

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavasociety.org

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

para Estudo

## Lição 29: Concentração Hábil (Parte 1)

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o oitavo e último aspecto do caminho.***

Não há concentração sem sabedoria,  
Não há sabedoria sem meditação,  
Aquele que tem ambos, sabedoria e concentração,  
Está próximo da paz e da emancipação.

A Concentração Hábil (*Samma Samadhi*) é o oitavo fator no Nobre Caminho Óctuplo. É parte da seção de *Samadhi*, que também inclui o Esforço Hábil (*Samma Vayamo*) e a Plena Atenção Hábil (*Samma Sati*).

O Buda falou sobre a Concentração Hábil quando disse: “O que é, *bhikkhus*, a Nobre Concentração Hábil, com seus esteios e requisitos, isto é, a Compreensão Hábil, o Pensamento Hábil, a Fala Hábil, a Ação Hábil, o Meio de Vida Hábil, o Esforço Hábil e a Plena Atenção Hábil? A unificação da mente provida destes sete fatores é chamada de Nobre Concentração com seus esteios e requisitos”. (*Majjhima Nikaya*, 117: 2,3). O Buda refere-se à concentração plena ou *jhana*, assunto que será discutido na Lição 30. A Lição 29 tratará daquilo que Bhante Gunaratana chama de “concentração saudável comum”.

O que queremos dizer quando afirmamos que alguém está concentrado? Caçadores à espreita de um veado ou de um peru selvagem, criminosos no encalço de suas vítimas, alguém lendo um livro ou assistindo a um filme – todos têm a mente concentrada, mas isto não pode ser caracterizado como *samadhi*. A concentração que o Buda ensinou possui três características:

- 1) É sempre hábil
- 2) Tem um foco unidirecionado
- 3) Inclui a plena atenção para o desenvolvimento da sabedoria

Estados de concentração nocivos freqüentemente incluem os cinco obstáculos. Não podemos estar focados se nossas mentes estão repletas de desejos sensuais assim como pensamentos luxuriosos, ânsia pelo nosso alimento favorito, raiva ou estão perdidas num estado semiconsciente de sonho, agitação e inquietação ou de dúvida a respeito da mensagem do Buda. Viver uma vida moral observando os cinco preceitos é um requisito necessário para ajudar-nos a manter uma concentração saudável. Seguimos as regras do treinamento, abstendo-nos de matar, de nos apossar daquilo que não nos foi dado, de nos envolver em conduta sexual imprópria e, de forma geral, de ser levados pelos prazeres sensuais.

Devemos estar atentos à nossa maneira de falar e não tomar drogas e substâncias tóxicas que possam nos tornar descuidados. “A concentração saudável nos ajuda a focar pensamentos, falas e ações positivas e a evitar pensamentos, falas e ações prejudiciais. O insight que pode surgir da concentração saudável comum pode transformar vidas... foi por esse motivo que o Buda afirmou que a concentração saudável encabeça todos os estados mentais saudáveis”. (Bhante Gunaratana). “A unidirecionalidade da mente explica o fato de que em qualquer ato de consciência há um ponto focal central”. (*The Noble Eightfold Path*). Podemos treinar o desenvolvimento da concentração profunda praticando com um bom mestre, freqüentando retiros e meditando por períodos mais longos.

A plena atenção à respiração (*anapanasati*) é um dos principais métodos descritos pelo Buda em sua lista de 40 objetos para o desenvolvimento de *samadhi*. “Uma vez que a mente se acalma, pode-se fazer uso de outros objetos como auxílio para lidar com os problemas que surgirem. A meditação da amizade amorosa pode ser usada para

neutralizar a raiva e a má-vontade; a plena atenção às partes do corpo para enfraquecer a luxúria e a recordação do Buda para inspirar fé e devoção. A habilidade para selecionar o tema apropriado para a situação requer uma experiência que se desenvolve com a prática” (*The Noble Eightfold Path*).

Bhante Gunaratana descreve os passos para estabelecer uma concentração correta saudável através do bloqueio dos obstáculos descritos anteriormente. Ele também sugere que desistamos dos apegos a idéias, pessoas e hábitos, liberando coisas que deixamos inacabadas, cultivando a amizade amorosa, focando a mente na respiração e permanecendo no momento presente.

*Samadhi* não é o objetivo da prática em si, mas é praticada de forma a facilitar o surgimento do insight pela aplicação da conscientização de *satipatthana* (plena atenção ao corpo, sentimentos, estados mentais e objetos mentais)” (*The Way to Peace and Happiness*).

Grande se torna o fruto,  
grande é o ganho de concentração  
quando plenamente desenvolvida e  
alicerçada na conduta virtuosa.  
Grande se torna o fruto,  
grande é a obtenção de sabedoria  
quando plenamente adquirida através da concentração.  
Completamente livre das máculas da luxúria  
do vir-a-ser e da ignorância é a mente  
plenamente desenvolvida na sabedoria (e que realizou o nirvana)

(*Digha Nikaya*, 16)

## **LIÇÃO 29 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. O que atrapalha sua concentração durante a meditação?

Escreva sobre isso em seu diário de meditação.

2. Quais obstáculos interferem em sua concentração?

3. O que pode estar ocorrendo em sua vida diária que cria barreiras à concentração?