógica que *satipatthana* é a prática para desenvolver os *jhanas*.

*Ajaan* Sujato desenvolve um extenso argumento, [xxx](#) para concluir que o termo *ekayana*, como muitos outros termos empregados pelo Buda, tem origem na tradição dos Brâmanes e significa a "convergência da mente em *samadhi*". Em termos literais o sufixo "-*ayana*" significa "indo" e quando usado em um composto, em geral significa indo para aquilo que indica o prefixo. Portanto, a interpretação para *ekayana* seria "indo para o um" ou "conduzindo à unificação da mente".

[2] *Domanassa*, que também pode ser interpretado como tristeza, desprazer; uma sensação de dor mental.

[3] O "caminho verdadeiro" é uma expressão não muito precisa em português e tampouco em pali - *nayassa adhigamaya*. De acordo com *Ajaan* Sujato, o termo *naya* algumas vezes é empregado no contexto da origem dependente e isso parece fazer sentido, visto que há claras conexões entre *satipatthana* e a origem dependente (*Samudaya Sutta* SN 47.42).

No *Sandaka Sutta* (MN 76), no entanto, a palavra *naya* é empregada num contexto de prática, sem mencionar a origem dependente. A descrição nesse *Sutta* segue o conhecido esquema do treinamento gradual de um *bhikkhu* que deriva do Nobre

Caminho Óctuplo. Portanto, o Caminho Verdadeiro nada mais é do que o Nobre Caminho Óctuplo, no qual *satipatthana* é a condição para *samadhi*. O *Sandaka Sutta* (MN 76) diz o seguinte:

“Tendo assim abandonado esses cinco obstáculos, imperfeições da mente que enfraquecem a sabedoria, um *bhikkhu* afastado dos cinco sentidos, afastado dos cinco obstáculos entra e permanece no primeiro *jhana* que é caracterizado pelo movimento da mente e sustentação da mente no prazer e felicidade nascidos do afastamento. Um homem sábio com certeza viveria a vida santa sob a orientação de um mestre com o qual um discípulo obtém tão eminente distinção e, enquanto a vivesse, ele realizaria o *caminho verdadeiro*, o Dhamma que é benéfico.”

[4] *Satipatthana* é um termo composto, que pode ser desmembrado de duas formas, *sati-patthana*, fundamento da atenção plena; ou *sati-upatthana*, estabelecimento da atenção plena. Os estudiosos debatem sobre qual é a interpretação mais apropriada, mas na prática ambas proporcionam bom material para reflexão.

A primeira interpretação foca nos objetos da prática de meditação, os pontos focais que proporcionam um fundamento para a atenção plena. No total há quatro objetos: o corpo como corpo; as sensações como sensações; a mente como mente; os objetos mentais como objetos mentais (*dhammas*).

O “como” neste caso é crucial. No caso do corpo, por exemplo, significa encarar o corpo em si mesmo ao invés de vê-lo sob a perspectiva da sua função no contexto do mundo (pois nesse caso o mundo seria o fundamento). Abandonando toda preocupação sobre como a beleza, agilidade ou força do corpo se encaixam no mundo, o meditador simplesmente permanece com a experiência direta da respiração, dos movimentos do corpo, das suas posturas, das suas propriedades elementares e da sua inevitável decadência. Um princípio semelhante se aplica aos demais fundamentos.

*Ajaan* Sujato destaca que uma formulação mais pertinente dos quatro objetos seria tomá-los como uma progressão dos objetos mais grosseiros para os objetos mais sutis. O corpo é tratado como o objeto básico para a meditação. As sensações são as qualidades mentais mais óbvias. A mente, aquilo que 'sabe' ao invés do objeto 'sabido' é mais sutil e é acessada através dos dois primeiros. O grupo seguinte dos objetos mentais (*dhammas*), seria melhor interpretado como um aspecto distinto e mais profundo da meditação: a compreensão dos princípios causais que dão origem a *samadhi*.

A segunda interpretação de *satipatthana* — *sati-upatthana* — foca no processo da prática meditativa, o modo como um fundamento é estabelecido, que será descrito na sequência.

"Quais são os quatro? Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo

colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. [5] Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

[5] A repetição na frase "contemplando o corpo como um corpo" (*kaye kayanupassi*), de acordo com os comentários, tem o propósito de determinar com precisão o objeto de contemplação e isolá-lo de outros com os quais possa ser confundido. Assim, na prática, o corpo deve ser observado como corpo e não as sensações, ideias ou sentimentos ligados ao corpo. A frase também significa que o corpo deve ser contemplado simplesmente como um corpo e não como um homem, uma mulher, um eu, ou um ser humano. As mesmas considerações se aplicam às demais repetições no caso dos outros três fundamentos da atenção plena.

Contemplar (*anupassati - passati - ver; anu - ênfase*), portanto *anupassati* significa ver repetidas vezes ou ver de perto.

A atitude mental ideal deve ser amorosa, nunca negativa ou crítica. Nossa tendência natural, principalmente em relação a algo que analisamos de perto, é sermos críticos, pois assim somos treinados na nossa educação, e é isso que vemos com constância na mídia, por exemplo. A atitude amorosa deve ser aplicada mesmo nas sensações desprazerosas, pois isso fará com que elas se dissolvam com mais facilidade. Uma atitude negativa/crítica induz a mente a tentar controlar o que estiver acontecendo e isso só irá piorar a situação gerando ainda mais negativismo. A atitude amorosa gera calma e quanto mais calma, mais fácil será o *insight*. Quanto mais *insight* mais desapego/menos controle, e com mais *insight*, mais calma, e assim por diante, a meditação fluirá com naturalidade.

Ardente (*atapi*): Os comentários correlacionam ardente com a faculdade da energia (*viriyā*). Nos *Suttas* com frequência a faculdade da energia está correlacionada com o esforço. Há dois aspectos, primeiro o esforço que é feito para abandonar os estados mentais inábeis e para desenvolver os estados mentais hábeis no seu lugar, ao mesmo tempo em que há o discernimento da diferença entre os dois. Segundo, o equilíbrio no esforço, conforme ilustrado no símile de um instrumento de cordas: se as cordas estiverem muito frouxas não haverá nenhum som; se estiverem demasiado tensas o som será desafinado.

Plenamente Consciente (*sampajañña*): Os comentários correlacionam plenamente consciente, com a faculdade da sabedoria (*pañña*). *Sampajañña* também pode ser interpretado como plena ou clara compreensão ou também poder ser interpretado como introspecção – o contínuo exame minucioso dos fenômenos mentais e corporais.

Atenção Plena (sati): A palavra *sati* é derivada de uma raiz que significa “recordar-se” (*sarati*), mas como um fator mental significa “poder de observação, clareza mental, atenção no momento presente, estar consciente, vigilante e diligente,” ao invés da faculdade da memória relacionada com o passado.

*Ajaan Brahmavamso* explica que atenção plena é a combinação de estar alerta e saber o que deve ser feito e o que deve ser evitado. Como um supervisor numa linha de produção que sabe o trabalho que deve ser feito, mas também conhece os macetes dos funcionários, por isso precisamos conhecer os truques da mente.

Tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo (vineyya abhijjhadomanassa): Nos comentários o grau de concentração necessário para a prática de *satipatthana* é um ponto controverso.

Por um lado, a cobiça e o desprazer representam o conjunto dos 5 obstáculos, enquanto o *Nettipakarana* explica que deixar de lado a cobiça e desprazer significa a faculdade da concentração (*jhana*). Isto pode levar à conclusão que a prática da concentração precede *satipatthana*. No entanto, se esse fosse o caso, as contemplações da mente e dos obstáculos não fariam sentido.

A remoção da cobiça e do desprazer também aparecem nos *suttas* como parte do treinamento gradual de um *bhikkhu* no item da contenção dos sentidos (por exemplo no *Maha-Assapura Sutta* - MN 39.8). Então o que parece mais provável é que o pré-requisito para a prática de *satipatthana* seria a remoção da cobiça e desprazer num grau semelhante à contenção dos sentidos, de modo a evitar que o impacto sensorial provoque o surgimento da cobiça e desprazer o que irá impedir a mente de desenvolver a prática de *satipatthana* e alcançar os estados sucessivos de calma e tranquilidade.

Como foi explicado no capítulo da Quarta Nobre Verdade, o abandono dos obstáculos depende do esforço correto, que abrange além da contenção dos sentidos, a clara compreensão, o isolamento e a satisfação.

( *Contemplação do Corpo* )

( *Atenção Plena na Respiração* ) [6]

[6] A atenção plena na respiração, (*anapanasati*), foi o método de meditação empregado pelo próprio *Bodhisatta* para realizar o despertar e converter-se no Buda, o desperto. O desenvolvimento completo deste método de meditação, que inclui 12 passos, além dos quatro mencionados aqui, está exposto no *Anapanasati Sutta* - MN 118. Podemos perguntar por que neste *sutta* foram incluídos apenas os 4 primeiros passos da atenção plena na respiração ao invés de todos os 16 passos. A resposta parece estar em que a prática de *satipatthana* é justamente a preparação

da mente para superar os obstáculos para penetrar os *jhanas* e a etapa dos primeiros 4 passos de *anapanasati* corresponde exatamente à preparação da mente, enquanto que os demais passos já correspondem à etapa dos *jhanas* e estaria fora do escopo deste *sutta*.

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo?

"Aqui um *bhikkhu*, dirigindo-se à floresta ou à sombra de uma árvore ou a um local isolado; senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e estabelecendo a plena atenção à sua frente, [7] ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa. [8]

[7] Algumas pessoas argumentam que a meditação deve ser praticada em qualquer lugar, mesmo em lugares com ruído. O que vemos aqui é que o Buda recomenda que a meditação seja praticada num local isolado, distante da agitação.

Sentar-se com as pernas cruzadas era uma postura habitual e confortável para as pessoas na época do Buda. Os professores de meditação enfatizam que o mais importante é adotar uma postura confortável e que mantenha a mente alerta e desperta. Pode ser sentado numa almofada ou banquinho de meditação ou mesmo numa cadeira.

Estabelecer a atenção plena à sua frente: "à sua frente," em pali *parimukham*, pode ser entendido no sentido literal ou figurativo. Com o sentido literal, "à sua frente indica" a área das narinas como sendo a mais apropriada para a atenção na respiração. Com o sentido figurado, "à sua frente" pode ser compreendido como o firme estabelecimento da atenção plena, colocando-a mentalmente "à frente" de todo o restante, no sentido da compostura meditativa. O firme estabelecimento da atenção plena significa dirigir a atenção para aquilo que está acontecendo no presente momento, sem permitir que a mente vagueie pelo passado ou pelo futuro.

[8] Na descrição da prática da atenção plena na respiração do Buda, *sato va* ("atenção plena justa") é substituída por *sato*, e *sikkhati* ("ele treina") é omitido por completo. *Va* é omitido para mostrar a excepcional serenidade da sua prática, visto que as inspirações e expirações sempre estão claras para ele; *sikkhati* é omitido porque ele está além do treinamento.

"Inspirando longo, ele compreende: 'Eu inspiro longo'; ou expirando longo, ele compreende: 'Eu expiro longo.'"

"Inspirando curto, ele compreende: 'Eu inspiro curto'; ou expirando curto, ele compreende: 'Eu expiro curto.'" [9]

[9] A prática da atenção plena na respiração (*anapanasati*), não envolve um esforço deliberado para controlar a respiração, como no hatha yoga, mas um esforço

sustentado de manter a atenção na respiração enquanto ela se move para dentro e para fora, no seu ritmo natural.

A ideia dos dois primeiros passos, a respiração longa e curta, não é tomar o *Sutta* como se fosse um exercício de respiração, primeiro forçando a respiração longa e depois obrigatoriamente a curta. O objetivo é engajar a atenção, desenvolver o interesse da mente pela respiração, usando como recurso observar a extensão longa ou curta da respiração, isso está explícito no verbo empregado nestes dois primeiros exercícios - compreender (*pajanati*).

Observe que nas etapas seguintes o verbo muda de compreender para treinar (*sikkhati*), o que indica um trabalho mais persistente e paciente em treinar a mente para experienciar toda a respiração e tranquilizar a respiração.

Existem outros recursos que podem ser empregados para manter o interesse da mente pela respiração como, por exemplo, observar o intervalo entre a inspiração e a expiração, as diferenças nas sensações produzidas pela inspiração e pela expiração, bem como os demais meios hábeis descritos no capítulo sobre como lidar com os pensamentos.

Em essência o que é necessário é manter a mente interessada na respiração com uma sensação agradável e descontraída. A atenção plena pode ser dirigida para a sensação produzida nas narinas ou no lábio superior, ou qualquer outro ponto em que o impacto da respiração seja sentido de maneira mais distinta.

Enquanto estiver com a atenção na respiração o meditador deve tentar sentir que tipo de sensação a respiração produz, sendo que esse é um fundamento para permanecer no momento presente. Não há respiração futura ou passada, permanecendo com a respiração o meditador permanece no presente.

*Ajaan* Thanissaro ensina que o foco da atenção pode ser dirigido para qualquer parte do corpo no qual a respiração seja sentida e que produza uma sensação agradável. Ele diz que a respiração deve ser encarada como o melhor amigo, sentimos prazer em estar com a respiração, somos compassivos com a respiração, temos interesse na respiração, que tipo de respiração faz bem ao corpo.

Ele diz que o meditador pode fazer experimentos com a respiração para investigar que tipo de respiração produz a melhor sensação. Cada um é livre para respirar como quiser. Para ajustar a respiração é só pensar - longo, curto, profundo, etc. Analisando como o processo de causa e efeito afeta o corpo e a mente, através da respiração o meditador terá mais habilidade em criar uma sentimento de calma e bem-estar no corpo e, por conseguinte, na mente.

"Ele treina (*sikkhati*) dessa forma: 'Eu inspiro experienciando todo o corpo [da respiração]'; ele treina dessa forma: 'Eu expiro experienciando todo o corpo [da respiração].'" [10]

[10] *Ajaan Brahmagama* explica que a frase “experienciando todo o corpo [da respiração]”, (*sabba-kāyapatisamvedī*) significa que o meditador está consciente de cada inspiração e expiração desde o seu princípio até o final e mais o intervalo, é a atenção constante e contínua ao processo da respiração, a consciência permeada por completo com a experiência da respiração. Os comentários explicam que o meditador está consciente de cada inspiração e expiração subdivididas em suas três fases de começo, meio e fim.

"Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]': ele treina dessa forma: ' Eu expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].'" [11]

"Da mesma forma como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, quando faz uma volta longa, compreende: 'Eu faço uma volta longa'; ou, quando faz uma volta curta, compreende: 'Eu faço uma volta curta'; da mesma forma, inspirando longo, um *bhikkhu* compreende: 'Eu inspiro longo'... ele treina dessa forma: 'Eu devo expirar tranquilizando a formação do corpo.'"

[11] A “formação do corpo”, (*kayasankhara*), é definido no *Culavedalla Sutta* (MN 44.13) como a inspiração e a expiração em si. Portanto, como explicado nos comentários, com o desenvolvimento adequado desta prática, a respiração do meditador se tornará cada vez mais calma, tranquila e pacífica. A respiração calma é mais agradável, mais prazerosa e exige menos esforço.

### *(Insight)*

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna como externamente. [12] Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem no corpo, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo, ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. [13] Ou então, a atenção plena de que 'existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. [14] E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

[12] Os comentários definem, “internamente”: contemplando a respiração no seu próprio corpo. “Externamente”: contemplando a respiração que ocorre no corpo de outra pessoa. “Internamente e externamente”: contemplando a respiração no seu próprio corpo e no corpo de outra pessoa alternadamente, sem interrupção da atenção. Uma explicação similar se aplica ao refrão que segue a cada uma das demais seções, exceto que na contemplação das sensações, mente e objetos mentais

a contemplação externa, excetuando aqueles que possuem poderes supra-humanos, terá de ser inferida.

[13] Os comentários dizem que: os “fenômenos que surgem” (*samudayadhamma*) são o surgimento a cada momento de fenômenos materiais no corpo e as condições (com base na origem dependente) pelas quais surgiu o corpo, isto é, ignorância, desejo, *kamma* e alimento. No caso da atenção plena na respiração, um fator adicional de surgimento mencionado nos comentários é o aparelho fisiológico da respiração. Os “fenômenos que desaparecem” (*vayadhamma*), são a cessação dos fenômenos materiais no corpo e das condições pelas quais surgiu o corpo.

[14] De acordo com os comentários: com o propósito de um conhecimento (*ñāna*) e atenção cada vez mais amplos e profundos. A palavra corpo (*kaya*) ocorre com frequência neste *Sutta* e deve ser interpretada de acordo com o seu contexto. Neste caso trata-se da seção da respiração. Portanto, a palavra corpo neste caso significa corpo da respiração.

### *(As Quatro Posturas)*

"Novamente, *bhikkhus*, quando caminhando, um *bhikkhu* compreende: ‘Eu estou caminhando’; quando em pé, ele compreende: ‘Eu estou em pé’; quando sentado, ele compreende: ‘Eu estou sentado’; quando deitado, ele compreende: ‘Eu estou deitado’; ou ele compreende a postura do corpo conforme for o caso."

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

### *(Plena Consciência)*

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* age com plena consciência ao ir para a frente e retornar; age com plena consciência ao olhar para frente e desviar o olhar; age com plena consciência ao dobrar e estender os membros; age com plena consciência ao carregar o manto externo, o manto superior, a tigela; age com plena consciência ao comer, beber, mastigar e saborear; age com plena consciência ao urinar e defecar; age com plena consciência ao caminhar, ficar em pé, sentar, dormir, acordar, falar e permanecer em silêncio."

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

### *( Repulsa – As Partes do Corpo )*

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* examina esse mesmo corpo para cima, a partir da sola dos pés e para baixo, a partir do topo da cabeça, limitado pela pele e repleto de muitos tipos de impurezas repulsivas, portanto: 'Neste corpo existem cabelos, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, tutano, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco, líquido sinovial e urina.' Como se houvesse um saco com uma abertura em uma extremidade cheio de vários tipos de grãos, como arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco, e um homem com vista boa o abrisse e examinasse: 'Isto é arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco'; da mesma forma, um *bhikkhu* examina esse mesmo corpo ... repleto de muitos tipos de impurezas repulsivas: 'Neste corpo existem cabelos ... e urina.'" [15]

"Dessa maneira, ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

[15] *Bhikkhus* recém-ordenados recebem do seu mestre a contemplação das partes do corpo como primeiro tema de meditação. Essa contemplação serve como forte antídoto contra os desejos sensuais/sexuais.

### *(Elementos)*

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* examina esse mesmo corpo que, não importando a sua posição ou postura, consiste de elementos da seguinte forma: 'Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, e o elemento ar.' Do mesmo modo, como se um açougueiro habilidoso ou seu aprendiz tivesse matado uma vaca e estivesse sentado numa encruzilhada com a vaca em pedaços; assim também um *bhikkhu* examina esse mesmo corpo que ... consiste de elementos, portanto: 'Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar.'"

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

### *(As Nove Contemplações do Cemitério)*

"Novamente, *bhikkhus*, como se ele visse um cadáver jogado em um cemitério, um, dois ou três dias depois de morto, inchado, lívido e esvaindo matéria, um *bhikkhu* compara seu corpo com ele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'"

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

"Novamente, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cães, chacais ou vários tipos de vermes, um *bhikkhu* compara seu mesmo corpo com ele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'"

"... Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

"Novamente, *bhikkhus*, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um esqueleto com carne e sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado lambuzado de sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado e sem sangue, que se mantém unido por tendões ... ossos desconectados espalhados em todas as direções – aqui um osso da mão, ali um osso do pé, aqui um osso da perna, ali um osso da coxa, aqui um osso da bacia, ali um osso da coluna vertebral, aqui uma costela, ali um osso do peito, aqui um osso do braço, ali um osso do ombro, aqui um osso do pescoço, ali um osso da mandíbula, aqui um dente, ali um crânio - um *bhikkhu* compara seu corpo com ele, portanto: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'"

"... Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo."

"Novamente, *bhikkhus*, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, os ossos brancos desbotados, a cor de conchas ... ossos amontoados, com mais de um ano ... ossos apodrecidos e esfarelados convertidos em pó, um *bhikkhu* compara seu corpo com ele, portanto: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.'"

### *(Insight)*

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem no corpo, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo, ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. Ou então, a atenção plena 'de que existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego

a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo."

### *(Contemplação das Sensações )*

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando sensações como sensações? [16]

[16] Sensações (*vedana*) significam a qualidade emocional das experiências, físicas e mentais, quer sejam prazerosas, dolorosas, ou nem prazerosas nem dolorosas. Exemplos de sensações "mundanas" e "não mundanas" são encontrados no *Salayatana Vibhanga Sutta* (MN 137.9-15) sob o tópico dos seis tipos de alegria, tristeza e equanimidade baseados respectivamente na vida leiga e na vida santa.

"Aqui, sentindo uma sensação prazerosa, um *bhikkhu* compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa' [17]; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa' [ 18]; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa'. [19] Quando sente uma sensação prazerosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa mundana'; quando sente uma sensação prazerosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa não mundana'; quando sente uma sensação dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa mundana'; quando sente uma sensação dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa não mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana.'" [20]

[17] *Sukham vedanam*: pode ser corporal ou mental.

[18] *Dukkham vedanam*: também pode ser corporal ou mental.

[19] *Adukkhamasukham vedanam*: apenas mental.

[20] Sensações mundanas, são sensações conectadas com a sensualidade; sensações prazerosas não mundanas (*niramisa*) são as sensações originárias do primeiro, segundo e terceiro *jhana*. As sensações dolorosas não mundanas são as sensações de desprazer (*domanassa*) que surgem devido ao anseio pelas libertações supremas. As sensações nem dolorosas, nem prazerosas não mundanas são as sensações originárias do quarto *jhana*.

### *(Insight)*

"Dessa forma ele permanece contemplando as sensações como sensações internamente ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, [21] ou ele permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nas sensações, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nas sensações, ou ele permanece contemplando ambos fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem nas sensações. [22] Ou então, a atenção plena 'de que existem sensações' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando sensações como sensações."

[21] O meditador infere, ou sabe por meio da telepatia, as sensações dos outros.

[22] Os fenômenos que surgem e desaparecem nas sensações são os mesmos do corpo (veja nota 13), exceto que o alimento é substituído pelo contato já que contato é a condição necessária para as sensações conforme descrito no *Sammaditthi Sutta* (MN 9.42)

### *(Contemplação da Mente )*

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando a mente como mente?"  
[23]

[23] A mente (*citta*) como objeto de contemplação refere-se ao estado e nível geral da mente. Já que a mente propriamente dita, em sua natureza, é o simples conhecimento ou cognição de um objeto, a qualidade de um estado mental é determinada pelos fatores mentais associados como desejo, raiva e delusão ou os seus opostos.

"Aqui um *bhikkhu* compreende a mente afetada pelo desejo como mente afetada pelo desejo e a mente não afetada pelo desejo como mente não afetada pelo desejo. Ele compreende a mente afetada pela raiva como mente afetada pela raiva e a mente não afetada pela raiva como mente não afetada pela raiva. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão e a mente não afetada pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente transcendente como mente transcendente e a mente não transcendente como mente não transcendente. Ele compreende a mente superável como mente superável e a mente não superável como mente não superável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada e a mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e a mente não libertada como mente não libertada."  
[24]

[24] Os pares de exemplos mencionados nesta passagem contrastam estados mentais benéficos e prejudiciais ou desenvolvidos e não desenvolvidos. Todavia, uma exceção é o par “contraída” e “distraída”, em que ambos são prejudiciais, o primeiro devido à preguiça e ao torpor e o último devido à inquietação e a ansiedade.

### *(Insight)*

"Dessa forma ele permanece contemplando a mente como mente internamente ou ele permanece contemplando a mente como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem na mente, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem na mente, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem na mente. [25] Ou então, a atenção plena ‘de que existe a mente’ se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando a mente como mente."

[25] Os fenômenos que surgem e desaparecem na mente são os mesmos do corpo (nota 13) exceto que o alimento é substituído por mentalidade-materialidade, já que esta é a condição necessária para a consciência conforme descrito no *Mahanidana Sutta* (DN 15.22).

### *(Contemplação dos Objetos Mentais)*

#### *(Os Cinco Obstáculos)*

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais?" [26]

[26] A palavra aqui interpretada como “objetos mentais” é a polimorfa *dhamma*. Neste contexto *dhamma* pode ser entendido como todos os fenômenos classificados sob as categorias do Dhamma, os ensinamentos do Buda acerca da realidade. Esta contemplação atinge o seu clímax com a compreensão completa do ensinamento - as Quatro Nobres Verdades.

"Aqui um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos. [27] E como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos? Aqui, havendo nele desejo sensual, um *bhikkhu* compreende: ‘Existe em mim desejo sensual’; ou não havendo nele desejo sensual, ele compreende:

'Não existe em mim desejo sensual'; e ele também compreende como se despertam os desejos sensuais que ainda não despertaram e como acontece o abandono de desejos sensuais despertados e como acontece para que desejos sensuais abandonados não despertem no futuro. [28"]

[27] Os cinco obstáculos (*nivarana*) são o principal impedimento interno para o desenvolvimento da concentração e do *insight*.

O *Bojjhanga-samyutta* (SN 46) do *Samyutta Nikaya* contém vários *suttas* que tratam dos obstáculos e a sua relação com os fatores do despertar, com destaque para o *Ahara Sutta* (SN 46.51).

"Havendo nele má vontade... havendo nele preguiça e torpor... havendo nele inquietação e ansiedade... havendo nele dúvida, um *bhikkhu* compreende: 'Existe dúvida em mim'; ou não havendo dúvida nele, ele compreende: 'Não existe dúvida em mim'; e ele compreende como se desperta a dúvida que ainda não se despertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro."

*(Insight)*

"Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais."

*(Os Cinco Agregados )*

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego. [28] E como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui um *bhikkhu* compreende: 'Assim é a forma material, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a sensação, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a percepção, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim são as formações, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a consciência, essa é a sua origem, essa é a sua cessação.'"

[28] Os cinco agregados influenciados pelo apego (*panc'upadanakkhandha*) são os cinco grupos de fatores que o Buda empregou para analisar a identidade de um indivíduo (forma, sensação, percepção, formações mentais, consciência). Os agregados são analisados e explicados em relação à sua origem e desaparecimento no *Mahapunnama Sutta* (MN 109.9).

"Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em termos dos cinco agregados do apego."

### (As Seis Bases )

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas. [29] E como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas? Aqui um *bhikkhu* compreende o olho, ele compreende as formas e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro."

[29] As bases internas são, como foi mostrado, as seis faculdades sensoriais; as bases externas são os seus respectivos objetos. A cadeia que surge entre cada um dos pares pode ser entendida como atração (desejo), aversão (raiva) e delusão subjacente.

Grilhões são os 10 *samyojana* que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos: ideia da existência de um eu (identidade) (*sakkaya-ditthi*), dúvida (*vicikiccha*), apego a preceitos e rituais (*silabbata-paramasa*), desejo sensual (*kama-raga*), má vontade (*vyapada*), desejo pela forma (*rupa-raga*), desejo pelos fenômenos sem forma (*arupa-raga*), presunção (*mana*), inquietação (*uddhacca*), e ignorância (*avijja*).

Os cinco primeiros grilhões são também chamados grilhões inferiores porque levam ao renascimento no reino da esfera sensual.

"Ele compreende o ouvido, ele compreende os sons ... ele compreende o nariz, ele compreende os aromas ... ele compreende a língua, ele compreende os sabores ... ele compreende o corpo, ele compreende os tangíveis ... ele compreende a mente, ele compreende os objetos mentais e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro."

"Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas."

*(Os Sete Fatores do Despertar )*

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores do despertar. [30] E como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores do despertar? Aqui, estando presente nele o fator do despertar da atenção plena, um *bhikkhu* compreende: 'O fator do despertar da atenção plena está em mim'; ou se o fator do despertar da atenção plena não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator do despertar da atenção plena não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator do despertar da atenção plena que não está estimulado e como o fator do despertar da atenção plena que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento."

[30] A maneira pela qual os sete fatores do despertar se desdobram numa sequência progressiva durante a meditação é explicada no *Anapanasati Sutta* (MN 118.29-40). O *Bojjhanga-samyutta* (SN 46) do *Samyutta Nikaya* contém vários *Suttas* que tratam dos fatores do despertar e a sua relação com os obstáculos, com destaque para o *Ahara Sutta* (SN 46.51).

"Estando presente nele o fator do despertar da investigação dos fenômenos ... Estando presente nele o fator do despertar da energia ... Estando presente nele o fator do despertar do prazer ... Estando presente nele o fator do despertar da tranquilidade ... Estando presente nele o fator do despertar da concentração ... Estando presente nele o fator do despertar da equanimidade, um *bhikkhu* compreende: 'O fator do despertar da equanimidade está em mim'; ou se o fator do despertar da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator do despertar da equanimidade não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator do despertar da equanimidade que não está estimulado e como o fator do despertar da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento."

"Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação aos sete fatores do despertar."

*(As Quatro Nobres Verdades )*

"Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades. E como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades? Aqui um *bhikkhu* compreende como na verdade é: 'Isto é sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Isto é a origem do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Esta é a cessação do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento.'"

"E o que, amigos, é a nobre verdade do sofrimento? O nascimento é sofrimento; o envelhecimento é sofrimento; a morte é sofrimento; tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são sofrimento; não obter o que se deseja é sofrimento; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento."

"E o que, amigos, é nascimento? O nascimento dos seres nas várias classes de seres, o próximo nascimento, o estabelecimento [num ventre], a geração, a manifestação dos agregados, a obtenção das bases para contato – a isto se denomina nascimento."

"E o que, amigos, é o envelhecimento? O envelhecimento dos seres nas várias categorias de seres, a sua idade avançada, os dentes quebradiços, os cabelos grisalhos, a pele enrugada, o declínio da vida, o enfraquecimento das faculdades – a isto se denomina envelhecimento."

"E o que, amigos, é a morte? O falecimento de seres nas várias categorias de seres, a sua morte, a dissolução, o desaparecimento, o morrer, a finalização do tempo, a dissolução dos agregados, o cadáver descartado – a isto se denomina morte."

"E o que, amigos, é a tristeza? A tristeza, entristecimento, sofrimento, tristeza interior, arrependimento interior, de alguém que sofreu alguma desgraça ou que está afetado por alguma situação dolorosa – a isto se denomina tristeza."

"E o que, amigos, é a lamentação? O pranto e o lamento, chorar e lamentar, o choro e a lamentação de alguém que sofreu alguma desgraça ou que está afetado por alguma situação dolorosa – a isto se denomina lamentação."

"E o que, amigos, é a dor? Dor no corpo, desconforto corporal, a sensação dolorosa e desconfortável que surge do contato corporal – a isto se denomina dor."

"E o que, amigos, é a angústia? Dor mental, desconforto mental, a sensação dolorosa e desconfortável que surge do contato mental – a isto se denomina angústia."

“E o que, amigos, é o desespero? A confusão e o desespero, a tribulação e a desesperação de alguém que sofreu alguma desgraça ou que está afetado por alguma situação dolorosa – a isto se denomina desespero.”

“E o que, amigos, é ‘não obter o que se deseja é sofrimento’? Para os seres sujeitos ao nascimento surge o desejo: ‘Ah, que nós não estivéssemos sujeitos ao nascimento! Que o nascimento não viesse para nós!’ Mas isto não pode ser obtido pelo desejo e não obter o que se deseja é sofrimento. Para os seres sujeitos ao envelhecimento ... sujeitos à enfermidade ... sujeitos à morte ... sujeitos à tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero, surge o desejo: ‘Ah, que nós não estivéssemos sujeitos à tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero! Que a tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero não surjam para nós!’ Mas isto não pode ser obtido pelo desejo e não obter o que se deseja é sofrimento.”

“E o que, amigos são os cinco agregados influenciados pelo apego que, em resumo, são sofrimento? Eles são: o agregado da forma material influenciado pelo apego, o agregado da sensação influenciado pelo apego, o agregado da percepção influenciado pelo apego, o agregado das formações influenciado pelo apego e o agregado da consciência influenciado pelo apego. Esses são os cinco agregados influenciados pelo apego que, em resumo, são sofrimento. A isto se denomina a nobre verdade do sofrimento.”

“E o que, amigos, é a nobre verdade da origem do sofrimento? É o desejo que conduz a uma renovada existência, acompanhado pela cobiça e pelo prazer, buscando o prazer aqui e ali; isto é, o desejo pelos prazeres sensuais, o desejo por ser/existir, o desejo por não ser/existir.”

“E onde surge e se estabelece esse desejo? Qualquer coisa no mundo que seja cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“E o que no mundo é cativante e tentador? O olho no mundo é cativante e tentador. O ouvido ... O nariz ... A língua ... O corpo ... A mente no mundo é cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo. Formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo são cativantes e tentadores, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Consciência no olho, consciência no ouvido, consciência no nariz, consciência na língua, consciência no corpo, consciência na mente no mundo é cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Contato no olho, contato no ouvido, contato no nariz, contato na língua, contato no corpo, contato na mente no mundo é cativante e tentador, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Sensação tendo como condição o contato no olho, contato no ouvido, contato no nariz, contato na língua, contato no corpo, contato na mente no mundo é cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Percepção de formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Intenção por formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Desejo por formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Pensamento aplicado às formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso surge e se estabelece o desejo.”

“Pensamento sustentado nas formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso surge e se estabelece o desejo. A isto se denomina a nobre verdade da origem do sofrimento.”

“E o que, amigos, é a nobre verdade da cessação do sofrimento? É o desaparecimento e cessação sem deixar nenhum vestígio daquele mesmo desejo, abrir mão, descartar, libertar-se, despegar desse mesmo desejo. E como ocorre o abandono desse desejo, como ocorre a sua cessação?”

“Qualquer coisa no mundo que seja cativante e tentadora, nisso ocorre a cessação. E o que no mundo é cativante e tentador. O ouvido ... O nariz ... A língua ... O corpo ... A mente no mundo é cativante e tentadora, nisso surge e se estabelece o desejo. Formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo são cativantes e tentadores, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Consciência no olho, consciência no ouvido, consciência no nariz, consciência na língua, consciência no corpo, consciência na mente no mundo é cativante e tentadora, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Contato no olho, contato no ouvido, contato no nariz, contato na língua, contato no corpo, contato na mente no mundo é cativante e tentador, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Sensação tendo como condição o contato no olho, contato no ouvido, contato no nariz, contato na língua, contato no corpo, do contato na mente no mundo é cativante e tentadora, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Percepção de formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentadora, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Intenção por formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Desejo por formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Pensamento aplicado às formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação.”

“Pensamento sustentado nas formas, sons, aromas, sabores, tangíveis, objetos mentais no mundo é cativante e tentador, nisso ocorre o abandono desse desejo, nisso ocorre a sua cessação. A isto se denomina a nobre verdade da cessação do sofrimento.”

“E o que, amigos, é a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento? É justamente este Nobre Caminho Óctuplo; isto é, entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta.”

“E o que, amigos, é entendimento correto? Entendimento do sofrimento, entendimento da origem do sofrimento, entendimento da cessação do sofrimento e entendimento do caminho que conduz à cessação do sofrimento – a isto se denomina entendimento correto.”

“E o que, amigos, é pensamento correto? O pensamento da renúncia, o pensamento da não má vontade e o pensamento da não crueldade – a isto se denomina pensamento correto.”

“E o que, amigos, é linguagem correta? Abster-se da linguagem mentirosa, abster-se da linguagem maliciosa, abster-se da linguagem grosseira e abster-se de linguagem frívola – a isto se denomina linguagem correta.”

“E o que, amigos, é ação correta? Abster-se de matar seres vivos, abster-se de tomar o que não seja dado e abster-se de conduta imprópria com relação aos prazeres sensuais – a isto se denomina ação correta.”

“E o que, amigos, é modo de vida correto? Aqui um nobre discípulo, tendo abandonado o modo de vida incorreto, ganha o seu pão através do modo de vida correto – a isto se denomina modo de vida correto.”

“E o que, amigos, é esforço correto? Aqui um *bhikkhu* gera desejo para que não surjam estados ruins e prejudiciais que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. Ele gera desejo de abandonar estados ruins e prejudiciais que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. Ele gera desejo para que surjam estados benéficos que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. Ele gera desejo para a continuidade, o não desaparecimento, o fortalecimento, o incremento e a realização através do desenvolvimento de estados benéficos que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. A isto se denomina esforço correto.”

“E o que amigos, é atenção plena correta? Aqui um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. A isto se denomina atenção plena correta.”

“E o que, amigos, é concentração correta? Aqui, um *bhikkhu* afastado dos cinco sentidos, afastado dos cinco obstáculos entra e permanece no primeiro *jhana* que é caracterizado pelo movimento da mente e sustentação da mente no prazer e felicidade nascidos do afastamento. Com a aquietação do movimento da mente um *bhikkhu* entra e permanece no segundo *jhana* que é caracterizado pela segurança interna e perfeita unicidade da mente, sem o movimento da mente, com o prazer e felicidade nascidos da quietude. Com o desaparecimento do prazer, um *bhikkhu* entra e permanece no terceiro *jhana* que é caracterizado pela felicidade sem o prazer, acompanhada pela atenção plena, plena consciência e equanimidade, acerca do qual os nobres declaram: ‘Ele permanece numa estada feliz, equânime e plenamente atento.’ Com o completo desaparecimento da felicidade, um *bhikkhu* entra e permanece no quarto *jhana*, que possui nem felicidade nem sofrimento, com a atenção plena purificada pela equanimidade. A isto se denomina concentração correta.”

“A isto se denomina a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento.”

*(Insight)*

"Dessa forma, ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como

objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às Quatro Nobres Verdades."

### *(Conclusão)*

"*Bhikkhus*, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' [31] se ainda houver algum resíduo de apego."

[31] O conhecimento supremo é o conhecimento do *arahant* sobre a libertação final. Não-retorno (*anagamita*) é o estado de não-retorno daquele que renasce num mundo superior, onde ele realiza o *parinibbana* sem jamais retornar para o mundo humano.

"Sem falar em sete anos, *bhikkhus*. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante seis anos ... cinco anos ... quatro anos ... três anos ... dois anos ... um ano, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego."

"Sem falar em um ano, *bhikkhus*. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete meses ... seis meses ... cinco meses ... quatro meses ... três meses ... dois meses ... um mês ... meio mês, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego."

"Sem falar em meio mês, *bhikkhus*. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete dias, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego."

"Assim, foi em referência a isto que foi dito: '*Bhikkhus*, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e lamentação, para o desaparecimento da dor e angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de *Nibbana* - isto é, os quatro fundamentos da atenção plena.'"

"Isto foi o que o Abençoado disse. Os *bhikkhus* ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado."

## 10. *Mula Satipatthana Sutta*

No final do capítulo 8 sobre a meditação *vipassana* foi mencionado o estudo feito por *Ajaan Sujato*, no qual ele argumenta que o *Mahasatipatthana Sutta* que conhecemos hoje foi alterado substancialmente ao longo do tempo mudando a sua característica de suporte ao desenvolvimento da concentração (*jhanas*) para o desenvolvimento de *insight* desprovido dos *jhanas* (meditação *vipassana*).

Para chegar ao que poderia ter sido o *Mula Satipatthana Sutta* (Original), *Ajaan Sujato* fez a seguinte análise:

Como foram formados os *Satipatthana Suttas* do Theravada (MN10 e DN22)?

*Ajaan Sujato* argumenta que, como ponto de partida para a composição desses *Suttas*, os redatores tomaram alguns *Suttas* mais curtos do *Satipatthana Samyutta* e aumentaram o seu conteúdo com as contemplações do corpo e expandindo a lista dos objetos mentais, e ampliando o refrão do *insight* adicionando a contemplação do surgimento e desaparecimento.

As evidências do estudo sugerem que as 14 contemplações do corpo fariam parte inicialmente do *Kayagatasati Sutta* (MN 119) e que mais tarde teriam sido empregadas para expandir o *Satipatthana Sutta*.

As inclusões mais problemáticas, devido a representarem uma mudança na orientação da prática é a seção das quatro posturas e a plena consciência.

No *Samyutta Nikaya*, essas práticas aparecem separadas de *satipatthana*; no *Smrtyupasthana Sutra* do Sarvastivada, no *Sariputrabhidharma* e no *Prajnaparamitta*, essas práticas aparecem antes de *anapanasati*; e no *Vibhanga*, *Dharmaskandha* e no *Ekayana Sutra*, essas práticas simplesmente não aparecem.

De modo consistente, a plena consciência das atividades não é tratada como meditação, mas como um precursor para a meditação. Apenas nos *Suttas* do Theravada (*Satipatthana* e *Kayagatasati*) essa prática é colocada depois de *anapanasati*. Isso pode conduzir à equivocada conclusão de que a instrução mais importante do Buda para a prática de meditação é estar plenamente atento a tudo que fizermos.

A plena consciência das atividades, no entanto, é uma clara prescrição no treinamento gradual de um *bhikkhu* e tomando por base a concordância dos textos e a avaliação de como essa prática se encaixa no esquema de treinamento do Buda, podemos concluir que é provável que as seções sobre as quatro posturas e a plena consciência não fizessem parte do *Mula Satipatthana*. Ou se fizessem, é provável que estivessem na posição mais lógica, que seria no início.

O refrão sobre o *insight* no *Mula Satipatthana* provavelmente apenas incluisse a contemplação interna/externa e uma simples exortação para o estabelecimento da atenção plena na medida necessária para o conhecimento, para a continuidade da atenção plena e para o desapego. Mas, visto que em nenhum outro *Sutta* do *Majjhima Nikaya* há qualquer conexão entre *satipatthana* e *vipassana*, parece que os redatores decidiram incorporar a seção sobre a impermanência ao refrão, dessa forma alimentando a ideia que *vipassana* pode ser desenvolvida desde o princípio da prática.

As seções sobre as sensações e a mente são semelhantes em todas as versões.

A seção sobre os objetos mentais é substancialmente ampliada no *Mahasatipatthana* sendo que a principal inserção é a contemplação dos agregados e das seis bases.

Embora os agregados e as seis bases apareçam com frequência nos *Suttas*, em nenhum lugar estes aparecem como parte de *satipatthana*. O *Samudaya Sutta* (SN 47.42) menciona que a origem dos objetos mentais é a atenção. É impossível compreender e, claramente contra a versão encontrada nos *Suttas*, que a atenção possa dar origem aos agregados e às seis bases. Os comentários do *Samudaya Sutta* nem tentam esclarecer essa discrepância e simplesmente mencionam que "os fatores do despertar, como objetos mentais (*dhamma*), têm origem através da atenção com sabedoria; os obstáculos, através da atenção sem sabedoria."

Devemos observar que, no *Mahasatipatthana*, primeiro ocorre a contemplação dos obstáculos, para em seguida vir a contemplação dos agregados e das seis bases, sendo que apenas depois disso ocorre a contemplação dos fatores do despertar. No entanto, o posicionamento mais usual é que os fatores do despertar condicionam o abandono dos obstáculos, que por sua vez conduz a *samadhi*. Isso pode ser observado em vários *suttas* que compõem o *Bojjhanga-samyutta* do *Samyutta Nikaya* como, por exemplo, o *Nivarana Sutta* (SN 46.37).

A formulação do *Mahasatipatthana*, no entanto, induz à conclusão de que é possível abandonar os obstáculos, sem os fatores do despertar e sem *samadhi* para, na sequência desenvolver *vipassana*, (investigando os agregados e as seis bases). Esse conceito acabou provando ter grande influência no desenvolvimento da meditação *vipassana* no Theravada.

A seção dos objetos mentais é encerrada na versão do *Majjhima Nikaya* com o enunciado resumido das quatro nobres verdades. Esse enunciado é

significativamente expandido na versão do *Digha Nikaya*, sendo praticamente idêntico ao *Saccavibhanga Sutta* (MN 141).

Nos *suttas* que descrevem o caminho de prática, em geral as quatro nobres verdades não indicam a prática de *vipassana*, mas sim a realização de algum caminho supramundano como, por exemplo, a realização de entrar na correnteza.

No primeiro discurso do Buda, o *Dhammacakkapavattana Sutta* (SN 56.11), o asceta Kondañña realiza o caminho de entrar na correnteza depois de ouvir os ensinamentos sobre o caminho do meio e as Quatro Nobres Verdades.

Não deixa de ser irônico que a seção dos objetos mentais no *Mahasatipatthana* conclui exatamente com a concentração correta, que são os *jhanas*, colocando *satipatthana* no seu lugar correto, que é exatamente conduzir a mente aos *jhanas*.

O *Mahasatipatthana*, que é a versão do *Digha Nikaya*, é o único discurso significativo do *Digha Nikaya*, que não é encontrado no *Dirgha Agama* do Dharmagupataka e também não no *Dirgha Agama* do Sarvastivada.

Isso não pode ser um mero esquecimento e, nas palavras de *Ajaan Sujato*, faz desse discurso um forte candidato para o título de último *sutta* a ser incluído no Cânone em pali.

Também deve ser mencionado que esse é o único discurso duplicado em ambos no *Majjhima* e no *Digha Nikayas*, uma evidência a mais do seu caráter anômalo.

### Como chegar ao *Mula Satipatthana Sutta*

*Ajaan Sujato* relata que há sete textos que tratam de *satipatthana* em detalhe: *Vibhanga*, *Dharmaskhanda*, *Sariputrabidharma*, *Theravada Satipatthana Sutta*, *Sarvastivada Smrtyupasthana Sutra*, *Ekayana Sutra*, *Prajnaparamita Sutra*.

Esses textos têm muito em comum entre si, mas também são muito diferentes dos outros ensinamentos sobre *satipatthana* encontrados no Cânone. Uma explicação possível é que esses textos descendem de uma única fonte.

O *Mula Satipatthana* foi composto tomando como base a concordância dos textos, a coerência interna do material, as relações intertextuais com o restante das escrituras, os contextos culturais e filosóficos na época do Buda, a evolução de posições sectárias, etc.

Empregando a concordância do material de todas as fontes o resultado é um texto com coerência e lógica interna, que é consistente com os demais ensinamentos sobre *satipatthana* no restante do Cânone e que é semelhante a um texto existente, o *Vibhanga*.

## *Mula Satipatthana Sutta*

"*Bhikkhus*, este é o caminho para a convergência, [1] para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de *nibbana* – isto é, os quatro fundamentos da atenção plena. Quais são os quatro?"

[1] No *Mahasatipatthana* aparece a frase "o caminho direto". O caminho para convergência indica o objetivo da prática de *satipatthana* que é conduzir a mente aos *jhanas*. Conforme já foi explicado anteriormente, *Ajaan Sujato* argumenta que o termo *ekayana*, como muitos outros termos empregados pelo Buda, tem origem na tradição dos Brâmanes e significa a "convergência da mente em *samadhi*".

Os demais termos deste parágrafo permanecem inalterados em relação ao *Mahasatipatthana*.

"Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna como externamente - ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

"Ele permanece contemplando as sensações como sensações internamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna como externamente - ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

"Ele permanece contemplando a mente como mente internamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna como externamente - ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

"Ele permanece contemplando os objetos mentais como mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente - ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo? Ele examina esse mesmo corpo para cima, a partir da sola dos pés e para baixo, a partir do topo da cabeça, limitado pela pele e repleto de muitos tipos de impurezas repulsivas, portanto: 'Neste corpo existem cabelos, pêlos do corpo, unhas, dentes,

pele, carne, tendões, ossos, tutano, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco, líquido sinovial e urina.' Como se houvesse um saco com uma abertura em uma extremidade cheio de vários tipos de grãos, como arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco, e um homem com vista boa o abrisse e examinasse: 'Isto é arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco'; da mesma forma, um *bhikkhu* examina esse mesmo corpo ... repleto de muitos tipos de impurezas repulsivas: ' Neste corpo existem cabelos ... e urina.'" [2]

[2] A prática das partes do corpo é a única que aparece em todos os textos mencionados. Já a atenção plena na respiração não aparece em todos os textos, mas é a segunda em frequência com menção em 4 dos 7 textos. [xxvi](#)

"A atenção plena de que 'existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como um corpo." [3]

[3] Conforme foi mencionado há pouco, na análise de *Ajaan Sujato* este parágrafo sobre o *insight* está mais simplificado do que na versão do *Mahasatipatthana*, omitindo a contemplação da impermanência (fenômenos que surgem, desaparecem). Na versão do *Mahasatipatthana* a contemplação da impermanência dá suporte à prática de *insight* independente dos *jhanas* que é a base da meditação *vipassana*. O mesmo se aplica ao parágrafo sobre o *insight* nos demais *satipatthanas*.

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando as sensações como sensações? Aqui, sentindo uma sensação prazerosa, um *bhikkhu* compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa'; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa'. Quando sente uma sensação prazerosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa mundana'; quando sente uma sensação prazerosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa não mundana'; quando sente uma sensação dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa mundana'; quando sente uma sensação dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa não mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana.'"

"A atenção plena de que 'existem sensações' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele

permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando as sensações como sensações."

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando a mente como mente? Aqui um *bhikkhu* compreende a mente afetada pelo desejo como mente afetada pelo desejo e a mente não afetada pelo desejo como mente não afetada pelo desejo. Ele compreende a mente afetada pela raiva como mente afetada pela raiva e a mente não afetada pela raiva como mente não afetada pela raiva. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão e a mente não afetada pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente transcendente como mente transcendente e a mente não transcendente como mente não transcendente. Ele compreende a mente superável como mente superável e a mente não superável como mente não superável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada e a mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e a mente não libertada como mente não libertada."

"A atenção plena de que 'existe a mente' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando a mente como mente." [4]

[4] A contemplação das sensações e da mente permanece sem alterações em relação ao *Mahasatipatthana*, exceto pela prática de insight mencionada na nota 3 acima.

"E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais? Aqui, havendo nele desejo sensual, um *bhikkhu* compreende: 'Existe em mim desejo sensual'; ou não havendo nele desejo sensual, ele compreende: 'Não existe em mim desejo sensual'; e ele também compreende como se despertam os desejos sensuais que ainda não despertaram e como acontece o abandono de desejos sensuais despertados e como acontece para que desejos sensuais abandonados não despertem no futuro."

"Havendo nele má vontade ... havendo nele preguiça e torpor ... havendo nele inquietação e ansiedade ... havendo nele dúvida, um *bhikkhu* compreende: 'Existe dúvida em mim'; ou não havendo dúvida nele, ele compreende: 'Não existe dúvida em mim'; e ele compreende como se desperta a dúvida que ainda não se despertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro."

"Aqui, estando presente nele o fator do despertar da atenção plena, um *bhikkhu* compreende: 'O fator do despertar da atenção plena está em mim'; ou se o fator do despertar da atenção plena não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator do despertar da atenção plena não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator do despertar da atenção plena que não está estimulado e como o

fator do despertar da atenção plena que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento."

"Estando presente nele o fator do despertar da investigação dos fenômenos ... Estando presente nele o fator do despertar da energia ... Estando presente nele o fator do despertar do prazer ... Estando presente nele o fator do despertar da tranquilidade ... Estando presente nele o fator do despertar da concentração ... Estando presente nele o fator do despertar da equanimidade, um *bhikkhu* compreende: 'O fator do despertar da equanimidade está em mim'; ou se o fator do despertar da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator do despertar da equanimidade não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator do despertar da equanimidade que não está estimulado e como o fator do despertar da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento."

"A atenção plena de que 'existem os objetos mentais' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando a mente como mente." [5]

[5] A contemplação dos objetos mentais apresenta diferença significativa em relação ao *Mahasatipatthana*, pois no *Mula Satipatthana* essa contemplação visa apenas estabelecer as condições para os *jhanas* que são justamente a remoção dos obstáculos e o desenvolvimento dos fatores do despertar. Já no *Mahasatipatthana* a ênfase está no desenvolvimento do *insight* independente dos *jhanas* e, para tanto, os agregados, as bases dos sentidos e as quatro nobres verdades são incluídos como objetos mentais.

"*Bhikkhus*, este é o caminho para a convergência, para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de *nibbana* – isto é, os quatro fundamentos da atenção plena.

## 11. Sabedoria ou Insight

A sabedoria ou *insight*, que liberta a mente de todo sofrimento e de todos os condicionamentos e que dá um fim ao ciclo de renascimentos, é o objetivo máximo da prática Budista. O oposto da sabedoria é a ignorância.

Ignorância é a tradução em geral empregada para o termo *avijja* em pali. Mas ignorância nesse caso não significa simplesmente a falta de informação ou desconhecimento, mas engloba também a simples ausência de vontade de querer saber, a atitude de simplesmente ignorar a realidade que nos cerca.

*Avijja* também é sinônimo de delusão, ou *moha* em pali. Delusão é definida como uma crença que é falsa ou irreal. Na psiquiatria, a delusão é uma crença resultante de uma enfermidade ou transtorno mental. *Avijja* ou *moha* é a principal causa de todo o mal e sofrimento no mundo, obscurecendo a vista dos seres e impossibilitando que eles vejam a verdadeira natureza dos fenômenos.

É *avijja* que engana os seres fazendo com que os fenômenos pareçam ser permanentes, que proporcionam felicidade, com substância e belos, e, por isso, desejáveis e que valem à pena ser obtidos.

*Avijja* impede de ver a realidade dos fenômenos como impermanentes, insatisfatórios e não-eu.

O antídoto contra a ignorância ou delusão é justamente a sabedoria, que deve ser desenvolvida e cultivada através do estudo, reflexão, contemplação e, principalmente, a prática de meditação.

Na prática de meditação, a importância dos *jhanas* se dá justamente na remoção dos obstáculos. O *Avarana Sutta* (AN 5.51) deixa claro que sem a remoção dos obstáculos não é possível desenvolver a sabedoria:

“Esses cinco são obstáculos, obstruções, corrupções da mente, enfraquecedores da sabedoria. Quais cinco? O desejo sensual é um obstáculo, uma obstrução, uma corrupção da mente, enfraquecedor da sabedoria. A má vontade é um obstáculo, uma obstrução ... A preguiça e o torpor são um obstáculo, uma obstrução ... A inquietação e a ansiedade são um obstáculo, uma obstrução ... A dúvida é um obstáculo, uma obstrução, uma corrupção da mente, enfraquecedora da sabedoria.

"Quando um *bhikkhu* abandonou esses cinco obstáculos, obstruções, corrupções da mente, enfraquecedores da sabedoria, quando ele tem forte discernimento, que ele entenda aquilo que é benéfico para ele mesmo, que ele entenda aquilo que é benéfico para os outros, que ele entenda aquilo que é benéfico para ambos, que ele alcance um estado humano superior, que ele realize o verdadeiro nobre conhecimento e visão – isso é possível."

Falamos sobre a impermanência, insatisfação e não-eu e isso é conhecido como as três características dos fenômenos condicionados. Os três termos em *pali* são *anicca*, *dukkha* e *anatta*.

***Anicca*** tem sido traduzido como impermanência, mas é um termo que tem um significado mais amplo, podendo ser interpretado como: transitório, ocasional, fortuito, irregular, instável, incerto, no qual não se pode confiar - pode estar presente ou não.

***Dukkha*** em geral é traduzido como sofrimento ou insatisfação, mas também pode ser interpretado como estresse, constrangedor, desconfortável, desagradável, difícil de suportar.

No *Dhammacakkapavātana Sutta* (SN 56.11), o primeiro discurso do Buda, *dukkha* é definido da seguinte forma:

"Nascimento é *dukkha*, envelhecimento é *dukkha*, enfermidade é *dukkha*, morte é *dukkha*; tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são *dukkha*; união com aquilo que é desprazeroso é *dukkha*; a separação daquilo que é prazeroso é *dukkha*; não obter o que se deseja é *dukkha*; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são *dukkha* (os cinco agregados são a forma material, a sensação, percepção, formações mentais e consciência)."

No *Anuradha Sutta* (SN 22.86) o Buda resume os seus ensinamentos da seguinte forma: "Tanto antes, como agora, eu declaro somente *dukkha* e a cessação de *dukkha*."

***Anatta*** pode ser dividido em *a* + *atta*. *Atta* tem o significado de "eu" e o prefixo "*a*" significa não. Daí a tradução "não-eu". Significa que os fenômenos mentais e materiais são desprovidos de qualquer substância ou essência inerente, pois são impermanentes, sendo que o seu surgimento e desaparecimento depende de condições.

Regressando ao ponto sobre a visão distorcida da realidade, o *Vipallasa Sutta* (AN 4.49) descreve os níveis em que ocorrem as distorções:

"*Bhikkhus*, há essas quatro distorções da percepção, distorções da mente, distorções do entendimento. Quais quatro? 'Permanente' com relação ao que é impermanente é uma distorção da percepção, uma distorção da mente, uma distorção do entendimento. 'Prazer' com relação ao que é sofrimento é uma distorção da percepção, uma distorção da mente, uma distorção do entendimento. 'Eu' com relação ao que é não-eu é uma distorção da percepção, uma distorção da mente, uma distorção do entendimento. 'Belo' com relação ao que não é belo é uma distorção da percepção, uma distorção da mente, uma distorção do entendimento. Essas são as quatro distorções da percepção, distorções da mente, distorções do entendimento."

As distorções são fundamentais na noção de ignorância ou delusão no Budismo. Não é que sejamos defeituosos por natureza, mas apenas que cometemos sérios erros em muitos níveis ao tentar entender o mundo à nossa volta.

Na medida em que reconhecemos, através da prática da meditação, o modo como interpretamos mal as nossas experiências podemos estar em melhor posição para corrigir esses erros e obter maior clareza.

Como foi mencionado acima no *Vipallasa Sutta*, as distorções operam em três níveis: percepção, pensamento e entendimento.

Primeiro as **distorções da percepção** (*sañña-vipallasa*) fazem com que interpretemos mal a informação recebida através dos meios dos sentidos.

As distorções da percepção operam da seguinte forma:

**A continuidade oculta a impermanência:** Todas as coisas que experimentamos, continuamente surgem e desaparecem, mas esse surgimento e cessação ocorrem de um modo contínuo e veloz. Essa rápida sucessão leva as pessoas a verem as coisas como se fossem estáveis e imutáveis.

Por exemplo, a nossa imagem, ou de um amigo, aparenta ser a mesma depois de passado algum tempo. Com as pessoas que convivemos com frequência é muito pouco provável que as mudanças ao longo do tempo sejam percebidas. Mas, se encontramos com alguém que não víamos há muito tempo, quantas vezes não ficamos surpresos e chocados com as mudanças. No entanto, na verdade, a mudança ocorre incessantemente, sem qualquer intervalo visível, nós é que não percebemos isso.

Um exemplo dessa distorção pode ser percebido com uma hélice girando em alta velocidade, que parece ser um disco imóvel. Quando a velocidade de rotação diminui é possível ver a hélice com suas várias lâminas girando. De modo semelhante quando alguém rapidamente faz um movimento circular com uma tocha com fogo, a impressão é de um círculo iluminado.

**O desaparecimento oculta a impermanência:** Os meios dos sentidos são estimulados e impactados o tempo todo por fenômenos que surgem. É como ter vários telefones sobre uma mesa, todos tocando ao mesmo tempo.

Observamos com facilidade os fenômenos que surgem, mas é mais difícil observar o desaparecimento desses fenômenos.

Primeiro devido à continuidade de surgimentos que chamam mais a atenção e segundo porque o desaparecimento ocorre de maneira mais discreta. Podemos observar isso com a respiração, por exemplo, é muito mais fácil notar o início, quer seja da inspiração ou expiração, do que o final de qualquer uma das duas. O final da inspiração acaba não sendo notado tão facilmente, pois a sensação do início da expiração é mais nítida. O mesmo corre com a expiração e assim também em geral com todos os fenômenos que experimentamos.

Além disso, ocorre com frequência que algum fenômeno que surja em algum dos meios dos sentidos dê origem a uma cadeia de pensamentos, memórias, fantasias, etc. e, pode ocorrer que o fenômeno que deu origem a todos esses eventos mentais

desapareça, sem que a pessoa se dê conta disso, pois a sua atenção estará dedicada ao que estiver ocorrendo na mente.

Em seguida os eventos mentais desaparecem, sendo substituídos por algum outro estímulo e a pessoa acaba também não notando o desaparecimento da cadeia de eventos mentais.

Quando alguém emprega os meios apropriados, prestando cuidadosa atenção ao surgimento e cessação dos fenômenos, então a impermanência fica clara.

**O movimento oculta o sofrimento:** Na vida diária, permanecer durante muito tempo numa única posição causa dor e a pessoa se apressa em mudar de posição. Normalmente as pessoas se mexem constantemente para evitar a sensação de desconforto. Esquivando-se do desconforto, *dukkha*, a verdade inerente a todas as condições é, como consequência, ignorada.

Com relação ao desconforto mental, como o tédio, tristeza, angústia, podemos também dizer que algumas formas de minimizar esse desconforto, como, por exemplo, o consumismo ou os variados tipos de entretenimento, também podem ser vistos como um tipo de movimento, nesse caso um movimento da mente.

**A solidez oculta não-eu:** Ao não dividir um objeto nos seus vários componentes, a característica de não-eu é obscurecida pela solidez: algo existindo como um bloco, uma massa, uma unidade amalgamada.

Todas as coisas condicionadas são criadas pela união de elementos componentes. Uma vez que os elementos tenham sido separados, aquela unidade integrada que recebe um nome específico, não mais existe.

Imaginemos um carro; as pessoas têm na mente a imagem do carro, mas se o carro for desmontado em várias partes, não há nada em cada uma dessas partes que possa ser chamado de carro, não existe nenhuma essência "carro" nessas partes. Na verdade o carro não existe, mas apenas a junção de certas partes de uma determinada forma à qual damos o nome de carro. Se as partes forem separadas o carro deixa de existir.

As distorções da percepção podem ser corrigidas através do treinamento Budista. No *Potthapada Sutta* (DN 9), o Buda diz o seguinte:

"As percepções de uma pessoa surgem e cessam devido a causas e condições. Algumas percepções surgem através do treinamento e algumas cessam através do treinamento."

As **distorções da mente ou do pensamento** (*citta-vipallasa*) têm a ver com a etapa seguinte no processo cognitivo quando pensamos ou ponderamos sobre todo o tipo

de coisas. A mente tende a elaborar com base na percepção e se os pensamentos tiverem por base percepções distorcidas, então eles também serão distorcidos.

Em algum momento esses tipos de pensamentos se tornam habituais e evoluem para as **distorções de entendimento** (*ditthi-vipallasa*). Estaremos então aprisionados no entendimento incorreto.

Além disso, esses três níveis de distorções são cíclicos – nossas percepções se formam no contexto do nosso entendimento, que é reforçado pelos nossos pensamentos e os três atuam em conjunto para criar os sistemas cognitivos que compõem a nossa distinta personalidade.

Nos *suttas*, em geral, os ensinamentos sobre as 3 características aparecem em conjunto com os cinco agregados (*khandha*), que são a forma material, sensação, percepção, formações mentais e consciência. Em particular no *Samyutta Nikaya* há um capítulo dedicado aos agregados.

Os cinco agregados foram o principal esquema de categorias empregado pelo Buda para analisar os seres sencientes. O exame dos cinco agregados desempenha um papel crítico nos ensinamentos do Buda por várias razões.

Os cinco agregados são o domínio objetivo do apego e, dessa forma, contribuem como condição para o surgimento de *dukkha* e a remoção do apego é obtida através da sabedoria e o tipo de sabedoria necessária, é o entendimento das 3 características, que é exatamente o *insight* relacionado à real natureza dos agregados.

Esse *insight* ocorre através do entendimento e da experiência de *anicca*, *dukkha* e *anatta* através da meditação.

O *Anatta-lakkhana Sutta* (SN 22.59) foi o segundo discurso do Buda. Nesse *sutta* ele explica as características de não-eu ou *anatta*:

Assim ouvi. Em certa ocasião, o Abençoado estava em Benares, no Parque do Gamo, em Isipatana. Lá ele se dirigiu ao grupo de cinco *bhikkhus* desta forma: “*Bhikkhus*” – “Venerável Senhor,” eles responderam. O Abençoado disse o seguinte:

“A forma, *bhikkhus*, é não-eu. Pois, *bhikkhus*, se a forma fosse o eu, essa forma não conduziria ao sofrimento e seria possível obter da forma: ‘Que a minha forma seja assim; que a minha forma não seja assim.’ Mas porque a forma é não-eu, a forma conduz ao sofrimento e não é possível obter da forma: ‘Que a minha forma seja assim; que a minha forma não seja assim.’”

“A sensação ... A percepção ... As formações mentais ... A consciência é não-eu. Pois, se a consciência fosse o eu, essa consciência não conduziria ao sofrimento e seria

possível obter da consciência: 'Que a minha consciência seja assim; que a minha consciência não seja assim.' Mas porque a consciência é não-eu, a consciência conduz ao sofrimento e não é possível obter da consciência: 'Que a minha consciência seja assim; que a minha consciência não seja assim.'"

Creio que este trecho é relativamente fácil de ser entendido e parece bastante óbvio, ou seja, se os agregados fazem parte ou compõem o eu ou a individualidade de uma pessoa, então eles devem estar sujeitos à volição ou vontade dessa pessoa e não é isso que observamos.

"O que vocês pensam, *bhikkhus*, a forma, sensação, percepção, formações mentais, consciência é permanente ou impermanente?"

"Impermanente, senhor."

"E aquilo que é impermanente é sofrimento ou felicidade?"

"Sofrimento, senhor."

"É adequado considerar o que é impermanente, sofrimento, sujeito a mudanças como: 'Isso é meu. Isso sou eu. Isso é o meu eu?'"

"Não, senhor."

"Portanto, *bhikkhus*, qualquer forma, sensação, percepção, formações mentais, consciência, quer seja do passado, futuro ou presente, interna ou externa; grosseira ou sutil; inferior ou superior, próxima ou distante: toda forma deve ser vista como na verdade é, com correta sabedoria: 'Isso não é meu, isso não sou eu, isso não é o meu eu.'"

"Vendo dessa forma, o nobre discípulo bem instruído se desencanta com a forma, se desencanta com a sensação, se desencanta com a percepção, se desencanta com as formações, se desencanta com a consciência. Desencantado ele se torna desapegado. Através do desapego a sua mente é libertada. Quando ela está libertada surge o conhecimento: 'Libertada.' Ele compreende que: 'O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que deveria ser feito foi feito, não há mais vir a ser a nenhum estado.'"

"Isso foi o que o Abençoado disse. Os *bhikkhus* ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado. E enquanto essa explanação estava sendo dada, as mentes do grupo de cinco *bhikkhus*, foram libertadas das impurezas através do desapego."

## 12. Palavras Finais

A experiência prática tem demonstrado que a meditação *vipassana* é um método que traz benefícios - maior equilíbrio emocional, mais tranquilidade, melhor autocontrole e redução do estresse, entre outros.

Os fundamentos da meditação *vipassana* servem como base para o método de redução de estresse baseado na atenção plena (MBSR), desenvolvido pelo Dr. Jon Kabat-Zinn há mais de 30 anos na Universidade de Massachussets nos EUA.

A meditação *vipassana* é um método que se adéqua bem aos principiantes, pois as instruções são claras e fáceis de serem seguidas e os resultados podem ser percebidos ao longo do tempo, contanto que a prática seja mantida.

Nenhum método de cultivo mental irá trazer resultados imediatos, a curto prazo. A determinação e a paciência são duas qualidades essenciais nesse processo.

Até certo ponto, o desenvolvimento da mente se assemelha ao treinamento de um atleta: é necessário disciplina, motivação, um método adequado de treinamento e aceitar que o processo não é linear, podendo haver altos e baixos.

A principal diferença é que os resultados alcançados pelo atleta, mesmo que este seja o melhor na sua especialidade, são impermanentes, ao contrário do desenvolvimento da mente, que quando alcança a perfeição, se torna irreversível.

No entanto, espero ter demonstrado neste livro que a meditação *vipassana* está longe do método de desenvolvimento mental ensinado pelo Buda tal como largamente representado nos *suttas*, sendo que a principal diferença encontra-se nos estados de meditação profunda conhecidos como *jhanas*.

Nos *suttas* é evidente que o Buda sempre enfatizou a necessidade dos *jhanas*, que são estados extremamente prazerosos e com clareza mental superior.

Os *jhanas* são como um raio laser através do qual a mente penetra e desvenda a realidade do complexo mente e corpo além de proporcionarem uma "estada prazerosa no aqui e agora."

O estudo de *Ajaan Sujato* identifica aquilo que poderia ser a versão original do *Mahasatipatthana Sutta*. Não há meios de saber com certeza o quanto essa versão é fiel a uma suposta versão original. Mas o que podemos afirmar com certeza, com base no que foi explicado antes, é que as contemplações do corpo e dos objetos mentais do *Mahasatipatthana Sutta* do *Digha* e *Majjhima Nikaya* apresentam incongruências significativas que colocam em sérias dúvidas a sua autenticidade, o que dá mais credibilidade à versão de *Ajaan Sujato*.

Aquelas pessoas que depositam confiança nos ensinamentos do Buda e que têm como objetivo desenvolver a sua prática além da meditação *vipassana*, fariam bem em seguir os conselhos do Buda e procurar desenvolver os *jhanas*.

Uma excelente fonte de referência para esse tipo de prática pode ser encontrada no *Anapanasati Sutta* (MN 118) e nos ensinamentos de Ayya Khema e *Ajaan* Brahmavamso. O Método Básico de Meditação ensinado por *Ajaan* Brahmavamso é um bom começo. [xxvii](#)

*Ajaan* Brahmavamso em inúmeras palestras diz que existem dois métodos de meditação Budista:

O primeiro é caracterizado pela segunda nobre verdade, que é a verdade da origem do sofrimento. A origem do sofrimento é o desejo, o anseio, a cobiça. Na meditação isso se caracteriza pela busca, pelo anseio manifestado através da volição em fazer com que realizações ou estados mentais em particular sejam alcançados. Essa busca, diz *Ajaan* Brahmavamso, apenas conduz ao sofrimento.

O segundo método de meditação está baseado na terceira nobre verdade, que é a verdade da cessação do sofrimento. Essa meditação está baseada em abrir mão, descartar, libertar-se, da busca, do anseio ou em outras palavras da volição em fazer com que realizações ou estados mentais em particular sejam alcançados. Essa meditação conduz aos *jhanas* e à libertação.

"Aqui vejo *bhikkhus* sorridentes e felizes, sinceramente contentes, claramente se deliciando, com as faculdades revigoradas, vivendo em paz, serenos, subsistindo daquilo que os outros dão. Eu pensei: 'Com certeza estes veneráveis percebem estados sucessivos de elevada distinção na Revelação do Abençoado, visto que eles assim permanecem sorridentes e felizes, sinceramente contentes, claramente se deliciando, com as faculdades revigoradas, vivendo em paz, serenos, subsistindo daquilo que os outros dão.'" ( Rei Pasenadi no *Dhammacetiya Sutta* - MN 89)

*sabbe satta sukhi hontu*  
que todos seres sejam felizes

## Apêndices:

### *I. Dhammacakkapavattana Sutta (SN 56.11)* *Colocando a roda do Dhamma em movimento*

Assim ouvi. Em certa ocasião, o Abençoado estava em Benares, no Parque do Gamo, em Isipatana. Lá ele se dirigiu ao grupo de cinco *bhikkhus*:

"*Bhikkhus*, há esses dois extremos aos quais aquele que abandonou a vida em família e seguiu a vida santa não deve se entregar. Quais dois?"

"A busca da felicidade nos prazeres sensuais, que são baixos, vulgares, grosseiros, ignóbeis e que não trazem benefício; e a busca da mortificação, que é dolorosa, ignóbil e que não traz benefício."

"Evitando esses dois extremos o Tathagata despertou para o Caminho do Meio, que faz surgir a visão, que faz surgir a sabedoria, que conduz à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a *nibbana*."

"E qual, *bhikkhus*, é o caminho do meio para o qual o Tathagata despertou, que faz surgir a visão ... que conduz a *nibbana*?"

"É este Nobre Caminho Óctuplo: entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta."

"Esse, *bhikkhus*, é o caminho do meio para o qual o Tathagata despertou, que faz surgir a visão, que faz surgir a sabedoria, que conduz à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a *nibbana*."

"Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade do sofrimento: nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, enfermidade é sofrimento, morte é sofrimento; tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são sofrimento; a união com aquilo que é desprazeroso é sofrimento; a separação daquilo que é prazeroso é sofrimento; não obter o que se deseja é sofrimento; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento."

"Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade da origem do sofrimento: é este desejo que conduz a uma renovada existência, acompanhado pela cobiça e pelo prazer, buscando o prazer aqui e ali; isto é, o desejo pelos prazeres sensuais, o desejo por ser/existir, o desejo por não ser/existir."

"Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade da cessação do sofrimento: é o desaparecimento e cessação sem deixar vestígios daquele mesmo desejo, abrir mão, descartar, libertar-se, despegar desse mesmo desejo."

"Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento: é este Nobre Caminho Óctuplo: entendimento correto, pensamento

correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta."

"Esta é a nobre verdade do sofrimento': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade do sofrimento deve ser completamente compreendida': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade do sofrimento foi completamente compreendida': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta é a nobre verdade da origem do sofrimento': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade da origem do sofrimento deve ser abandonada': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade da origem do sofrimento foi abandonada': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta é a nobre verdade da cessação do sofrimento': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade da cessação do sofrimento deve ser realizada': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade da cessação do sofrimento foi realizada': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta é a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

"Esta nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento deve ser desenvolvida': assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar."

“Esta nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento foi desenvolvida’: assim, *bhikkhus*, com relação a coisas não ouvidas antes, surgiram em mim a visão, a compreensão, a sabedoria, o verdadeiro conhecimento e o despertar.”

“Enquanto, *bhikkhus*, meu conhecimento e visão dessas Quatro Nobres Verdades como na verdade elas são, nas suas três fases e doze aspectos, não estava completamente purificado desse modo, não reivindiquei ter despertado para a insuperável perfeito despertar neste mundo com os seus devas, maras e brahmas, esta população com seus contemplativos e brâmanes, seus príncipes e povo.”

"Mas quando meu conhecimento e visão dessas Quatro Nobres Verdades como na verdade elas são, nas suas três fases e doze aspectos, estava completamente purificado desse modo, reivindiquei ter despertado para a insuperável perfeito despertar neste mundo com os seus devas, maras e brahmas, esta população com seus contemplativos e brâmanes, seus príncipes e povo."

"O conhecimento e visão surgiram em mim: ‘A libertação da minha mente é inabalável. Este é o meu último nascimento. Não há mais vir a ser.’"

"Isto foi o que o Abençoado disse. Os cinco *bhikkhus* ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado. E enquanto o Abençoado discursava, o olho imaculado do Dhamma surgiu no Venerável Kondañña: “Tudo que está sujeito ao surgimento está sujeito à cessação.”

"E quando a roda do Dhamma havia sido colocada em movimento pelo Abençoado, os devas da terra exclamaram: 'Em Benares, no Parque do Gamo, em Isipatana, esta insuperável roda do Dhamma foi colocada em movimento pelo Abençoado, e não poderá ser detida por nenhum brâmane ou contemplativo, ou deva, ou Mara, ou Brahma, ou qualquer um no mundo.' Ouvindo a exclamação dos devas da terra, os devas do Reino dos Quatro Grandes Reis também exclamaram... os devas dos Trinta e Três... os devas do Yama... os devas do Tusita... os devas do Nimmanarati... os devas do Paranimita-vasavatti... os devas do cortejo de Brahma também exclamaram: “Em Benares, no Parque do Gamo, em Isipatana, esta insuperável roda do Dhamma foi colocada em movimento pelo Abençoado, e não poderá ser detida por nenhum brâmane ou contemplativo, ou deva, ou Mara, ou Brahma, ou qualquer um no mundo.”

"Assim, naquele momento, naquele instante, naquele segundo, a exclamação subiu até os distantes mundos de Brahma e esse sistema cósmico com dez mil mundos tremeu, estremeceu e se abalou e uma intensa, imensurável e gloriosa luminosidade surgiu no mundo ultrapassando a divina majestade dos devas."

"Então, o Abençoado exclamou: 'Kondañña de fato compreendeu! Kondañña de fato compreendeu!' E foi assim que o Venerável Kondañña adquiriu o nome Añña-Kondañña – Kondañña aquele que Compreendeu.”

## II. O Método Básico de Meditação

*Ajaan* Brahmavamsa ensina o Método Básico de Meditação que combina concentração (*jhanas*) com *insight* (*vipassana*), ou como ele prefere chamar quietude ao invés de concentração, pois concentração pode dar a conotação de um ato da vontade enquanto a quietude transmite melhor a ideia de silenciar a mente através de abrir mão do controle.

Em linhas gerais o método pode ser descrito da seguinte forma:

- Meditação é o processo para lograr o desapego. Na meditação renunciamos ao complexo mundo exterior para atingir o sereno mundo interior. O objetivo da meditação é o silêncio sublime, a tranquilidade e a clareza mental.
- O quietamento da mente também conduz ao *insight*. Uma vez que a mente está quieta e silenciosa, ela automaticamente passa a ver mais claramente. Um girino somente pode saber o que é a água quando ele se torna um sapo e sai dela. De maneira similar, apenas quando a mente está quieta, é possível saber o que é o pensamento, o que é todo o movimento, agitação e cobiça.
- O primeiro estágio na meditação é abrir mão da bagagem do passado e do futuro, sustentando a atenção no momento presente. Todos os pensamentos estão ligados ou com o passado ou com o futuro. Não existem pensamentos no presente. O passado e o futuro são o primeiro fardo que impede a meditação profunda.
- O segundo estágio na meditação é atenção silenciosa no presente momento, silenciando o diálogo interior. Uma das maneiras eficientes para superar o diálogo interior é desenvolver uma atenção no presente momento tão refinada que, ao observar cada momento de forma tão próxima, simplesmente não haverá tempo para comentar acerca do que acabou de acontecer. Um outro método útil para desenvolver a atenção silenciosa é reconhecer o espaço entre os pensamentos, os intervalos entre os diálogos interiores. Se você prestar bastante atenção, com aguçada atenção plena, verá quando um pensamento termina e antes que outro comece – ALI! Essa é a atenção silenciosa! Desenvolver esse silêncio interior é abrir mão de mais um pesado fardo. Nesse estado de atenção silenciosa, no “exatamente agora”, você irá experimentar muita paz, alegria e consequentemente sabedoria.
- Para avançar mais, então ao invés de ficar com a atenção silenciosa em qualquer coisa que surja na mente, você escolhe apenas UMA COISA na qual aplicar a atenção silenciosa no presente momento, como, por exemplo, a sensação da respiração, ou a atenção silenciosa na respiração no presente momento. Optar por fixar a atenção numa coisa só é abrir mão da diversidade e mover para o seu oposto, a unidade. Na

medida em que a mente começa a se unificar, sustentando a atenção em apenas uma coisa, a experiência de paz, prazer e poder aumentam significativamente.

- O quarto estágio, ou a plena atenção ininterrupta na respiração, ocorre quando a atenção se expande para abarcar cada único momento da respiração. Você experimenta cada parte de cada inspiração e expiração, continuamente durante centenas de respirações seguidas. “Você” não chega a esse estágio; a mente chega a esse estágio. A mente faz o trabalho por si mesma. A mente reconhece este estágio como um estado pleno de paz e prazer, estar só com a respiração. É nesse ponto que o “fazedor”, a parte principal do nosso ego, começa a desaparecer. O quarto estágio é chamado de “trampolim” da meditação, porque a partir desse ponto é possível mergulhar nos estados bem-aventurados (*jhanas*). Neste estágio é usado o termo “a respiração bela”. Neste ponto a mente reconhece que essa respiração pacífica é extraordinariamente bela. Você está consciente dessa respiração bela de modo contínuo, um momento após o outro, sem interrupções na cadeia de experiências. Você só tem consciência da respiração bela, sem esforço e por muito tempo.

- O quinto estágio é chamado “plena atenção ininterrupta na respiração bela”. Frequentemente, este estágio flui naturalmente do estágio anterior de forma contínua e discreta. Na medida em que a plena atenção permanece com facilidade e de forma contínua na experiência da respiração, sem nada que interrompa o fluxo uniforme da atenção, a respiração se acalma. E muda de uma respiração comum, grosseira, para uma “respiração bela” muito suave e pacífica. A mente reconhece essa respiração bela e se delicia com isso. A mente experimenta o aprofundamento do contentamento.

- O sexto estágio é chamado experimentando o *nimitta* belo. O *nimitta* em geral é um sinal luminoso produzido pela mente, sendo o sinal característico dos *jhanas*. O *nimitta* é alcançado quando o desapego em relação ao corpo, ao pensamento e aos cinco sentidos (incluindo a consciência da respiração) é tão completo que só resta o *nimitta* belo.

*Ajaan* Brahmavamso também recomenda evitar na meditação a mente crítica ou a mente que encontra defeitos em tudo. Ao invés disso, desenvolver um sentimento de gratidão pelo momento presente que pode não ser perfeito, mas que é o suficiente. O mais importante é desenvolver uma atitude de paz ao invés de lutar com cada coisa que aconteça.

Ele também diz que um dos maiores problemas na meditação é a obsessão de controle, querer que as coisas aconteçam do modo como achamos que devem acontecer. Existem dois lados da mente: o “fazedor” e o “sabedor”. O “fazedor” é aquele que age, pensa, que produz *kamma*. O “sabedor” apenas sabe, não reage. Na meditação gradualmente o “fazedor” deve ser substituído pelo “sabedor” até o ponto em que apenas o “sabedor” deve estar presente e o “fazedor” deve estar quieto, inativo.

Sem encontrar defeitos e sem ter nada a fazer, a satisfação e o contentamento irão se desenvolver com mais facilidade. Os *Jhanas* são o resultado de abrir mão, não são o resultado do esforço.

Para concluir *Ajaan* Brahmavamso diz: "Meditação não é difícil. Se for difícil, é por que você não está fazendo certo."

Mais detalhes sobre este método:

[http://www.acessoainsight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/meditacao.php](http://www.acessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/meditacao.php)

Outros textos de *Ajaan* Brahmavamso que poderão auxiliar na prática de meditação:

[http://www.acessoainsight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/Brahmavamso.php](http://www.acessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/Brahmavamso.php)

### *III. Os Quatro Jhanas*

*Ajaan* Brahmavamso descreve os *Jhanas* da seguinte forma:

"Nas escrituras Budistas originais há apenas uma palavra para meditação: *jhana* designa a meditação em si, onde a mente do meditador está silenciosa de todos pensamentos, afastada de toda atividade dos cinco sentidos e está luminosa com um prazer supramundano. Falando sem rodeios, se não for *jhana* então não é a verdadeira meditação budista! Talvez seja por isso que o fator culminante do Nobre Caminho Óctuplo do Buda é aquele que trata da meditação correta, que não é nada menos que *jhana*."

Nos *Suttas*, os quatro *jhanas* são descritos da seguinte forma:

"É o caso em que um *bhikkhu* afastado dos cinco sentidos, afastado dos cinco obstáculos entra e permanece no primeiro *jhana* que é caracterizado pelo movimento da mente e sustentação da mente no prazer e felicidade nascidos do afastamento. Ele permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com o prazer e felicidade nascidos do afastamento. Não há nada em todo o corpo que não esteja permeado pelo prazer e felicidade nascidos do afastamento."

"É como se um banhista habilidoso ou seu aprendiz vertesse pó de banho numa bacia de latão e o misturasse, borrifando com água de tempos em tempos, de forma que essa bola de pó de banho - saturada, carregada de umidade, permeada por dentro e por fora - no entanto não pingasse; assim, o *bhikkhu* permeia, cobre e preenche o corpo com o prazer e felicidade nascidos do afastamento...."

[Segundo *jhana*] "E, além disso, com a aquietação do movimento da mente um *bhikkhu* entra e permanece no segundo *jhana* que é caracterizado pela segurança interna e perfeita unicidade da mente, sem o movimento da mente, com o prazer e

felicidade nascidos da quietude. Ele permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com o prazer e felicidade nascidos da concentração. Não há nada em todo o corpo que não esteja permeado pelo prazer e felicidade nascidos da concentração."

"Como um lago sendo alimentado por uma fonte de água interna, não tendo um fluxo de água do leste, oeste, norte, ou sul, nem os céus periodicamente fornecendo chuvas abundantes, de modo que a fonte de água interna permeia e impregna, cobre e preenche o lago de água fresca, sem que nenhuma parte do lago não esteja permeada pela água fresca; assim também o *bhikkhu* permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com o prazer e felicidade nascidos da concentração..."

[Terceiro *jhana*] "E, além disso, com o desaparecimento do prazer, um *bhikkhu* entra e permanece no terceiro *jhana* que é caracterizado pela felicidade sem o prazer, acompanhada pela atenção plena, plena consciência e equanimidade, acerca do qual os nobres declaram: 'Ele permanece numa estada feliz, equânime e plenamente atento.' Ele permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com a felicidade despojada do prazer, de forma que não exista nada em todo o corpo que não esteja permeado com a felicidade despojada do prazer."

"Como num lago que tenha flores de lótus azuis, brancas ou vermelhas, podem existir algumas flores de lótus azuis, brancas, ou vermelhas que, nascidas e tendo crescido na água, permanecem imersas na água e florescem sem sair de dentro da água, de forma que elas permanecem permeadas e impregnadas, cobertas e preenchidas com água fresca da raiz até a ponta, e nada dessas flores de lótus azuis, brancas ou vermelhas permanece sem estar permeado pela água fresca; assim também o *bhikkhu* permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com a felicidade despojada do prazer ..."

[Quarto *jhana*] "E, além disso, com o completo desaparecimento da felicidade, um *bhikkhu* entra e permanece no quarto *jhana*, que possui nem felicidade nem sofrimento, com a atenção plena purificada pela equanimidade. Ele permanece permeando o corpo com a mente pura e luminosa, de forma que não exista nada em todo o corpo que não esteja permeado pela mente pura e luminosa."

"Como se um homem estivesse enrolado da cabeça aos pés com um tecido branco de forma que não houvesse nenhuma parte do corpo que não estivesse coberta pelo tecido branco; assim também o *bhikkhu* permanece permeando o corpo com a mente pura e luminosa. Não há nada no corpo que não esteja permeado por essa mente pura e luminosa"

Nota:

*Ajaan* Brahmavamso explica que o termo "corpo" mencionado acima é empregado com o mesmo sentido que essa palavra é empregada no português, ou seja, como um conjunto e não necessariamente sempre com referência ao corpo físico. Neste caso corpo se trata do "corpo mental" e não do "corpo físico".

## IV. *Brahma-viharas*

Os *Brahma-viharas* podem ser interpretados como estados excelentes, louvados, sublimes ou divinos da mente, ou como moradas divinas. Essas atitudes são ditas excelentes ou sublimes porque elas são a conduta correta ou ideal em relação aos seres vivos. O Buda ensinou quatro estados sublimes da mente:

*metta*: amor-bondade, boa vontade, benevolência, o desejo de bem-estar e felicidade para os outros.

*karuna*: compaixão; simpatia; a empatia com o sofrimento dos outros.

*mudita*: alegria altruísta, regozijo com as virtudes e êxitos dos outros.

*upekkha*: equanimidade, a atitude de imparcialidade desapegada com relação aos seres (não apatia ou indiferença).

Quem desenvolver esses estados mentais com afinco, através da conduta e da meditação, irá se tornar igual a Brahma.

Se eles se converterem em influências dominantes na mente, a pessoa irá renascer em mundos agradáveis, nos mundos de Brahma.

Por isso, esses estados mentais são chamados de divinos.

Eles são chamados moradas, porque deveriam se converter nos estados em que a mente deveria estar a maior parte do tempo, em que se sentisse "em casa".

No entanto, o desenvolvimento desses estados mentais, mesmo com base nos *jhanas*, não conduzem à libertação do ciclo de renascimentos, mas apenas a um renascimento superior num dos mundos de Brahma. Após esgotado esse *kamma* haverá o renascimento em algum outro mundo.

No *Subha Sutta* (MN 99), o Buda explica o caminho para Brahma:

“Qual é o caminho para o mundo de Brahma? Aqui com o coração pleno de *metta*, um bhikkhu permanece permeando o primeiro quadrante com a mente imbuída de *metta*, da mesma forma o segundo, da mesma forma o terceiro, da mesma forma o quarto; assim, acima, abaixo, em volta e em todos os lugares, para todos bem como para si mesmo, ele permanece permeando o mundo todo com a mente imbuída de *metta*, abundante, transcendente, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.

Quando a libertação da mente através de *metta* é desenvolvida dessa forma, nenhum *kamma* limitante ali permanece, nenhum ali persiste."

O mesmo com relação *karuna*, *mudita* e *upekkha*.

Os comentários explicam o *kamma* limitante (*pamanakatam kammam*) como o *kamma* pertencente à esfera sensual (*kammavacara*). Este é contrastado com o *kamma* ilimitado ou imensurável, isto é, dos *jhanas*.

Neste caso tem-se em mente os *brahma-viharas* desenvolvidos até o nível dos *jhanas*. Uma vez alcançada e obtida a maestria sobre um *jhana*, um *kamma* que pertença à esfera sensual não poderá superá-lo e obter uma oportunidade de gerar o seu próprio resultado.

Obstruindo o resultado dos *kammam* da esfera sensual, o *brahma-vihara* que foi desenvolvido conduz ao renascimento no mundo de Brahma.

A forma como a prática dos quatro *brahma-viharas* é descrita nos *Suttas* é bastante sucinta, padronizada e segue o esquema mencionado acima no *Subbha Sutta*.

Já o *Atthakanagara Sutta* (MN 52) traz um exemplo da prática dos *brahma-viharas* até o nível dos *jhanas* e o *insight* que conduz a mente à libertação:

"Com o coração pleno de *metta*, um *bhikkhu* permanece permeando o primeiro quadrante com a mente imbuída de *metta*, da mesma forma o segundo, da mesma forma o terceiro, da mesma forma o quarto; assim acima, abaixo, em volta e em todos os lugares, para todos bem como para si mesmo, ele permanece permeando o mundo todo com a mente imbuída de *metta*, abundante, transcendente, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade. Ele considera e entende isso da seguinte forma: 'Esta libertação da mente através de *metta* é fabricada pela mente e produzida pela volição. Mas tudo que é fabricado e produzido pela volição é impermanente, sujeito à cessação.' Firmando-se sobre isso, ele realiza a destruição das impurezas."

O mesmo com relação *karuna*, *mudita* e *upekkha*.

Há ainda outros *Suttas* que dão mais destaque apenas à prática de *metta*, sendo que o mais conhecido é o *Karaniya Metta Sutta* (Sn 1.8):

"Tal qual uma mãe, colocando em risco a própria vida,  
ama e protege o seu filho, o seu único filho,  
da mesma forma, abraçando todos os seres,  
cultive um coração sem limites.

Com amor bondade para todo o universo,

cultive um coração sem limites:  
Acima, abaixo e em toda a volta,  
desobstruído, livre da raiva e da inimizade.

Quer seja parado, andando, sentado, ou deitado,  
sempre que estiver desperto,  
cultive essa atenção plena:  
a isto se denomina uma morada divina  
no aqui e agora."

Outro exemplo pode ser encontrado no *Mettanisamsa Sutta* (AN 11.16), no qual o Buda descreve os benefícios da prática de *metta*:

"*Bhikkhus*, naquele em quem *metta*, como libertação da mente, for desenvolvido e cultivado, for feito como um veículo, uma base, estabilizado, exercitado e aperfeiçoado, onze benefícios poderão ser esperados. Quais onze?"

"Ele dorme em paz; desperta em paz; não experimenta pesadelos; ele é querido pelos seres humanos; ele é querido pelos seres não humanos; os devas o protegem; nem o fogo, venenos ou armas poderão feri-lo; a sua mente se concentra com facilidade; a sua complexão é serena; ele morre sem estar confuso e se não penetrar algo mais elevado, irá renascer nos mundos de Brahma."

A prática de *metta* também foi ensinada pelo Buda como meio de proteção, tal como ilustrado no *Ahina Sutta* (AN 4.67):

Certa ocasião o Abençoado estava em Savatthi, no Bosque de Jeta, no Parque de Anathapindika. Agora, naquela ocasião, em Savatthi um certo *bhikkhu* havia morrido depois de ter sido picado por uma cobra. Então, um grande número de *bhikkhus* foram até o Abençoado e depois de cumprimentá-lo sentaram a um lado e disseram:

"Venerável senhor, agora mesmo em Savatthi, um certo *bhikkhu* morreu depois de ter sido picado por uma cobra."

"Então é certo, *bhikkhus*, que aquele *bhikkhu* não difundiu para as quatro linhagens reais de cobras uma mente imbuída *metta*. Pois se ele tivesse difundido para as quatro linhagens reais de cobras uma mente imbuída de *metta*, ele não teria morrido depois de ter sido picado por uma cobra."

*Ajaan* Thanissaro explica que este é um dos poucos *Suttas* protetores mencionados no Cânone e que foi permitido de modo explícito pelo Buda.

Deve ser observado que o poder da proteção é dito provir não das palavras em si, mas da mente imbuída de *metta*. Isto difere dos encantos protetores nos quais as palavras em si contêm poder.

De acordo com Johannes Bronkhorst [xxviii](#) não há indicações de que as práticas dos *brahma-viharas* eram adotadas pelas correntes principais religiosas na Índia na época do Buda, no entanto o SN 46.54 e AN II.128 mostram outros contemplativos que argumentam ser a prática deles (*brahma-viharas*) igual à do Buda.

Já no *Makhadeva Sutta* (MN 83) os *brahma-viharas* são descritos como mais antigos e inferiores à prática ensinada pelo Buda:

"Esse tipo de boa prática não conduz ao desencantamento, ao desapego, à cessação, à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a *nibbana*, mas apenas ao renascimento no mundo de Brahma. Mas há essa outra boa prática que conduz ao completo desencantamento, ao desapego, à cessação, à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a *nibbana*. E qual é essa boa prática? É este Nobre Caminho Óctuplo."

Uma visão geral da meditação de *metta*:

*Metta* significa amizade e não-violência, um forte desejo pela felicidade de si mesmo e dos outros, e também qualidades menos óbvias, como mostrar paciência, receptividade e apreço, tanto para si mesmo, como para os outros.

*Metta* é um sentimento muito específico - importar-se pelo bem-estar de todos os seres, independente de aprová-los ou reprová-los, ou esperando algo em troca.

Na prática de meditação contemporânea, a meditação de *metta* é empregada com frequência como meio de contrapor os estados mentais negativos como a má-vontade, a raiva, a mágoa, o ressentimento, que são obstáculos muito frequentes enfrentados pelos meditadores.

A meditação de *metta* ajuda a fazer com que a mente se torne mais receptiva e amorosa e essa mente mais receptiva ajuda na prática de outros métodos de meditação, como, por exemplo, a atenção plena na respiração (*anapanasati*).

Uma mente mais receptiva e amorosa estará mais inclinada ao contentamento, ao invés da busca por defeitos.

Como fazê-lo?

A prática começa sempre com o desenvolvimento de uma aceitação amorosa de si mesmo. Se a resistência é experimentada então isso indica que estão presentes sentimentos negativos em relação a si mesmo. Mas isso não é importante visto que a prática é projetada para superar qualquer sentimento de dúvida pessoal ou negatividade.

De acordo com o *Visudhimagga* a prática deve ser dirigida para vários tipos de pessoas:

- Para si mesmo
- Para um bom amigo
- Para uma pessoa "neutra"
- Para uma pessoa difícil
- Para todas as quatro mencionadas acima igualmente
- Para todo o universo

Formas de despertar sentimentos de amor e bondade:

1. Visualização - Crie uma imagem mental que desperte os sentimentos de amor e bondade. Pode ser algo relacionado com a natureza, flores, bichos de estimação, etc. Os sentimentos que são despertados através da visualização são então dirigidos para as pessoas na sequência acima.
2. Pela reflexão - Empregar palavras e frases que transmitam as qualidades positivas que devem ser estimuladas. Do mesmo modo, essas palavras ou frases são dirigidas para as pessoas na sequência mencionada acima.

## V.Glossário

*ajaan*: (Tailandês; também "Ajarn", "Ajahn", etc.). Mestre; mentor. Equivalente ao Pali acariya.

*akusala*: prejudicial, inábil. São todas as vontades kammicas que são acompanhados pela cobiça/desejo (*lobha*), raiva/aversão (*dosa*) ou apenas delusão (*moha*). Todos esses fenômenos são causas para resultados kammicos desfavoráveis e contêm as sementes para renascimentos desfavoráveis.

*anatta*: não-eu, ausência de um eu. A doutrina de *anatta* ensina que nem nos fenômenos corporais nem nos mentais ou quer seja fora deles, pode ser encontrada qualquer coisa que, no final das contas, possa ser considerada como um eu ou ego, ou outra substância inerente qualquer. Esta é uma doutrina central no Budismo, da qual depende toda a estrutura dos ensinamentos. Qualquer um, que não tenha penetrado essa impessoalidade de toda a existência e não compreenda que na realidade apenas existe esse contínuo processo de surgimento e desaparecimento de fenômenos mentais e corporais e de que não existe um eu separado como parte ou fora desse processo, não será capaz de compreender o Budismo.

*anicca*: impermanente, inconstante, instável, incerto.

*arahant*: "digno" ou "puro"; uma pessoa cuja mente está livre de contaminações, que abandonou todos os dez grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos, cujo coração está livre de impurezas, e que dessa forma não está destinado a um

futuro renascimento. Um título para o Buda e o nível mais alto dos seus Nobres Discípulos.

*asava*: impureza, mácula, úlcera, corrupção. Quatro tipos – (1) desejo sensual, (*kamasava*), (2) entendimento incorreto ou ideias incorretas, (*ditthasava*), (3) desejo por ser/existir (*bhavasava*), (4) ignorância, desconhecimento das quatro nobres verdades, (*avijjasava*).

*avijja*: ignorância; sinônimo de delusão (*moha*) é a principal causa de todo o mal e sofrimento no mundo, obscurecendo a vista dos seres e impossibilitando que eles vejam a verdadeira natureza dos fenômenos.

*bhikkhu* (*bhikkhuni*): um "monge" ("monja") budista; um homem (mulher) que desistiu da vida em família para viver uma vida com virtude engrandecida, de acordo com o *Vinaya* em geral e as regras do *Patimokkha* em particular.

*bodhisatta*: "Um ser empenhando-se pelo despertar"; o termo utilizado para descrever o Buda antes de ele se tornar um Buda, desde a sua aspiração inicial ao estado de Buda até o momento da sua perfeito despertar. Em Sânscrito: *Bodhisattva*.

*bodhi-pakkhiya-dhamma*: "asas para o despertar" ou apoios para o despertar – sete conjuntos que conduzem à iluminação e que, de acordo com o Buda, formam o núcleo do seu ensinamento: [1] os quatro fundamentos da atenção plena (*satipatthana*); [2] os quatro esforços corretos (*sammappadhana*) – o esforço para prevenir que estados prejudiciais surjam na mente, de abandonar quaisquer estados prejudiciais que já surgiram, fazer com que estados benéficos surjam, e manter os estados benéficos que já surgiram; [3] as quatro bases do poder espiritual (*iddhipada*) – desejo, energia, mente, investigação; [4] cinco faculdades dominantes (*indriya*) – convicção, energia, atenção plena, concentração, sabedoria; [5] cinco poderes (*bala*) – idêntico ao [4]; [6] sete fatores do despertar (*bojjhanga*) – atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, prazer, tranquilidade, concentração, equanimidade; e [7] o Nobre Caminho Óctuplo (*magga*) – Entendimento Correto, Pensamento Correto, Linguagem Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Atenção Plena Correta, Concentração Correta.

*dana*: generosidade; liberalidade; oferendas; dádivas. Em termos mais gerais, a inclinação para a generosidade, sem esperar qualquer forma de recompensa por parte de quem recebe. Em termos mais específicos satisfazer as necessidades básicas dos *bhikkhus*.

*dhamma* (Skt. *dharma*): constituição ou natureza de alguma coisa; norma, lei, doutrina; justiça, retidão; qualidade; coisa, objeto da mente, fenômeno. Nos textos a palavra *dhamma* é encontrada com todos esses significados. Também, princípios de comportamento que os seres humanos deveriam seguir de forma a se encaixar dentro da ordem natural das coisas; qualidades da mente que se deveria desenvolver de forma a compreender a mente em si mesma. Por extensão,

"*dhamma*" também é usado para se referir a qualquer doutrina que ensine essas coisas. Portanto o *Dhamma* do Buda se refere tanto aos seus ensinamentos como à experiência direta da qualidade de *nibbana* para o qual esses ensinamentos estão direcionados.

*dukkha*: (1) sensação dolorosa que pode ser física e/ou mental. (2) sofrimento, estresse, constrangimento, desconforto, desagrado. O termo *dukkha* não está limitado à experiência da dor, mas se refere à natureza insatisfatória e a insegurança geral de todos os fenômenos condicionados que, por conta da sua impermanência, estão todos sujeitos ao sofrimento e isso inclui também as experiências agradáveis. Dessa forma, a primeira verdade não nega a existência das experiências agradáveis o que é às vezes erroneamente assumido. *Dukkha* tem o sentido literal de algo duro de aguentar.

*jhana* (Skt. dhyana): absorção mental. Refere-se principalmente às quatro realizações meditativas da matéria sutil, assim chamadas devido à característica do objeto empregado para o desenvolvimento da concentração. Essas realizações são caracterizadas por uma forte concentração num único objeto acompanhada da suspensão temporária dos cinco obstáculos, (*nivarana*) e da suspensão temporária das atividades nos sentidos. Esse estado de consciência, no entanto, é acompanhado por perfeita lucidez e clareza mental. O primeiro *jhana* é acompanhado e caracterizado pela presença de cinco fatores mentais: *vitakka* (em geral significa pensamento aplicado, mas no contexto dos jhanas significa movimento da mente), *vicara* (em geral significa pensamento sustentado mas no contexto dos jhanas significa sustentação da mente), *piti* (prazer), *sukha* (felicidade), e *ekaggatarammana* (unicidade mental).

*kamma* (Skt. karma): ação intencional. Denota a intenção ou volição (*cetana*) benéfica (*kusala*) ou prejudicial (*akusala*) e os seus fatores mentais concomitantes que causam o renascimento e moldam o destino dos seres. As intenções se manifestam como ações benéficas ou prejudiciais com o corpo, linguagem e a mente.

*khandha*: agregado; amontoado; grupo. Componentes físicos e mentais da identidade e da experiência sensual em geral. *Rupa* (forma material), *vedana* (sensação), *sañña* (percepção), *sankhara* (formações mentais), e *viññana* (consciência)

*kilesa*: poluições, contaminações, qualidades prejudiciais que poluem a mente. Existem 10 contaminações: (1) *lobha* (cobiça), (2) *dosa* (raiva), (3) *moha* (delusão), (4) *mana* (presunção), (5) *ditthi* (entendimento incorreto), (6) *vicikiccha* (dúvida, ceticismo), (7) *thina* (torpor mental), (8) *uddhacca* (inquietação), (9) *ahirika* (não ter vergonha de cometer transgressões), (10) *anottappa* (não temer cometer transgressões).

*kusala*: benéfico, hábil, bom. São todas as intenções e os fatores mentais a elas associados que são acompanhados por ausência de cobiça/desejo (*alobha*) e

ausência de raiva/aversão (*adosa*) e, em alguns casos, também ausência de delusão (*amoha*: sabedoria). Tais estados de consciência são considerados como *kamma* benéfico, pois são as causas de resultados kammicos favoráveis e contêm a semente de um renascimento feliz.

*nibbana* (Skt. nirvana): libertação; em termos literais o "desatamento" da mente das impurezas mentais (*asava*), contaminações (*kilesa*), do ciclo de renascimentos (*vatta*), e de tudo que pode ser descrito ou definido. Como este termo também denota a extinção de um fogo, carrega a conotação de acalmar, esfriar e pacificar. De acordo com a física que se ensinava nos tempos do Buda, o fogo se agarra ou adere ao seu combustível; quando extinto, ele está desatado.

*nivarana*: cinco qualidades que são obstáculos para a mente e que cegam a nossa visão mental. Com a sua presença não é possível alcançar a concentração (*samadhi*) e não é possível discernir com clareza como as coisas na verdade são. Elas são: desejo sensual (*kama-cchanda*), má vontade (*vyapada*), preguiça e torpor (*thina-middha*), inquietação e ansiedade (*uddhacca-kukkucca*), e dúvida (*vicikiccha*).

*pañña*: sabedoria, *insight*; compreensão; conhecimento; entendimento.

*paticca-samuppada*: origem dependente; surgimento co-dependente. Um mapa mostrando a forma como os agregados (*khandha*) e as bases dos sentidos (*ayatana*) interagem com a ignorância (*avijja*) e desejo (*tanha*) produzindo o sofrimento (*dukkha*). Como as interações são complexas, existem várias versões diferentes de *paticca-samuppada* nos *Suttas*.

*patimokkha*: o código básico de disciplina monástica que consiste de 227 regras para monges (*bhikkhus*) e 310 regras para monjas (*bhikkhunis*).

*samadhi*: concentração, tranquilidade, calma, aquietação; a prática de aquietar a mente. É um dos sete fatores do despertar (*bojjhanga*). A Concentração Correta (*samma-samadhi*) que é o último elo do Nobre Caminho Óctuplo (*magga*) é definida como as quatro absorções mentais (*jhana*).

*sila*: virtude, moralidade, ou viver em harmonia, livre de remorso. A qualidade de pureza ética e moral que previne que alguém decaia do caminho óctuplo. Também, os preceitos de treinamento que refreiam alguém de realizar atos inábeis.

*samsara*: transmigração e perambulação; o ciclo de morte e renascimento

*sangha*: no nível convencional (*sammati*), este termo denota a comunidade de *bhikkhus* e *bhikkhunis*; no nível ideal (*ariya*), denota aqueles discípulos do Buda, leigos ou ordenados, que alcançaram pelo menos o nível de 'entrar na correnteza' (*sotapanna*), o primeiro dos caminhos transcendentais culminando em *nibbana*.

*sutta* (Skt. sutra): tradução literal: corda; um discurso ou sermão do Buda ou seus discípulos contemporâneos. Os *Suttas* em pali são amplamente considerados como o registro mais antigo dos ensinamentos do Buda.

*tipitaka* (Skt. tripitaka): o Cânone Budista; tradução literal: os três cestos – regras de disciplina (*Vinaya*), discursos (*Suttas*) e tratados de filosofia (*Abhidhamma*)

*vinaya*: a disciplina monástica, compreendendo seis volumes no texto impresso, cujas regras e tradições definem cada aspecto do modo de vida dos *bhikkhus* e *bhikkhunis*. A essência das regras para os monásticos está contida no *Patimokkha*. A conjugação do *Dhamma* com o *Vinaya* forma o núcleo da religião budista: "*Dhamma-Vinaya*" - "a doutrina e a disciplina" – é o nome que o próprio Buda deu ao movimento que ele fundou.

*vipassana*: 'insight.' Nas palavras de Ayya Khema, "*insight* é uma experiência que é vista com discernimento, que é compreendida, e que subsequentemente conduz a uma transformação. O *insight* é verdadeiro quando fazemos uso na nossa vida daquilo que foi compreendido." Nos *Suttas* o primeiro estágio de *insight* é definido como o conhecimento e visão de como as coisas na verdade são (*Yatha bhuta ñanadassana*). O *insight* revela a natureza impermanente, insatisfatória e insubstancial de todos os fenômenos materiais e mentais. O *insight* não é o resultado da mera compreensão intelectual, mas é conquistado através da meditação observando de forma direta, fundamentado na experiência, os próprios processos mentais e corporais.

*yoniso manasikara*: atenção com sabedoria ou hábil, também pode ser reflexão com sabedoria ou reflexão hábil, é descrita como a atenção com os meios corretos (*upaya*) e na direção correta (*patha*). Significa dar atenção, considerar e refletir de maneira cuidadosa, equilibrada e analítica, empregando a capacidade de investigação para reconhecer como as coisas na verdade funcionam, pensar em termos de relações causais e de acordo com a verdade, isto é, aquilo que é impermanente como impermanente, sofrimento como sofrimento.

## VI. Sobre o Autor

**Michael Beisert** formou-se em Administração de Empresas e trabalhou boa parte da sua vida como executivo em empresas multinacionais, tanto no Brasil como no exterior.

Em 1995 tomou contato com o Budismo o que de imediato despertou o seu interesse, até por que, na época ele já se sentia desencantado com a sua carreira profissional.

Em 1996 participou de um retiro de meditação *Vipassana* na tradição de U Ba Khin e depois do retorno ao Brasil, no início de 1998, participou de um retiro guiado pelo Bhante Gunaratana e tomou refúgio na Jóia Tríplice, recebendo o nome *Dhammarakkhita*.

Ele é um autodidata no Budismo, sendo que no ano 2000 fundou o site *Acesso ao Insight* com traduções de *suttas* e textos budistas para o português. Em 2001 ele se aposentou para dedicar-se primordialmente aos estudos e à prática do Budismo.

Além dos estudos e traduções, ele tem se dedicado à prática de meditação, tanto por meio da prática diária, como a participação em retiros. Participou de vários retiros na tradição *Vipassana* sob a orientação de professores leigos do IMS, com destaque para Joseph Goldstein, Cristine Feldman, Guy Armstrong, Myoshin Kelley e Carol Wilson.

Também participou de retiros *Vipassana* sob a orientação do Venerável Gunaratana, Venerável Rahula, Sayadaw Rewata Dhamma, Sayadaw U Vivekananda e Venerável Ariya Ñani.

Em 2004 e 2005 participou de retiros com ênfase na prática dos *jhanas*, sob a orientação de Leigh Brasington.

Desde 2007 tem se dedicado a retiros pessoais solitários tanto no Forest Refuge do IMS, como no Vajrapani Institute, somando 19 meses em retiro.

Em 2012 esteve num retiro pessoal solitário de 4 semanas no Jhana Grove sob a orientação de *Ajaan* Brahmavamso.

Em 2011, 2012 e 2013 participou dos cursos sobre os estudos comparativos entre o Majjhima Nikaya e o Majjhima Agama dirigidos pelo Venerável Analayo.

## VII. Referências

ANALAYO, B.

<http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/publications.htm>

BRAHMAVAMSO, A.

*Palestras e Correspondência com o autor*

BRONKHORST, J.

*The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, 2000, Motilal Barnasidass

GILBERT, D.

*Stumbling on Happiness*, 2007, Vintage Books

GOMBRICH, R.

*How Buddhism Began*, 2002, Munshiram Manoharlal  
GYATSO, T.  
*The Essence of the Heart Sutta*, 2002, Wisdom  
JORDT, I.  
*Burma's Mass Lay Meditation Movement*, 2007, Ohio University  
LIBET, B.  
*Mind Time*, 2005, Harvard University Press  
PANDITA, S.  
*In This Very Life*, 1995, Wisdom  
PERERA, H. R.  
*Buddhism in Sri Lanka*, 1966, BPS  
SUJATO, A.  
*A History of Mindfulness*, <http://santifm.org/santipada/>  
THANISSARO, A.  
*Palestras*  
WARDER, A. K.  
*Indian Buddhism*, 2000, Motilal Banarsidass  
WYNNE, A.  
*The Origin of Buddhist Meditation*, 2007, Routledge

Suttas mencionados no texto: [http://www.acessoaoinight.net/sutta\\_pitaka.php](http://www.acessoaoinight.net/sutta_pitaka.php)

O método de desenvolvimento da mente ensinado por Ajaan Brahmavamso, que combina *samadhi* com *vipassana*, ou *jhanas* com insight, está descrito em vários textos que podem ser encontrados na página abaixo:

[http://www.acessoaoinight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/Brahmavamso.php](http://www.acessoaoinight.net/arquivo_textos_theravada/Brahmavamso.php)

Os ensinamentos de Ayya Khema podem ser encontrados nesta página:

[http://www.acessoaoinight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/ayya\\_khema.php](http://www.acessoaoinight.net/arquivo_textos_theravada/ayya_khema.php)

---

## VIII. Notas

<sup>i</sup> A maioria dos termos em pali, que aparecem em itálico, são explicados no Glossário. Neste caso, *bhikkhu* se refere a "monge" e em todas as ocorrências dessa palavra deve ficar subentendido que também está incluída a palavra *bhikkuni* ou "monja"

<sup>ii</sup> H.R. Perera no livro "*Buddhism in Sri Lanka*"

<sup>iii</sup> No livro "*The Essence of the Heart Sutta*"

<sup>iv</sup> A.K. Warder no livro "*Indian Buddhism*"

<sup>v</sup> Venerável Analayo em diversas publicações disponíveis na internet

<sup>vi</sup> Descrito de modo resumido no [Apêndice 2](#)

<sup>vii</sup> Nos *suttas* esta é uma das chamadas realizações imateriais

<sup>viii</sup> No livro "*The Origin of Buddhist Meditation*"

<sup>ix</sup> O *Vipallasa Sutta* será retomado no capítulo 11 - Sabedoria ou Insight

- 
- <sup>x</sup> *Jhayanti pajjhayanti nijjhayanti apajjhayanti*. Embora individualmente os verbos não possuam um sentido pejorativo, a seqüência tem a intenção óbvia de denegrir. Os quatro verbos são usados para descrever a meditação daquele cuja mente está obcecada com os cinco obstáculos. Como pode ser observado todas essas expressões derivam da palavra *jhana*, ou seja um tipo de *jhana* incorreto
- <sup>xi</sup> Descritos no [Apêndice 3](#)
- <sup>xii</sup> No livro "*The Two Traditions of Meditation in Ancient India*"
- <sup>xiii</sup> A descrição detalhada dos *ghanas* ensinados pelo Buda, com suas respectivas características e ilustrada com símiles, pode ser encontrada no [Apêndice 3](#)
- <sup>xiv</sup> Veja o discurso completo no [Apêndice 1](#)
- <sup>xv</sup> Descrita no capítulo 9
- <sup>xvi</sup> Esse tema é tratado em mais detalhe no capítulo 11 - Sabedoria ou Insight
- <sup>xvii</sup> Ansiedade neste caso deve ser entendida com um sentido amplo, incluindo o remorso e também a mente crítica, ou que busca defeitos, pois esse será um grande obstáculo para o contentamento
- <sup>xviii</sup> No livro "*Stumbling on Happiness*"
- <sup>xix</sup> No livro "*Mind Time*"
- <sup>xx</sup> Veja mais sobre a prática de *metta* no [Apêndice 4](#)
- <sup>xxi</sup> Ingrid Jordt no livro "*Burma's Mass Lay Meditation Movement*"
- <sup>xxii</sup> No livro "*In this Very Life*"
- <sup>xxiii</sup> No livro "*How Buddhism Began*"
- <sup>xxiv</sup> No livro "*A History of Mindfulness*"
- <sup>xxv</sup> No livro "*A History of Mindfulness*", pag. 124-130
- <sup>xxvi</sup> *Vibhanga, Dharmaskhanda, Sariputrabhidharma, Theravada Satipatthana Sutta, Sarvastivada Smrtyupasthana Sutra, Ekayana Sutra, Prajnaparamita Sutra*
- <sup>xxvii</sup> Veja o [Apêndice 2](#)
- <sup>xxviii</sup> No livro "*The Two Traditions of Meditation in Ancient India*"