

**OS SETE ESTÁGIOS DA PURIFICAÇÃO
E
OS CONHECIMENTOS DO INSIGHT**

**Um Guia aos Estágios Progressivos
da Meditação Budista**

Venerável Mahathera

Matara Sri Ñanarama

Traduzido do Singalês

Buddhist Publication Society
Kandy – Sri Lanka

OS SETE ESTÁGIOS DA PURIFICAÇÃO
E
OS CONHECIMENTOS DO INSIGHT

Um Guia aos Estágios Progressivos
da Meditação Budista

Venerável Mahathera
Matara Sri Ñanarama

Traduzido do Singalês

Buddhist Publication Society

Kandy – Sri Lanka

Tradução para a língua portuguesa:

Equipe da Casa de Dharma

Centro de Meditação Budista Theravada

www.casadedharmaorg.org

São Paulo - Brasil

ÍNDICE

Prefácio	6
Lista de Abreviações	8
Introdução: As Carruagens de Revezamento	9
I. Purificação da Virtude	13
II. Purificação da Mente	16
1. As Obstruções e Apoios à Concentração	16
2. Os Estágios da Concentração	22
III. Purificação da Visão	26
IV. Purificação pela Superação da Dúvida	29
V. Purificação pelo Conhecimento e Visão do Que é Caminho e Não-Caminho	34
1. Conhecimento pela Compreensão	35
2. As Dez Imperfeições do Insight	40
3. O Caminho e o Não-Caminho	43
VI. Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho	44
1. As Três Plenas Compreensões	44
2. O Progresso do Conhecimento do Insight	45
(1) Conhecimento da Contemplação do Surgimento e Desaparecimento (<i>Udayabbayanupassanañana</i>)	46
(2) Conhecimento da Contemplação da Dissolução (<i>Bhanganupassanañana</i>)	50
(3) Conhecimento do Aparecimento com Terror (<i>Bhay'upatthanañana</i>)	50
(4) Conhecimento da Contemplação do Perigo (<i>Adinavanupassanañana</i>)	51

(5) Conhecimento da Contemplação do Desencantamento (<i>Nibbidanupassanañāna</i>)	51
(6) Conhecimento do Desejo da Libertação (<i>Muncitukamyatañāna</i>)	52
(7) Conhecimento da Contemplação da Reflexão (<i>Patisankhanupassanañāna</i>)	53
(8) Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações (<i>Sankhar'upekkhañāna</i>)	54
(9) Conhecimento em Conformidade com a Verdade (<i>Anulomañāna</i>)	55
VII. Purificação pelo Conhecimento e Visão	57
1. Insight Conduzindo à Emergência	57
2. Conhecimento da Mudança-de-Linhagem	60
3. Os Caminhos Supramundanos e Frutos	61
4. Conhecimento de Revisão	64
Conclusão	65
Apêndices	
1. A Chamada para a Vida Meditativa	67
2. Os Dezoito Principais Insights	69
3. A Série Cognitiva no Jhana e no Caminho	71
4. A Unicidade	74
Sobre o Autor	76

APRESENTAÇÃO

Este livro, nascido de uma experiência meditativa ampla e profunda, é um guia para os estágios progressivos da meditação budista para aqueles que adotam a prática seriamente.

Os Sete Estágios da Purificação proporcionam a estrutura para o progresso gradual de prática do discípulo desde o cultivo da virtude até a realização da meta final. Os nove tipos de conhecimento do insight são parte integrante dos estágios mais elevados de purificação, através dos quais o discípulo elimina as delusões que encobrem sua visão mental e penetra na real natureza dos fenômenos. No presente livro, os estágios da purificação e os conhecimentos do insight são tratados não apenas a partir da grande erudição do autor, mas à luz da esclarecedora experiência meditativa.

O autor, o falecido Venerável Matara Sri Ñanarama Mahathera, foi um dos mais respeitáveis mestres de meditação do atual Sri Lanka, abade e mestre de meditação do Mosteiro Mitirigala Nissarana Vanaya. Apesar de ele próprio enfatizar a prática e ensinamento da meditação do insight (*vipassana*), sua experiência, assim como esse livro, inclui a meditação da serenidade (*samatha*).

PREFÁCIO DO TRADUTOR (para a língua inglesa)

Se a produção literária sobre um assunto for uma indicação das tendências predominantes no público leitor, atualmente a meditação budista constitui, sem dúvida, um tema de amplo interesse tanto no mundo ocidental quanto no oriental. Neste campo, o Ocidente está começando a olhar as veneráveis tradições do Oriente para conhecer mais sobre as técnicas e ensinamentos do controle da mente. Mas a “oferta” desse “know-how” de auto-conquista é insuficiente face à “procura”, devido à escassez de mestres de meditação que podem falar com segurança sobre o assunto. É neste contexto que este presente tratado mostra-se um manancial de informações para os que acalentam ideais mais elevados.

O autor desta obra é nosso reverendo mestre, o Venerável Mahathera Matara Sri Ñanarama – o mestre de meditação (*kammatthanacariya*) do Mitirigala Nissarana Vanaya, em Mitirigala, Sri Lanka. Aos oitenta anos, ele é, atualmente (1), um dos mais respeitados mestres de meditação no Sri Lanka, tanto por seu amplo conhecimento das técnicas de meditação como também por sua longa experiência orientando discípulos. Embora ele tenha se especializado nos métodos *vipassana* de Burma e possa falar com autoridade sobre este tema, não se limita à abordagem do “puro insight”. Ainda que apresentada de forma sucinta, sua obra cobre toda a extensão dos Sete Estágios da Purificação e dos Conhecimentos do Insight, enfatizando o valor tanto de *samatha* (serenidade) quanto de *vipassana* (insight).

A obra surgiu de uma série de conferências sobre meditação proferidas pelo venerável mestre para nós, seus discípulos, em 1977. Alguns dos participantes conseguiram anotar a essência de suas palestras, mais tarde a ele apresentadas, tendo sido elaborados posteriormente com alguns comentários editoriais. O resultado final desses trabalhos apareceu como a obra original singalesa sob o título *Sapta Visuddhiya-ha-Vidarshana-ñana* (2). Foi elaborada uma versão em inglês precisa do trabalho singalês, mais tarde aprimorada e editada na forma aqui apresentada.

Ao transformar o discurso verbal numa exposição sistemática, perdeu-se, numa certa medida, o espírito vivo de sua exposição original. Tentamos evitar essa perda, conservando, na medida do possível, muitas passagens especialmente inspiradoras no conjunto do texto. Tivemos que eliminar algumas dessas passagens por ficarem extremamente deslocadas numa obra de exposição. Mas para torná-las acessíveis ao

(1) Nota da Revisão: Na apresentação, ele é citado como falecido.

(2) Publicado para distribuição gratuita por Premadasa Kodituvakku, 38, Rosemead Place, Colombo 7 (1978).

leitor, elas estão incluídas no Apêndice 1, sob o título “ Convite à Vida Meditativa”.

Um Discípulo

Mitirigala Nissarana Vanaya

Mitirigala,

Sri Lanka

25 de outubro de 1981

LISTA DE ABREVIACÕES

A.	Anguttara Nikaya
D.	Digha Nikaya
Dhp.	Dhammapada
Dhp.A.	Dhammapadatthakatha (Comm.)
G.S.	Gradual Sayings
K.S.	Kindred Sayings
M.	Majjhima Nikaya
MA.	Majjhima Nikayatthakatha (Papañcasudani)
M.L.S.	Middle Length Sayings
Mp.	Milindapañha
Pj.	Patisambhidamagga
S.	Samyutta Nikaya
Sn.	Suttanipata
Thag.	Theragatha
Ud.	Udana
Vism.	Visuddhimagga

Referências ao *Visuddhimagga* correspondem aos números dos capítulos e secções da tradução de Bikkhu Ñāmaoli, *The Path of Purification*, 4th. ed. (BPS, 1979).

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa

Homenagem ao Abençoado, Realizado e Plenamente Iluminado

INTRODUÇÃO

As Carruagens de Revezamento

O caminho da prática que leva à realização do Nibbana desdobra-se em sete etapas (*estágios*), conhecidas como os Sete Estágios da Purificação (*sata visuddhi*). Seguem-se, na ordem:

1. A Purificação da Virtude (*silavisuddhi*)
2. A Purificação da Mente (*cittavisudhi*)
3. A Purificação da Visão (*ditthivisudhi*)
4. A Purificação através da Superação da Dúvida (*kankhavitāranavisuddhi*)
5. A Purificação pelo Conhecimento e Visão do Que é o Caminho e Não-Caminho (*maggamaggāṇadassanavisuddhi*)
6. A Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho (*patipadaṇānadassanavisuddhi*)
7. A Purificação pelo Conhecimento e Visão (*ñānadassanavisuddhi*)

No atingimento do próprio Nibbana, nossas mentes estão em contato direto com a sétima e última etapa da série, a Purificação pelo Conhecimento e Visão, que constitui o conhecimento do caminho supramundano. Mas essa purificação não pode ser obtida de imediato, uma vez que os sete estágios da purificação formam uma série com um encadeamento causal, na qual se tem de passar pelas seis primeiras purificações antes de se chegar à sétima.

A única referência canônica direta aos Sete Estágios da Purificação encontra-se no Sutta Rathavinīta (O Discurso do Revezamento das Carruagens), o vigésimo quarto

discurso do Majjhima Nikaya (1). No Sutta Dasuttara do Digha Nikaya (Sutta N° 34), estas sete purificações são contadas entre nove itens coletivamente denominados fatores do esforço que tendem à purificação (*parisuddhi-padhaniyanga*), sendo os dois últimos a purificação da sabedoria e a purificação da libertação. De todo modo, essa mesma série de sete purificações forma o esqueleto do manual enciclopédico de meditação budista de Bhadantacariya Buddhaghosa, o *Visuddhimaga*. Assim, esta série serve como um esboço mais sucinto do caminho completo que um meditador atravessa em sua jornada interior desde a servidão para a libertação.

No Rathavinita Sutta, os Sete Estágios da Purificação são apresentados através de um diálogo no qual às questões propostas pelo venerável Sariputta são dadas respostas notáveis pelo Venerável Punna Mantaniputta – respostas essas que têm como finalidade esclarecer alguns aspectos importantes deste ensinamento:

“O amigo vive a vida santa com o Abençoado?”

“Sim, amigo”.

“Amigo, é para a purificação da virtude que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo.”

“Então, amigo, é para a purificação da mente que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo”.

“Então, amigo, é para a purificação da visão que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo”.

“Então, amigo, é para a purificação através da superação da dúvida que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo”.

“Então, amigo, é para a purificação através do conhecimento e visão do que é o caminho e o não-caminho que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo”.

(1) Traduzido por I.B.Horner como *Middle Length Sayings* – (M.L.S.), 3 volumes (Londres: Pali Text Society, 1954–59).

“Então, amigo, é para a purificação através do conhecimento e visão do caminho que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo”.

“Então, amigo, é para a purificação pelo conhecimento e visão que a vida santa é vivida sob o Abençoado?”

“Não para isso, amigo”.

“Qual é, então, amigo o propósito de viver a vida santa sob o Abençoado?”

“Amigo, é para a extinção completa e sem apego que a vida santa é vivida sob o Abençoado”.

Esta resposta revela que nem a sétima e última purificação deve ser considerada a finalidade da vida santa. A finalidade é nada mais senão a extinção completa de todas as impurezas sem qualquer tipo de apego. Em outras palavras, é a realização de Nibbana – o Elemento Não-Composto (*asankhata dhatu*).

Para melhor esclarecer este ponto, o Venerável Punna Mantaniputta oferece a seguinte parábola do Revezamento das Carruagens:

“Amigo, é como quando o Rei Pasenadi de Kosala estava em Savatthi, e surgiu algo urgente a fazer em Saketa e foram preparados sete revezamentos de carruagens entre Savatthi e Saketa. Então, amigo, o Rei Pasenadi de Kosala, tendo deixado Savatthi pelo portão do palácio, tomaria a primeira carruagem do posto de troca e, por intermédio dessa primeira carruagem, alcançaria a segunda carruagem de revezamento. Ele então descartaria a primeira carruagem e tomaria a segunda carruagem e, através da segunda carruagem, alcançaria a terceira carruagem de revezamento. E, através da terceira carruagem, ele alcançaria a quarta carruagem de revezamento. Ele descartaria a terceira carruagem de revezamento e tomaria a quarta carruagem e, através da quarta carruagem de revezamento, ele alcançaria a quinta carruagem de revezamento. Ele descartaria a quarta carruagem de revezamento e tomaria a quinta carruagem e, através da quinta carruagem, ele alcançaria a sexta carruagem de revezamento. Ele descartaria a quinta carruagem de revezamento e tomaria a sexta carruagem de revezamento e, através da sexta carruagem de revezamento, ele alcançaria a sétima carruagem de revezamento. Ele descartaria a sexta carruagem de revezamento, tomaria a sétima carruagem e, através da sétima carruagem de revezamento, alcançaria o portão do palácio em Saketa”.

No caso das sete purificações, a pureza envolvida é considerada em termos da eliminação dos fatores não-saudáveis que se opõem a cada purificação. A *Purificação da Virtude* implica na purificação obtida através da abstinência de conduta incorreta, tanto corporal quanto verbal bem como do meio de vida incorreto. A *Purificação da Mente* é a pureza que resulta da limpeza da aversão, apego, inércia, inquietação e conflito da mente, e da proteção da mente contra suas investidas. A *Purificação da Visão* é atingida pelo afastamento das distorções das visões incorretas. A *Purificação da*

Superação da Dúvida é a pureza obtida através da eliminação de todas as dúvidas referentes aos padrões da existência samsárica. A *Purificação pelo Conhecimento e Visão do Que é Caminho e Não-Caminho* significa a pureza obtida através da superação das atraentes distrações que surgem no decurso da meditação do insight. A *Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho* é a pureza resultante da remoção temporária das impurezas que constituem obstáculos para o caminho da prática. E, por último, a *Purificação pelo Conhecimento e Visão* é a pureza total obtida através da erradicação das impurezas bem como de suas tendências subjacentes alcançada nos caminhos supramundanos. A Purificação pelo Conhecimento e Visão consiste nos conhecimentos dos quatro caminhos – o caminho da Entrada-na-Corrente, o caminho do Uma-Vez-Retornante, o caminho do Não-Retornante e o caminho do Arahato.

CAPÍTULO I

A PURIFICAÇÃO DA VIRTUDE

(*Silavisuddhi*)

Como qualquer outra árvore, a grande árvore da vida meditativa exige raízes. As raízes da vida meditativa são a Purificação da Virtude e a Purificação da Mente. Se essas duas raízes não forem bem nutridas, não haverá progresso na meditação.

A primeira e mais importante das raízes é a *Purificação da Virtude*. A *Purificação da Virtude* consiste em compreender e manter quatro tipos de contenção: (1) observar os preceitos tomados e protegê-los como à própria vida; (2) vigiar as portas dos seis sentidos não permitindo o surgimento de impurezas; (3) manter um meio de vida íntegro; e (4) fazer uso dos requisitos necessários à vida com sábia reflexão. O monge meditador que vive de acordo com essas quatro formas de contenção não encontrará nada a que se agarrar ou com que se ressentir. O meditador então é aquele que conta com um meio de vida “simples”, tendo a leveza no corpo e no contentamento no coração – livre do fardo da posse de tudo que existe entre a terra e o céu. Embora esses quatro princípios tenham sido originalmente prescritos para monges e monjas, os meditadores leigos devem adaptá-los à sua própria situação.

Todos devem ter um padrão de virtude dedicado ao Nibbana. O padrão é relativo à sua posição na vida. Espera-se que monges e monjas observem os preceitos de treinamento contidos nos dois códigos de disciplina moral que constituem seus respectivos *Patimokkhas*. Noviços do sexo masculino ou feminino devem manter os dez preceitos como seu padrão de virtude. Leigos devotos do sexo masculino ou feminino têm os cinco preceitos como padrão permanente de virtude nas suas vidas diárias. Os mais entusiásticos podem assumir e manter os “oito preceitos, tendo o meio de vida como o oitavo”, ou os dez preceitos para leigos, ou ainda os oito preceitos recomendados como observação especial para os dias de Uposatha. Os textos registram vários exemplos de pessoas que, embora não tomassem previamente qualquer preceito, cumpriram as exigências da Purificação da Virtude através de simples ato de determinação enquanto escutavam a um discurso, chegando mesmo a atingir os caminhos e fruições supramundanos. Devemos compreender que estas pessoas eram dotadas de faculdades espirituais altamente desenvolvidas e apoiadas por um vasto suprimento de méritos ao seu favor, uma vez que já haviam consumado as perfeições através das suas respectivas realizações no passado.

No momento da realização dos caminhos e fruições, tanto monges quanto leigos devem estar igualmente desenvolvidos no que diz respeito à virtude da contenção dos sentidos. Essa virtude da contenção dos sentidos consiste em guardar com plena atenção

as seis portas dos sentidos – olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Através da plena atenção, deve-se impedir o surgimento de todas as impurezas originadas a partir da experiência dos sentidos – todas as formas de desejos, conflitos maiores e menores, bem como todos os enganos os quais são extremamente sutis, enraizados na própria delusão, e na ignorância pura e simples. A ilusão é algo difícil de compreender. Mas, se alguém plenamente atento faz uma notação mental de todo o objeto que surge na porta dos seis sentidos, é possível se libertar dos enganos. O desconhecimento ou a concepção errônea do que deveria ser conhecido conduz à delusão.

Ao falhar em fazer a notação mental de uma sensação prazerosa, cria-se a oportunidade para que surja a cobiça sensual. O fracasso em notar mentalmente uma sensação desprazerosa pode constituir uma oportunidade para o surgimento da repugnância, enquanto o falhar em fazer a notação mental de uma sensação nem-desprazerosa-nem-prazerosa pode originar o engano, a delusão ou ignorância. Portanto, a prática da notação mental de cada e todo objeto que apareça na porta dos seis sentidos também será muito útil para se libertar da tendência subjacente à ignorância.

“No caso da sensação prazerosa, amigo Visakha, deve-se abandonar a tendência subjacente ao apego. No caso da sensação dolorosa, deve-se abandonar a tendência subjacente à aversão. E, no caso da sensação nem-desprazerosa-nem-prazerosa, deve-se abandonar a tendência subjacente à ignorância”.

Culavedalla Sutta, M.I, 303

Antes que se possa estabelecer firmemente na virtude, deve-se compreender bem sua significância. Para esse propósito, deve-se estudar a Descrição da Virtude no *Visuddhimagga* (Capítulo 1).

Normalmente, protege-se a própria virtude motivado pela consciência e vergonha (*hiri, ottappa*), suas causas próximas. O homem sábio, entretanto, observa a virtude puramente com foco na realização de Nibbana. Na verdade, a virtude tem sido definida como contenção verbal e corporal (a abstenção da conduta corporal e verbal incorreta) que ocorre como resultado de se ter ouvido e compreendido o Dhamma (Ps.I,1).

Há vários níveis de virtude, classificados em ordem ascendente de excelência:

1. A virtude da pessoa mundana comum (isto é, de alguém que não pratica para atingir o caminho supramundano);
2. A virtude do nobre mundano (isto é, um mundano que pratica o curso de treinamento para atingir o caminho);
3. A virtude do praticante (isto é, a virtude associada aos quatro caminhos e às três primeiras fruições);

4. A virtude do não-praticante (isto é, a virtude que consiste na tranqüilizada purificação ou virtude associada à fruição do estado de Arahant).

A quarta e última destas é a virtude que ocorre naturalmente aos Budas, Paccekabudas e Arahants como resultado da sua erradicação das impurezas.

Compreendendo a virtude da quádrupla contenção descrita acima, deve-se proteger a própria virtude mesmo à custa da própria vida, guiando-se pela consciência e vergonha assim como pelo ideal de Nibbana.

CAPÍTULO II

A PURIFICAÇÃO DA MENTE

(*Cittavisuddhi*)

A restrição corporal e verbal estabelecida pela virtude purificada pavimenta o caminho para a restrição mental, que conduz ao próximo estágio de purificação, a *Purificação da Mente*. Esta purificação ocorre através da concentração (*samadhi*), que pode ser alcançada através de dois caminhos: o veículo da serenidade (*samathayana*) ou o veículo do insight (*vipassanayana*).

1. As Obstruções e os Apoios à Concentração

O meditador que visa desenvolver a concentração da serenidade deve inicialmente fazer um esforço para eliminar os impedimentos à meditação. Para monges meditadores, o *Visuddhimagga* enumera dez impedimentos (*palibodha*):

Moradia, família e ganho,

Ensino e atividades de construção, como o quinto;

Viagens, parentesco, angústia, livros,

E poderes supranormais, somam dez. (1)

1. A *moradia* pode constituir um impedimento para aquele que ali armazena muitos pertences ou para aquele cuja mente é atraída por assuntos a ela relacionados.

2. A *família*, formada por parentes ou patrocinadores, torna-se um impedimento para alguém que viva em associação íntima com seus membros.

3. *Ganhos*, no sentido dos quatro requisitos da vida do monge (mantos, alimento, alojamento e remédios) obrigam-no a envolver-se com leigos.

4. Uma *classe de estudantes* torna-se um impedimento quando compromete o meditador com os deveres do ensino e da instrução.

5. Novos *trabalhos de construção* constituem sempre um impedimento para o monge meditador, representando uma responsabilidade que o distrai.

(1) Ver o *Vism.* III, 29-56.

6. Uma *viagem* torna-se uma fonte de pensamentos distrativos de tanto no que diz respeito ao seu planejamento quanto à sua realização.

7. *Parentes*, quando adoecem, às vezes têm que ser cuidados por um monge, responsabilidade que novamente o afasta da meditação.

8. Outro impedimento é a doença ou *angústia* do próprio monge, que requer tratamento.

9. Os *livros*, no sentido da responsabilidade para com as escrituras, também podem constituir um obstáculo para alguns meditadores.

10. Até os poderes supranormais, de difícil manutenção, podem representar um impedimento para os que buscam o insight.

É útil, para o monge meditador compreender de antemão a forma de lidar com os impedimentos (2). Seis impedimentos – moradia, família, ganho, aulas, parentes e fama (3) – podem ser superados através do abandono do apego a eles. Três impedimentos – construção, viagens e livros – podem ser eliminados evitando-se as atividades que implicam. A angústia constitui um impedimento a ser superado com tratamento médico apropriado às doenças curáveis. Algumas doenças são crônicas. Entretanto, mesmo no caso de uma doença se tornar crônica ou mesmo incurável, deve-se continuar a meditação a despeito disso. Doenças como a gripe ou resfriado, perfeitamente toleráveis, devem ser amenizadas perseverando-se na meditação. Um meditador sério não deve permitir que a doença leve a melhor. Em inumeráveis renascimentos do *samsara*, uma pessoa deve ter sido vítima indefesa de doenças. Assim, ao menos agora deve se fazer um esforço sincero para tratar as doenças da mente mesmo quando toma remédios para as doenças do corpo. Desta forma, será bem-sucedida em superar os impedimentos de forma a dar prosseguimento à meditação.

Além de saber como eliminar os impedimentos, um meditador deve entender os seis obstáculos (*paripantha*) e as seis limpezas (*vodana*). Os obstáculos constituem aquelas condições que frustram ou atrasam o progresso na concentração, enquanto as limpezas ajudam a levar a concentração à maturidade. Os seis obstáculos são:

1. A mente desejosa do passado, dominada pela distração;
2. A mente aspirando pelo futuro, dominada por esperanças e anseios;
3. A mente inerte, dominada pela letargia;

(2) O meditador leigo, naturalmente, não será capaz de evitar os impedimentos tão completamente quanto o monge, mas ele deve tentar igualar o monge o melhor que puder.

(3) Nota da Revisão: a fama não é citada como um dos dez impedimentos anteriormente.

4. A mente super-ansiosa, dominada pela inquietação;
5. A mente super-inclinada, dominada pelo desejo sensual;
6. A mente contrariada, dominada pela má-vontade. (Ps.I,165)

Compreendendo que essas seis condições são prejudiciais à concentração, deve-se proteger a mente constantemente de cair sob sua influência, pois através do descuido, pode se perder qualquer concentração já desenvolvida.

Agora, vamos ver como ocorrem esses seis estados. Quando o meditador foca sua atenção no objeto de meditação, surgem na mente pensamentos que se relacionam com esse objeto. E, quando essa cadeia de pensamentos segue juntamente com o curso do objeto de meditação, ocasionalmente acessa memórias de certos *eventos passados* que de alguma forma tem relação com o objeto. Antes que o meditador tenha consciência do que está acontecendo, a cadeia de pensamentos sai do curso da meditação e liga-se àqueles acontecimentos passados. Pode levar algum tempo, ou mesmo muito tempo, para o meditador perceber que sua mente não mais se encontra no objeto da meditação. Essa tendência da mente para desviar-se do objeto de meditação prejudica grandemente o poder de concentração, causando distração. Assim, se essa tendência, em si, já constitui um obstáculo à manutenção da concentração, mais ainda com relação a seu amadurecimento.

O *segundo obstáculo* acima mencionado é a tendência da mente correr em direção ao futuro. Frequentemente, essa tendência assume a forma de desejos e aspirações. Quando o desejo domina a mente por um longo tempo, cria certa excitação mental, que também enfraquece a concentração.

O *terceiro obstáculo* é a inércia, que torna a mente letárgica.

O *quarto obstáculo* é a mente super-ansiosa. Às vezes, o meditador fica tão entusiasmado e cheio de energia em seus esforços que começa a meditar com zelo excessivo. Mas nem seu corpo nem sua mente podem aguentar esse esforço excessivamente tenso. O meditador sente-se fisicamente exausto e pode, às vezes, ter dores de cabeça; torna-se mentalmente muito confuso, o que leva a um declínio da concentração.

O *quinto obstáculo* é a mente super-inclinada. Este estado, produzido pelo desejo sensorial, ocorre como consequência permitir que a mente vague por vários objetos–pensamentos externos.

E o *sexto obstáculo* é o estado mental de contrariedade, que resulta da atitude de permitir que a mente vague por objetos–pensamentos externos sob influência da má-vontade.

Para proteger a mente de cair nesses seis obstáculos, deve-se evitar que ela persiga objetos–pensamentos externos. É através da manutenção da mente afastada desses seis obstáculos que as seis oportunidades para a limpeza da concentração são

obtidas. Em outras palavras, é em todas as tentativas de superar os seis obstáculos que são preenchidas as seis condições necessárias para a limpeza da concentração. As seis limpezas constituem, portanto, a limpeza da mente de ansiar pelo passado, de ambicionar pelo futuro, entre em letargia, fique agitada, desejosa ou com má-vontade.

Certo grau de purificação é produzido por estas seis formas de limpeza da concentração. Entretanto, para completar essa purificação são necessárias mais quatro condições auxiliares:

1. As duas faculdades espirituais, fé e sabedoria, devem ser mantidas em equilíbrio.
2. Todas as cinco faculdades espirituais (fé, energia, plena atenção, concentração e sabedoria) devem funcionar com uma unidade de propósito.
3. Deve-se aplicar a quantidade correta de esforço.
4. Deve-se manter a prática de forma constante e repetida.

Ps. I, 168

Fé, neste contexto, significa a ausência de dúvidas com relação ao objeto da meditação. Trata-se da confiança na capacidade de ser bem-sucedido na prática. A sabedoria implica a compreensão do propósito da meditação. O propósito deve ser o despertar do conhecimento da mente-e-matéria (*nama-rupa*). A “quantidade correta de esforço” é o esforço moderado. Geralmente, no caso da meditação da serenidade (por exemplo, a plena atenção à respiração), três sessões sentadas de três horas de duração cada, são práticas suficientes por dia, enquanto na meditação do insight, deve-se meditar em todas as posturas durante todo dia. “Prática repetida” significa o surgimento de uma capacidade especial ou de uma tendência específica através da repetida permanência num pensamento saudável.

Para desenvolver a concentração, todas as ações – grandes ou pequenas – devem ser realizadas com atenção plena. Deve-se tomar uma resolução especial para fazer tudo com a quantidade correta de atenção plena. Quando todos e cada um dos atos do meditador são realizados com plena atenção, todas as suas ações começarão a manter certo nível de uniformidade. E na medida em que essa uniformidade de plena atenção se desenvolve, o comportamento da mente do meditador também alcançará certo nível de progresso. Devido a esse poder, todas as posturas do meditador serão uniformemente suaves e equilibradas. Seu comportamento e a riqueza interior de suas virtudes terão uma natureza inspiradora.

No início, a tarefa de desenvolver a plena atenção e a concentração poderão parecer algo difícil ou mesmo desnecessária. A pessoa pode mesmo sentir-se desestimulada com isso. Compreendendo de antemão essa possibilidade, deve-se fazer uma firme determinação de persistir na prática. O progresso de um meditador nada mais é do que o progresso na plena atenção e na concentração. Quando, bem no início, alguém se propõe

com entusiasmo a desenvolver a plena atenção, quando faz um esforço sério para aplicar a plena atenção, começará a ver como a mente torna-se receptiva à plena atenção – quase de forma não intencional. E assim que alguém se torna acostumado a isso, será capaz de praticar a atenção plena sem nenhuma dificuldade. Então, passa-se a sentir que a plena atenção é uma atividade que está em plena harmonia com a natureza da mente. E, finalmente, o meditador pode alcançar um nível em que praticará a plena atenção sem esforço. E não apenas isto, mas ele também descobrirá como a plena atenção, quando desenvolvida, flui para a concentração. À medida que a plena atenção se desenvolve, a concentração naturalmente também se desenvolve juntamente com ela. Mas é necessário um esforço ininterrupto, e para manter plena atenção ininterruptamente, deve-se prestar atenção aos intervalos que ocorrem entre as mudanças de postura.

Há quatro posturas: sentado, em pé, caminhando e deitado. Na meditação sentada, a mente se acalma. Mas quando os meditadores levantam-se de seus assentos, alguns perdem a tranquilidade. Sua atenção plena e a concentração desaparecem. E quando começam a andar ou levantando e abaixando os pés, perdem até mesmo a pequena calma que tinham quando na postura em pé. Sua plena atenção e concentração dissipam-se ainda mais. Em função desse procedimento tardio, essa falta de plena atenção contínua e ininterrupta, ainda que se medite durante todo o dia, não fará progressos significativos; haverá uma estagnação.

Para evitar este sério retrocesso, *deve-se dirigir a atenção a todas as mudanças de postura*. Tome, por exemplo, a postura caminhando. Esta é uma postura que oferece uma excelente oportunidade para despertar o poder da concentração. Muitos meditadores consideram fácil desenvolver a concentração nessa postura. Suponha que uma pessoa tenha conseguido certo grau de plena atenção e concentração enquanto caminha. Agora, quando ela tiver a intenção de sentar-se, deve atentar para não perder o que já foi ganho. Com concentração, deve fazer uma notação mental da intenção de sentar-se: ‘pretendendo sentar, pretendendo sentar’. Em seguida, ao sentar-se, também deve fazer a notação mental: ‘sentando, sentando’. Desta forma, deve se manter contínua qualquer que seja a plena atenção e a concentração já obtida, e continuar a meditação na posição sentada. Essa prática de fazer uma notação mental, tanto da intenção quanto do ato das mudanças de postura, possibilita a manutenção da plena atenção e da concentração sem lapsos.

Ao tentar manter a atenção plena ininterrupta, deve se levar em grande consideração os perigos de negligenciar tal prática e os benefícios de desenvolvê-la. Desenvolver a plena atenção é desenvolver o cuidado, que é útil para todos os estados mentais saudáveis. Negligenciar a atenção plena é fomentar a negligência, o caminho que conduz a todos os estados não-saudáveis, à ruína. Com essas considerações, deve-se fazer uma firme determinação e realmente tentar desenvolver a plena atenção. Quando a plena atenção se desenvolve, a concentração também se desenvolve. Observe que o

desenvolvimento da atenção plena e da concentração é o que se chama “progresso na meditação”. Tenha sempre em mente as palavras do Buda:

Aquele que possui a atenção plena está sempre bem;

O plenamente atento cresce em felicidade.

(S.I, 208)

Um meditador deve cuidar de aplicar a atenção plena durante todo o tempo e sob quaisquer circunstâncias. O que precisa ser especialmente enfatizado aqui é que a aplicação da atenção plena deve ser orientada de modo a levar progressivamente à realização de Nibbana. A atenção plena deve ser empreendida de uma forma e com um espírito que efetivamente faça surgir o conhecimento dos caminhos supramundanos. Somente então a plena atenção poderá ser legitimamente denominada “o fator-de-iluminação da plena atenção” (*satisambojjhanga*). Essa plena atenção, bem afinada com o caminho, conduz à meta de Nibbana.

A meditação constitui uma batalha com a mente. Uma batalha com os inimigos interiores – as impurezas mentais. Em primeiro lugar, deve-se reconhecer que esses inimigos, enquanto batalham entre si, também estão em guerra contra os bons pensamentos. O “amor” luta contra a “raiva”. O “ciúme” é cúmplice da “raiva”. A “cobiça” aparece como aliada do “orgulho” e dos “pontos de vista”. Os “pontos de vista” e o “orgulho” são mutuamente opostos, embora ambos tenham origem na “cobiça”.

O meditador precisa compreender a natureza dessas impurezas. As impurezas mentais constituem um bando de inimigos astuciosos. Elas criam ilusões na mente do meditador, mesmo quando a meditação apresenta sinais de progresso. O meditador fica feliz. Mas este é um caso de engano sutil, pois em função dessa complacência, a meditação tende a entrar em declínio. Este constitui um exemplo de um inimigo disfarçando-se de amigo.

Auto-ilusões podem ocorrer mesmo quando o meditador faz a notação mental. Por exemplo, ao fazer uma notação mental de uma sensação dolorosa, se houver a intenção de acabar com essa dor, o ódio encontrará a oportunidade de se introduzir. De modo semelhante, ao fazer uma notação mental de um objeto desejável, o meditador será lento ao fazê-lo. Esse lapso abre espaço para que a cobiça se imiscua. Na verdade, ele atrasará deliberadamente a notação mental para dar uma oportunidade a seu desejo. Age-se dessa forma quando o objeto do qual ele tem uma imagem mental é prazeroso. Às vezes, nessas situações, ele negligencia totalmente a notação mental. A perda que o meditador incorre dessa negligência é indescritivelmente grande.

O fracasso em fazer a notação mental de um objeto como este constitui um sério retrocesso no desenvolvimento da atenção meditativa. Assim que se vê um objeto prazeroso, deve-se fazer a notação mental dele e descartá-lo sumariamente. De outra

forma, se estará atraindo o desastre. Às vezes, o meditador verá a imagem mental de uma mulher aproximando-se tanto como se quase houvesse um contato físico. Nessas ocasiões, o meditador tem que estar alerta e cauteloso ao fazer a notação mental. Há duas formas de notação mental:

1. Ao meditar, ouve-se um som. Se o som continua durante um longo tempo, deve-se notar mentalmente duas ou três vezes ('ouvindo', 'ouvindo').
2. Ao meditar, ouve-se um som. Se for possível continuar a meditação apesar desse som, após a notação mental inicial, não é necessário fazer a notação repetidas vezes.

Na meditação, deve-se notar mentalmente tudo o que for encontrado. Deve-se criar o hábito de notar mentalmente o que quer que apareça – grande ou pequeno, bom ou ruim. Fazer a notação mental de sensações dolorosas com desgosto abre espaço para o ódio. Desta forma, deve-se sempre exercitar a equanimidade ao notar mentalmente estas sensações. Não se deve fazer a notação com a intenção de delas se livrar. O objetivo deve ser o de compreender a natureza do fenômeno compreendendo a dor como dor. O mesmo princípio aplica-se a um objeto prazeroso que faz surgir uma sensação prazerosa. Tendo Nibbana como meta única, deve-se aprender a fazer notação mental de tudo com equanimidade.

2. Os Estágios da Concentração

Atinge-se a Purificação da Mente quando o grau de concentração torna-se suficientemente forte a ponto de ocasionar a supressão das cinco impurezas aflitivas conhecidas como os “cinco obstáculos” (*pañcanivarana*), a saber: desejo sensual, má-vontade, preguiça e torpor, agitação e remorso, e dúvida (4).

Há três tipos de concentração que se qualificam como Purificação da Mente: concentração de acesso (*upacara-samadhi*), concentração de absorção (*appana-samadhi*) e concentração momentânea (*khanika-samadhi*). Atinge-se os dois primeiros através do veículo da serenidade (*samatha*), e o último através do veículo do insight (*vipassana*). A concentração momentânea possui a mesma força de unificação mental que a concentração de acesso. Uma vez que conta com as dez condições acima mencionadas, e mantém os cinco obstáculos afastados, ajuda a obtenção do conhecimento do insight. Entretanto, como não serve diretamente como base para o jhana propriamente dito, não é chamada de concentração de acesso.

(4) (1) *kamacchanda*, (2) *vyapada*, (3) *thinamiddha*, (4) *uddhaccakukkucca*, (5) *vicikiccha*.

Vamos discutir aqui a realização da Purificação da Mente através da abordagem da serenidade. A forma mais completa desta purificação é a concentração de absorção, que consiste de oito realizações meditativas (*attha samapatti*): quatro absorções chamadas *jhanas*, e quatro estados imateriais (*aruppas*). Os dois principais estágios preparatórios que levam a *jhana* são chamados de trabalho preliminar (*parikamma*) e acesso (*upacara*) (5).

A consciência comum não pode ser convertida, de imediato, num nível elevado, devendo ser transformada por etapas. No estágio de trabalho preliminar, deve-se permanecer com o objeto de meditação por um tempo longo até que as faculdades espirituais se equilibrem e operem com unidade de propósito. Assim que as faculdades espirituais atingem esse equilíbrio, a mente entra em acesso. No estágio de acesso, os cinco obstáculos não mais interrompem o fluxo da concentração. O objeto original e grosseiro da meditação é substituído por uma imagem mental sutil chamada sinal de contrapartida (*patibhaga-nimitta*).

Durante o estágio de acesso, a mente se torna poderosamente unificada com seu objeto. Quando a mente mergulha no objeto, isso assinala o surgimento da mente *jhânica* conhecida como absorção. Ao rever o primeiro *jhana*, descobre-se que ele possui cinco componentes distintos denominados “fatores de *jhana*”, a saber: pensamento aplicado, pensamento sustentado, êxtase, felicidade e unifocamento da mente” (6).

Não se deve, entretanto, estabelecer a tarefa de rever esses fatores de *jhana* assim que se atinge um *jhana*. De início, é aconselhável emergir de *jhana* após permanecer não mais que cinco minutos. Até mesmo isso deve ser feito com determinação apropriada: “Atingirei o primeiro *jhana* por cinco minutos e sairei dele após cinco minutos”.

Utilizando essa determinação formal, deve-se repetir o emergir e reobtê-lo uma série de vezes. Essa espécie de prática é necessária, pois existe o perigo de um iniciante que permaneça por tempo maior em *jhana* desenvolver excessivo apego por este estado. Essa prática elementar constitui, ao mesmo tempo, um treinamento útil para a maestria em atingir e emergir de um *jhana* (7).

(5) Veja o Apêndice 3 para mais detalhes.

(6) (1) *vitakka*, (2) *vicara*, (3) *piti*, (4) *sukha*, (5) *ekaggata*.

(7) Os cinco tipos de maestria: (1) maestria em direcionar, (2) maestria em atingir, (3) maestria nas resoluções, (4) maestria em emergir, (5) maestria em rever.

Para evitar possíveis distrações e para estabilizar o jhana obtido, o iniciante deve utilizar seu tempo atingindo e emergindo de jhana tantas vezes quanto puder. E, a cada vez, deverá fazer uma nova determinação com respeito à duração do jhana. O número de minutos pode ir se aumentando gradativamente. Quanto ao número de vezes, não é necessário haver limite. O propósito desta prática é obter a dupla maestria em atingir e emergir de jhana. A maestria nesses dois aspectos pode ser considerada completa quando se é capaz de permanecer em jhana exatamente o mesmo número de minutos que se determinou, e se é capaz de emergir de jhana no tempo pré-determinado.

Uma vez completada essa dupla maestria, pode-se passar a praticar a maestria em direcionar, e revisar. Dessas duas, a prática de direcionar (dirigir para), deve ser iniciada em primeiro lugar, pois permite considerar separadamente os fatores de jhana. Em seguida, pode-se praticar a maestria em revisar, que é um tipo de reflexão sobre as qualidades desses fatores de jhana. Como é impossível refletir sobre os fatores de jhana enquanto se está em jhana, isto pode ser feito apenas depois que se emerge de jhana. No estágio do primeiro jhana, os principais componentes são os cinco fatores mentais: pensamento aplicado, pensamento sustentado, êxtase, felicidade e unifocamento. Se esses fatores não puderem ser distinguidos com clareza, o meditador deve repetidamente entrar e sair de jhana, revisando-os repetidamente.

“Pensamento aplicado” (*vitakka*) é a aplicação da mente ao objeto, a “pressão” da mente sobre o objeto. “Pensamento sustentado” (*vicara*) é o trabalho contínuo da mente naquele mesmo objeto. A distinção entre esses dois tipos será clara nesse estágio por causa da pureza da mente jhânica. Os outros três fatores, êxtase, felicidade e unifocamento, aparecerão mais claramente diante do olho da mente.

Será necessário aplicar a mente sobre esses três fatores uma série de vezes em ordem direta e inversa de modo a examinar suas qualidades. É dessa forma que se preenche as exigências da maestria em direcionar e revisar. No processo de exame dos fatores da jhana em ordem direta e inversa, adquire-se mais maestria em entrar e emergir de jhana.

Enquanto se examina os fatores de jhana desta forma para adquirir maestria no direcionar e rever, alguns dos fatores começarão a parecer grosseiros, pois eles possuem uma tendência de se dirigir aos obstáculos. Então, começa-se a sentir que se estará melhor sem a presença desses fatores grosseiros. Nessa conjuntura, deve-se fazer a seguinte determinação a fim de atingir o segundo jhana: “Que eu possa atingir o segundo jhana que é livre dos dois fatores do pensamento aplicado e pensamento

sustentado e que consiste em três fatores – êxtase, felicidade e unifocamento” (8).

Após fazer esta determinação, o meditador concentra novamente sua mente no sinal de contrapartida. Quando suas faculdades amadurecem, ele passa por todos os estágios anteriores e entra em absorção no segundo jhana, que é livre do pensamento aplicado e do pensamento sustentado, e é dotado de purificada alegria, êxtase e unifocamento. Assim como no primeiro jhana, aqui também ele deve praticar a quántupla maestria, mas agora seu trabalho é mais simples rápido.

Tendo obtido a maestria do segundo jhana, o meditador pode desejar ir adiante no caminho da serenidade. Ele vê que o êxtase (*piti*) do segundo jhana é grosseiro, e que acima deste há um terceiro jhana no qual há apenas felicidade e unifocamento. Ele faz a determinação, realiza a prática e – se for capaz – atinge o terceiro jhana. Após obter a maestria neste jhana nos cinco modos, ele realiza que a felicidade é grosseira, e aspira atingir o quarto jhana, no qual a sensação de felicidade é substituída pela sensação da equanimidade, que é mais pacífica e sublime. Quando sua prática amadurece, ele entra neste jhana, aperfeiçoa-o e o revê.

Para além do quarto jhana, existem quatro realizações mais elevadas, denominadas “estados imateriais” ou “jhanas imateriais”, uma vez que até a forma material sutil dos jhanas está ausente. Esses estados são denominados: base do espaço infinito, base da consciência infinita, base do nada e base da nem-percepção-nem-não-percepção (9). Eles são atingidos aperfeiçoando-se o poder de concentração, não através do refinamento dos fatores mentais, mas através do treinamento da mente para apreender de forma crescente objetos mais sutis de atenção.

(8) Aqui, em nossa explicação, seguimos o sistema dos suttas. Mas para alguns meditadores, apenas o pensamento aplicado parece grosseiro, enquanto para outros, tanto o pensamento aplicado como o pensamento sustentado são percebidos, de imediato, como grosseiros. Essa diferença de julgamento é devida à experiências meditativas anteriores em nascimentos passados. A distinção entre os quatro níveis de jhana nos suttas e os cinco níveis de jhana no Abhidhamma é um reconhecimento desta diferença. “Assim, aquilo que é considerado o segundo nos suttas, torna-se o segundo e o terceiro no Abhidhamma ao ser dividido em dois. E aquilo que é o terceiro e quarto nos suttas, tornam-se o quarto e o quinto no Abhidhamma. O primeiro permanece o primeiro nos dois casos”. (Vism. IV, 202)

(9) Em Páli, (1) *akasaññāyatana*, (2) *viññānaññāyatana*, (3) *akīñcaññāyatana*, (4) *n’eva saññānaññāyatana*.

CAPÍTULO III

A PURIFICAÇÃO DA VISÃO

(Ditthivisuddhi)

Atinge-se a Purificação da Mente, eliminando os cinco obstáculos por meio do desenvolvimento da concentração. Isso pode ser realizado seja através do veículo da serenidade, seja através do veículo do insight. O meditador do veículo da serenidade visa obter a concentração de acesso ou a concentração de absorção pertencente a um dos oito níveis de atingimento – os quatro jhanas e os quatro estados imateriais. O veículo do insight visa obter a concentração momentânea pela contemplação dos fenômenos em mudança por meio da atenção plena (*mindfulness*). Quando se conclui a Purificação da Mente e a mente se torna concentrada, o meditador está preparado para a meditação do insight a fim de desenvolver a sabedoria.

A primeira etapa da meditação do insight é denominada Purificação da Visão. Essa purificação consiste em despertar o insight na mente-e-matéria (*nāmarūpa*), utilizando o objeto da meditação como base. Aqui o aspecto “matéria” (*rūpa*) refere-se ao lado físico da existência, o agregado da forma material. O aspecto “mente” (*nāma*) cobre o lado mental da existência, os quatro agregados mentais da sensação, percepção, formações mentais e consciência. A Purificação da Mente é alcançada na medida em que o meditador continua focando no seu objeto de meditação com uma mente unificada equipada com os seis purificadores e as quatro condições referentes ao desenvolvimento das faculdades espirituais. (Ver pp. 17-19)

Agora o objeto da meditação começa a aparecer para o meditador como que consistindo de duas partes funcionalmente distintas – mente e matéria – ao invés de uma unidade única. Essa purificação recebe esse nome porque marca o primeiro rompimento com todas as visões especulativas encabeçadas pela visão da personalidade (1).

(1) *Sakkāyaditthi*. A falsa visão da personalidade é a visão de um self verdadeiramente existente relacionado com os cinco agregados. Assume vinte formas conforme qualquer um dos agregados – forma, sensação, percepção, formações mentais e consciência – seja considerado como idêntico ao self, como pertencente ao self, como contido no self, ou como contendo o self.

O método empregado é uma sequência de realizações denominada “o abandono pela substituição de opostos” (*tadangappahāna*). O abandono pela substituição de opostos constitui o abandono de qualquer estado determinado que deva ser abandonado por meio de um fator particular de conhecimento, o qual, como elemento constituinte do insight, a ele se oponha. Algo como o abandono da escuridão da noite por intermédio da luz. (Ver Vism. XXII,112)

No desenvolvimento da meditação do insight, existem *16 tipos de conhecimento* a serem obtidos em sequência:

1. Conhecimento da Delimitação da Mente-e-Matéria (*nāmarūpaparicchedañāna*)
2. Conhecimento do Discernimento da Causa e da Condição (*paccayapariggahañāna*)
3. Conhecimento da Compreensão (*sammasañāna*)
4. Conhecimento da Contemplação do Surgir e Desaparecer (*udayabbayānupassanāñāna*)
5. Conhecimento da Contemplação da Dissolução (*bhangānupassanāñāna*)
6. Conhecimento da Contemplação do que Aparece como Terror (*bhay’upatthānañāna*)
7. Conhecimento da Contemplação do Perigo (*ādinavānupassanāñāna*)
8. Conhecimento da Contemplação do Desencantamento (*nibbidānupassanāñāna*)
9. Conhecimento do Desejo de Libertação (*muñcitukamyatāñāna*)
10. Conhecimento da Contemplação da Reflexão (*patisankhānupassanāñāna*)
11. Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações (*sankhār’upekkhāñāna*)
12. Conhecimento em Conformidade com a Verdade (Conhecimento da Conformidade) (*saccānulomikañāna*)
13. Conhecimento da Mudança-de-Linhagem (*gotrabhūñāna*)
14. Conhecimento do Caminho (*maggāñāna*)
15. Conhecimento do Fruto (*phalañāna*)
16. Conhecimento da Revisão (*paccavekkhanañāna*)

A série de conhecimentos surge quando a mente firme e concentrada é mantida focalizada no objeto da meditação. O primeiro conhecimento a surgir, o Conhecimento da Delimitação da Mente-e-Matéria, é obtido com a completação das três primeiras purificações (a saber, Purificação da Virtude, Purificação da Mente e Purificação da Visão). É trazendo este primeiro conhecimento à maturidade em três modos - internamente, externamente, e tanto interna quanto externamente que a Purificação da Visão é completada. A Purificação da Visão está implícita no Conhecimento da Delimitação da Mente-e-Matéria, e é alcançada com a obtenção deste conhecimento. Contudo, os conhecimentos do insight propriamente (*vipassanāñāna*) ainda não surgiram. Os conhecimentos do insight são em número de dez, estendendo-se do Conhecimento pela Compreensão ao Conhecimento da Conformidade. Eles baseiam-se na Purificação da Visão e na Purificação da Superação da Dúvida, que por sua vez baseiam-se em duas raízes, a Purificação da Virtude e a Purificação da Mente.

Para atingir o Conhecimento da Delimitação da Mente-e-Matéria, o meditador, tendo purificado sua mente por meio de práticas sucessivas de concentração, focaliza a atenção no seu objeto de meditação, que poderá ser um cabelo, um esqueleto, os movimentos de ascendência e descendência do abdome (isto é, o elemento vento como um objeto táctil), ou a plena atenção à respiração. Na medida em que ele prossegue focando naquele objeto de meditação, o meditador começa a compreendê-lo como consistindo de dois aspectos – um aspecto material e um aspecto mental, denominados em conjunto “mente-e-matéria” (*nāma-rūpa*).

Como regra, primeiro toma-se consciência daquelas partes que pertencem ao aspecto material do objeto da meditação. Quaisquer que sejam as partes pertencentes ao aspecto mental, elas chamarão a atenção mais tarde. Mas, às vezes, tanto os aspectos mentais como os materiais manifestam-se de imediato ao meditador. O meditador pode até mesmo sentir que o objeto da meditação está realmente impingindo em sua mente.

Na plena atenção à respiração, por exemplo, as inspirações e expirações pertencem à matéria e a consciência delas é considerada mente. Normalmente, as inspirações e expirações, quando entram e saem, atingem a ponta do nariz ou a parte superior dos lábios. O meditador deveria prestar atenção apenas à ocorrência da inspiração e da expiração. Ele não deveria seguir as inspirações dentro do corpo ou fora dele, especulando sobre o que acontece com elas, já que isso constituiria um obstáculo à concentração. Na medida em que o meditador prossegue mantendo sua mente tranquila focada no ponto de contato do ar que está sendo inalado e exalado (isto é, ou na ponta do nariz ou na parte superior dos lábios), ele começa a sentir como se sua mente se aproximasse e golpeasse o objeto da meditação. Isso acontece num estágio já adiantado de sua meditação, quando ela se torna consciente da distinção entre mente e matéria. A mente tem a característica de inclinar-se em direção a, ou saltar sobre um objeto. Inicialmente, toda inspiração e expiração parecem como uma unidade compacta. Mais tarde, começa-se a compreender que a respiração é uma massa ou um amontoado. Isto é a Delimitação da Matéria. Compreende-se então que a consciência da respiração é como uma série ou uma “pilha” de distintos momentos-de-pensamentos, cada um constituindo uma “pilha” ou uma massa de muitos fatores mentais. Isto é a Delimitação da Mente. A habilidade de compreender a Mente-e-Matéria como um amontoado implica necessariamente a habilidade de distinguir uma coisa da outra, uma vez que uma pilha é, por definição, um conjunto de coisas que se colocam uma em cima da outra.

Esse é o estágio preliminar do Conhecimento da Delimitação da Mente-e-Matéria. Inicialmente, essa compreensão limita-se ao objeto da meditação. Mais tarde, estende-se para outras partes do corpo ligadas aos objetos da meditação até pervadir todo o corpo. Ainda mais tarde, a compreensão estende-se externamente em direção a outros seres bem como às coisas inanimadas, pois o conhecimento, quando completo, é tríplice: interno, externo e interno-e-externo.

CAPÍTULO IV

PURIFICAÇÃO PELA SUPERAÇÃO DA DÚVIDA

(*Kankhāvitaraṇavisuddhi*)

Na época do Buda, havia ascetas que levantavam dúvidas céticas sobre a vida, tais como: “De onde vem esse ser?” “Qual é o seu destino?” etc. Mesmo entre aqueles que podiam recordar-se de suas vidas passadas, havia os que construíaam teorias especulativas enganosas. Alguns que tinham conseguido recordar e ver um número limitado de vidas passadas se adiantavam em fabricar várias visões especulativas a respeito do passado que estava além de seu conhecimento. Havia então teorias de uma alma e de um Deus criador, assim como pontos de vista negando a causalidade e a condicionalidade. Em razão desta diversidade de visões, a dúvida cética surgia como a vacilação na mente de quem chegou a uma encruzilhada. As visões especulativas serviam apenas para perpetuar aquela dúvida.

Esses ascetas não budistas não tinham nem o Conhecimento da Delimitação da Mente-e-Matéria nem a Purificação pela Superação da Dúvida. Eles tinham alcançado jhāna baseando seus pensamentos na teoria da alma. Por causa da sua falta de entendimento, eles interpretavam erroneamente sua experiência meditativa e se viam emaranhados em dúvidas e visões erradas.

Para se libertar de todas as dúvidas relativas à natureza e padrão da existência, é necessário entender a lei de causa e efeito, claramente revelada ao mundo pelo Buda. Esse entendimento é chamado de Conhecimento do Discernimento de Causa e Condição (*paccayapariggahañāna*). Com o amadurecimento deste conhecimento, a Purificação pela Superação da Dúvida é levada à completude. Então, o segundo conhecimento é obtido no processo de atingir a quarta purificação. Esse Conhecimento do Discernimento de Causa e Condição é também chamado de “conhecimento das coisas-como-elas-são” (*yathābhūtañāna*), “visão correta” (*sammādaṣṣana*) e “conhecimento da relação entre os fenômenos” (*dhamma-tthitiñāna*). Algumas pessoas que tenham tido experiência em meditação de insight de vidas passadas são capazes de discernir causa e condição imediatamente após o seu discernimento de mente-e-matéria.

Devido à sua Purificação de Visão, o meditador vai além da percepção de “ser” ou “pessoa”. Avançando na Purificação pela Superação da Dúvida, ele começa a perceber que a consciência sempre surge dependendo de uma faculdade sensorial particular e de um objeto sensorial, que não existe consciência no abstrato. Como diz o Buda:

“Assim como, monges, dependendo da condição em que um fogo arde, ele será reconhecido em termos daquela condição – (quer dizer), o fogo que arde na dependência de lenha é reconhecido como “fogo-de-lenha”; o fogo que arde na dependência de gravetos é reconhecido como “fogo-de-gravetos”; o fogo que arde na dependência de capim é reconhecido como “fogo-de-capim”; o fogo que arde na dependência de estrume de vaca é reconhecido como “fogo-de-estrume-de-vaca”; o fogo que arde na dependência de lixo é reconhecido como “fogo-de-lixo” – assim também, monges, a consciência é reconhecida pela condição dependente sob a qual ela surge. A consciência que surge na dependência do olho e das formas é reconhecida como “consciência-do-olho”; a consciência que surge na dependência do ouvido e dos sons é reconhecida como “consciência-do-ouvido”; a consciência que surge na dependência do nariz e do cheiro é reconhecida como “consciência-do-nariz”; a consciência que surge na dependência da língua e dos sabores é reconhecida como “consciência-da-língua”; a consciência que surge na dependência do corpo e dos tangíveis é reconhecida como “consciência-do-corpo”; a consciência que surge na dependência da mente e das ideias é reconhecida como “consciência-da-mente”.

Mahātanhāsamkhaya Sutta
M.I, 259ff.

Portanto, o meditador entende que a consciência-do-olho surge por causa do olho e do objeto visual, e que devido ao contato do olho surgem sensação, percepção, volição e pensamento. Esse é um entendimento duplo, já que ele diz respeito ao pensamento e à sua causa, sensação e sua causa, percepção e sua causa, e assim por diante. Nesse estágio ocorre a ele que não há “eu” ou “pessoa” afora das quatro categorias: mente e sua causa, e matéria e sua causa.

O subir e descer do abdome agora aparece para ele como um aglomerado do elemento-ar. Ele reconhece o elemento-terra por meio da sensação do toque na ponta do nariz junto com o elemento-água associado a ele. Por meio da sensação tátil de quente e frio, ele reconhece o elemento-fogo. Agora que a mente está livre dos obstáculos, há um amplo campo para a sabedoria. Ele entende que a matéria também surge devido a uma causa. Se o meditador for sábio o suficiente, ele entenderá que esse nascimento foi ocasionado por alguma ação (*kamma*) do passado, e que é o resultado do desejo ardente, ignorância e apego. Qualquer criatura que ele veja é, para ele, apenas mais um caso das quatro categorias: mente e sua causa, e matéria e sua causa.

Neste ponto deve-se aprofundar a prática de plena atenção e plena conscientização. Em todo momento da mudança de postura, deve-se fazer uma notação mental da ação, assim como da intenção que levou àquela ação. A notação mental deve sempre registrar o pensamento precedente:

1. 'intenção de levantar... intenção de levantar'
2. 'levantando... levantando'.

Esse método de fazer notação mental pela via de causa e efeito é útil para entender a relação entre causa e efeito. A condição implícita no Conhecimento do Discernimento de Causa e Condição já é encontrada aqui. O meditador gradualmente vai entendendo que o pensamento é o resultado e o objeto é a sua causa: “É porque existe o som que o pensamento-de-ouvir (consciência auditiva) surgiu...”

À medida que prossegue fazendo notações ininterruptamente, o meditador hábil pode mesmo sentir como se a sua notação estivesse acontecendo automaticamente. Não é necessário fazer um esforço especial para se aumentar o entendimento dos objetos mentais deste modo. Deve-se antes de mais nada entender os objetos como e quando eles surgem. Qualquer tentativa consciente de acelerar o processo só irá distrair a mente do objeto de concentração e assim retardar o poder de entendimento. Se o meditador é versado no Dhamma, ele será capaz de obter entendimento mais rapidamente, refletindo de acordo com o Dhamma. Aquele que não é tão familiarizado demorará mais tempo para entender.

Alguns meditadores chegam ao conhecimento concernente ao processo das formações logo no princípio. O meditador que esteja bem avançado com relação às reflexões sobre o Dhamma pode despertar esse conhecimento enquanto medita sobre um objeto de meditação, por meio da Purificação da Mente. Esse tipo de conhecimento é chamado de Conhecimento do Discernimento da Mente-e-Matéria junto com Causa e Condição. Quer dizer, mente e matéria são entendidas junto com suas causas e condições, então, o conhecimento de mente-e-matéria e o conhecimento da causa e efeito surgem simultaneamente. Desenvolvendo esse conhecimento, a Purificação pela Superação da Dúvida é alcançada.

Alguém que tenha atingido o estágio de Purificação pela Superação da Dúvida compreende claramente as três fases da roda do vir-a-ser – o ciclo das impurezas, o ciclo da ação e o ciclo dos resultados:

O ciclo das impurezas (*kilesavatta*) inclui as tendências perniciosas da mente como a ignorância, a cobiça, visões especulativas e apego.

O ciclo da ação (*kammavatta*) representa o aspecto funcional daquelas impurezas, ou seja, o conjunto de ações, saudáveis e não-saudáveis.

O ciclo dos resultados (*vipākavatta*) consiste nos resultados prazerosos e dolorosos daquelas ações.

Esse entendimento não está baseado em suposições. É algo que ocorre ao meditador como uma experiência indubitável. Neste estágio, embora o verdadeiro insight ainda não tenha alcançado sua plenitude, a mente possui grande força. Este é um

estágio de especial importância, pois o meditador que chegou até aqui se torna um “entrante-menor-na-Corrente” (*culla-sotāpanna*). Se ele preservar este conhecimento da condicionalidade intacto até o momento de sua morte, sem dúvidas e vacilações, na sua próxima existência ele certamente não renascerá nos quatro mundos inferiores: os infernos, o mundo dos espíritos aflitos (*petas*), o reino animal e o mundo dos titãs (*asuras*).

Para aquele que já possui os cinco conhecimentos diretos (*abhiñña*) – (1) o conhecimento das modalidades de poder psíquico, (2) o divino elemento-ouvido, (3) a penetração em outras mentes, (4) o conhecimento de recordar-se de vidas passadas, e (5) o conhecimento da morte e renascimento dos seres – é possível, algumas vezes, ao alcançar este estágio, ver vidas passadas junto com suas causas e condições. Para alguns meditadores, até mesmo o funcionamento dos órgãos internos do seu corpo torna-se visível. Alguns têm visões de suas experiências da infância. Alguém que não tenha conhecimento direto também pode suscitar memórias da sua infância e de vidas passadas se permanecer imerso em meditação na exclusão de todas as preocupações mundanas e pensamentos irrelevantes.

Samsāra – o ciclo de nascimentos e mortes recorrentes – é perpétuamente mantido em movimento por visões especulativas e dúvidas céticas. (Veja Sabbāsava Sutta, M.I, 8). Com a Purificação da Visão, a mente ganha pureza desembaraçando-se de visões especulativas. Com a Purificação pela Superação da Dúvida, a mente torna-se pura pela remoção das dúvidas céticas. O abandono de visões e dúvidas céticas neste estágio é feito simplesmente pela substituição de opostos (*tadangappahāna*). Esse abandono pela substituição de opostos é o abandono de um particular pensamento não-saudável por meio de um pensamento saudável oposto; ele pode ser comparado à dissipação da escuridão ao se acender uma lâmpada. O abandono pela supressão (*vikkhambhanappahāna*), conseguido por meio da meditação da serenidade, é mais efetivo. Por meio deste método pode-se algumas vezes manter os cinco obstáculos suprimidos por um longo tempo. O abandono por desligamento (*samucchedappahāna*), conseguido pelo conhecimento do caminho supramundano, erradica completamente as impurezas junto com as suas tendências subjacentes, de modo que elas nunca mais vão aflorar novamente.

Na meditação do insight, as tendências a visões especulativas e dúvidas céticas ainda permanecem. Elas serão abandonadas como “desligamento” apenas pelo caminho da Entrada-na-corrente. A erradicação das tendências subjacentes às impurezas de maneira que elas nunca mais ressurgam é uma qualidade peculiar dos estados supramundanos.

O meditador engajado em cultivar virtude, concentração e sabedoria deve ser tão cuidadoso na sua tarefa como um camponês diligentemente se ocupa em cultivar seu campo. O que tem que ser feito hoje não deve ser deixado para amanhã: “Procrastinação é o ladrão de tempo”. A primeira coisa que cria problema para um meditador que se senta para meditar são seus próprios pensamentos. O próximo problema é a dor. Para

combater pensamentos, deve-se ser hábil em fazer notações mentais deles. Quando a mente negligencia, abandonando o objeto de meditação e se extravia, deve-se fazer a notação mental: “mente desviando, mente desviando”. Quando se faz notações mentais durante todo o dia, pode-se, em grande extensão, superar o extravio dos pensamentos. Mas a dor é um inimigo mais terrível. No princípio, ambos, pensamentos e dor são problemáticos para o meditador, mas quando a meditação mostra alguns sinais de progresso, a dor aparece como o mais perverso dos dois. Por experiência, sabe-se que quando a meditação está bem no seu caminho de progresso, pode se superar dores severas que, a princípio, pareciam insuperáveis. Portanto, conhecendo bem o segredo do sucesso, deve-se fazer uma firme determinação assim: “Eu não vou me levantar deste assento mesmo que meus ossos se quebrem e minhas juntas se separem” (1).

Então todo o corpo se acalmará, a dor diminuirá, e será possível que se permaneça sentado por um longo intervalo de tempo. Desse dia em diante se perceberá a habilidade de ter mais períodos longos sentado em meditação, sem dor. O meditador tem que fazer surgir a correta quantidade de coragem para superar a dor, pensando: “Afinal de contas, esse pequeno sofrimento não é tão opressivo quanto o sofrimento no inferno”. Ou: “Que eu sofra essa pequena dor pelo bem da suprema felicidade do Nibbana”. Um exemplo é o Venerável Lomasānāga Thera, que suportou lancinante frio e calor abrasador. Uma vez, estando hospedado no Striving-hall (Salão do Esforço), na Caverna Piyanga, em Cetiyaṇṇabata, ele passou noites frias ao ar livre, refletindo sobre os sofrimentos nos espaços entre os infernos, sem se afastar do seu objeto de meditação. Outra vez, no verão, ele passou todo o dia sentado ao ar livre atento ao seu objeto de meditação. Quando um de seus alunos disse: “Senhor, há aqui um lugar fresco. Por favor, venha e sente-se aqui”, ele retrucou: “Amigo, é precisamente porque temo o calor que eu senti aqui”. E ele continuou sentado lá refletindo sobre o calor ardente do inferno Avīci (2).

Enquanto engajado na meditação do insight, atento mentalmente às seções das formações, o meditador pode algumas vezes ter experiências que revelam a ele a verdadeira natureza das formações. Enquanto sentado em meditação o seu corpo inteiro se enrijece: é como o elemento-terra se faz sentir. Ele tem sensação de queimação nos pontos de contato: esta é a manifestação do elemento-fogo. O suor escorre: esta é uma ilustração do elemento-água. Ele sente como se seu corpo estivesse sendo torcido: aqui é o elemento-ar trabalhando. Esses são apenas exemplos dos quatro elementos se anunciando com um “aqui estamos nós!” O meditador tem que entender essa linguagem dos quatro elementos.

(1) “Que este corpo se quebre, se necessário; que pedaços de carne se espalhem; que minhas pernas se separem dos joelhos.” (Mudita Thera, Thag.v.312)

(2) MA. Comentário no *Sabbāsava Sutta*.

CAPÍTULO V

PURIFICAÇÃO PELO CONHECIMENTO E VISÃO

DO QUE É O CAMINHO E NÃO-CAMINHO

(Maggamaggañanadassanavisuddhi)

A compreensão da distinção entre o caminho direto e sua impostura, o caminho enganoso, é denominada Purificação pelo Conhecimento e Visão do que é o Caminho e Não-Caminho. Quando o meditador chega a este estágio, já passou por quatro estágios de purificação. É digno de nota que as três últimas purificações (isto é, a Purificação pelo Conhecimento e Visão do que é Caminho e Não-Caminho, a Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho e a Purificação pelo Conhecimento e Visão) recebem a qualificação de “Conhecimento e Visão”, diferentemente das quatro primeiras. Assim, a Purificação pelo Conhecimento e Visão do que é Caminho e Não-Caminho marca um momento decisivo na ascensão por meio das purificações e dos conhecimentos.

Quando o meditador atinge essa Purificação pelo Conhecimento e Visão do Que é Caminho e Não-Caminho, ele já obteve certo grau de clareza em função de sua Purificação pela Superação da Dúvida. Uma vez que eliminou visões e dúvidas obstrutivas, seu poder de concentração está mais penetrante do que nunca. Agora sua concentração atingiu a maturidade. Sua mente é vigorosa e plena de energia. Ele compreende a natureza dos fenômenos, que se manifestam a ele como mente-matéria, juntamente com suas causas e condições.

Ele também obteve duas vantagens significativas. A primeira é o alívio dos pensamentos dispersivos, especialmente quando medita durante um dia inteiro sem intervalos; para tal meditador, os pensamentos dispersivos surgem muito raramente. Anteriormente, os pensamentos dispersivos que surgiam permaneciam por um bom tempo, ao passo que agora ele pode dispensá-los sumariamente com uma mera anotação mental. A segunda vantagem é uma redução significativa das sensações dolorosas que surgem quando meditando sentado; para seu grande alívio, o meditador descobre que apesar de a dor surgir, ele agora é capaz de fazer uma anotação mental sem se distrair, de forma a manter a mente no objeto de meditação com mais facilidade. Mesmo dores intensas agora parecem a ele mais eventos comuns do que perturbações. Esse é “o triunfo sobre a dor”, vitória com um significado muito especial (1). Com essa força

(1) Na meditação da serenidade, sentar-se por três horas sem ser perturbado pela dor é considerado como “triunfo sobre a dor”.

recém-descoberta, o meditador prossegue a anotação mental com grande precisão. Esse estágio assinala a fase final da Purificação pela Superação da Dúvida.

1. Conhecimento pela Compreensão

(Sammāsanañāna)

Seguindo-se à Purificação pela Superação da Dúvida, mas precedendo a próxima purificação, o Conhecimento pela Compreensão estabelece-se, o que, por sua vez, leva ao Conhecimento do Surgir e Desaparecer. O Conhecimento do Surgir e Desaparecer ocorre em duas fases: uma fase pouco desenvolvida e uma fase madura. Na fase pouco desenvolvida, o meditador experiencia alguns fenômenos interessantes, de certa forma, encorajadores, mas que podem constituir potenciais distrações no caminho correto da prática. Estes são denominados as *dez imperfeições do insight*. É aqui que surge a Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho e do Não-Caminho. Essa purificação envolve a compreensão de que o apego às dez imperfeições do insight *é o não-caminho*, e que ater-se ao processo de observação (isto é, a anotação mental) própria do caminho do insight *é o caminho*. É assim chamado porque purifica a pessoa que o alcança da concepção errônea de que o não-caminho constitui o caminho.

O Conhecimento pela Compreensão (também chamado Compreensão por Grupos) é a reflexão sobre as formações em termos de suas três características universais – impermanência (*anicca*), sofrimento (*dukkha*), e não-eu (*anatta*). Essa reflexão se inicia entre a Purificação pela Superação da Dúvida e a Purificação pelo Conhecimento e Visão do que é Caminho e Não-Caminho, mas em termos de classificação não se enquadra em nenhuma dessas duas purificações. O progresso na habilidade do meditador ajuda-o a desenvolver seu Conhecimento pela Compreensão, que traz a compreensão adequada das três características. Mas o alcance da compreensão que este conhecimento implica não é o mesmo para todos. Para alguns meditadores, a compreensão é ampla e extensiva; para outros, seu alcance é limitado. A duração da ocorrência deste conhecimento também varia de acordo com o modo como é feita a reflexão sobre as formações relativas à mente-matéria. A compreensão do Buda sobre as formações penetrava todos os objetos animados e inanimados através dos dez mil sistemas de mundos. O Conhecimento pela Compreensão do Venerável Sariputta penetrava tudo o que é animado e inanimado na região central da Índia. As expressões do sutta “tudo deve ser conhecido diretamente” (*sabbam abhiññeyyam*) e “tudo deve ser totalmente conhecido” (*sabbam pariññeyyam*) também se referem ao Conhecimento pela Compreensão. Aqui, “tudo” (*sabbam*) não significa literalmente tudo no mundo, mas o que quer que esteja associado aos cinco agregados.

A fórmula da compreensão presente nos suttas diz:

Qualquer forma, seja passada, futura ou presente, interna ou externa, grosseira ou sutil, inferior ou superior, distante ou próxima – todas as formas, ele vê com sabedoria correta como realmente é (assim): “Isto não é meu”, “Isto não sou eu”, “Isto não é o meu eu”. Quaisquer sensações... quaisquer percepções... quaisquer formações... quaisquer consciências, sejam passadas, futuras ou presentes, internas ou externas, grosseiras ou sutis, inferiores ou superiores, distantes ou próximas; todas as consciências, ele vê com a sabedoria correta como realmente é (assim): “Isto não é meu”, “Isto não sou eu”, “Isto não é o meu eu”. (A.II, 171)

Vejamos agora como um meditador comum pode aplicar essa fórmula como um guia para a compreensão. Suponha que o meditador esteja focalizando sua mente em seu objeto de meditação – plena atenção à respiração, expansão e contração do abdome, ou qualquer outro. Agora o objeto de sua meditação foi para além de seu significado convencional e é visto em termos de seus constituintes últimos. Por exemplo, se o objeto de meditação for um cabelo, esse cabelo agora se manifesta a ele como os elementos terra, água, fogo, ar, cor, odor, sabor e essência nutritiva. Se o objeto é a plena atenção à respiração, ela aparecerá nitidamente como mente-matéria juntamente com suas causas e condições. Agora, à medida que o meditador prossegue observando seu objeto de meditação, o surgir e o desaparecer dessas formações torna-se aparente para ele. Ele vê, enquanto um presente fenômeno, como as formações mente-matéria associadas a seu objeto de meditação continuam surgindo e desaparecendo e submetidas à destruição – tudo aos montes*. À compreensão das formações como amontoados, segue-se a compreensão de cada uma separadamente. É a continuidade e o compactamento** (*ghana*) disso que oculta a impermanência das formações.

Compreendê-las separadamente, ver as fases discretas dentro do processo é compreender a característica da impermanência. A impermanência das formações torna-se clara para ele de acordo com a declaração: “É impermanente no sentido de sujeito à destruição” (Ps.I,53). Uma vez aparente a natureza da impermanência, a natureza dolorosa e a natureza não-eu das formações também se tornam aparentes.

* Nota da Tradução 1: do inglês, “in heaps”, que significa, montão, grande quantidade, amontoados, porção, pilha.

** Nota da Tradução 2: qualidade de compacto

Quando ele faz uma anotação mental dessa compreensão, o alcance da compreensão em si se amplia. Esse é Conhecimento pela Compreensão, que se torna uma questão de experiência pessoal no presente. Baseado nessa experiência, ele aplica por indução o mesmo princípio ao passado e ao futuro. Ele compreende por meio do conhecimento indutivo que todas as formações do passado também foram sujeitas à destruição. Quando compreende a impermanência das formações passadas, também faz uma anotação mental dessa compreensão. Também lhe ocorre que o mesmo processo acontecerá no futuro. Assim, conclui que todas as formações nos três períodos de tempo são realmente impermanentes. Ele também faz uma anotação mental dessa compreensão. Como se diz: “Compreender conclusivamente por sumarização (em grupos) estados passados, futuros e presentes (dos cinco agregados) é o Conhecimento pela Compreensão” (Ps.I, 53).

Todas as três características tornam-se claras para ele da seguinte forma: “É impermanente porque é destrutível. É doloroso porque apavorante. É não-eu porque sem essência”. No estágio do Conhecimento pela Compreensão, o funcionamento da mente é extremamente rápido.

Os três modos de compreensão – por intermédio do passado, do futuro e do presente – são em si mesmos suficientes para dissolver as impurezas. Entretanto, foram indicados oito modos adicionais, agrupados em quatro pares: (1) interno – externo; (2) grosseiro – sutil; (3) inferior – superior; (4) distante – próximo.

Esses oito modos não são apreendidos por todos ao longo da reflexão sobre as formações. Eles ocorrem com clareza apenas para aqueles dotados de insight penetrante. Juntamente com os três modos temporais, estes completam os onze modos de compreensão indicados na fórmula (2).

Quando o meditador focaliza seu objeto de meditação, a materialidade a ele associada é compreendida por intermédio dos onze modos. E assim também os agregados mentais associados – sensações, percepções, formações mentais e consciência. Anteriormente, o meditador considerava a consciência como uma unidade compacta, mas agora, à medida que a compreensão se desenvolve, ele compreende que há milhares de pensamentos – um aglomerado deles ocorrendo em série, pensamento após pensamento. A partir disso, o meditador compreende que os pensamentos que apareceram antes não mais estão presentes e, com essa convicção, a percepção do compactamento da consciência perde seu fundamento. Assim, ele desperta para o fato

(2) Aqueles que se especializaram na doutrina do Abhidhamma das “categorias últimas” (*paramattha-dhamma*) descrevem a secção das formações de acordo com os onze modos acima citados. Outros são incapazes de descrevê-las detalhadamente, embora possam compreender as formações de acordo com esses modos.

da impermanência. As sensações que aparecem na mente também se manifestam como um amontoado – uma série de sensações distintas fluindo sem uma pausa. Ele torna-se consciente do fato de que uma sensação desaparece quando ele faz uma anotação mental desta sensação e de que, junto com isso, também desaparece o pensamento ligado à sensação. E agora fica claro para ele que o “contato quártuplo” constituído por contato, sensação, percepção, volição e consciência – os componentes primários da mente (na mente-matéria) – são todos impermanentes.

O meditador deve primeiro refletir sobre seu próprio conjunto de cinco agregados. Nesse estágio, sua contemplação não se limita a seu objeto original de meditação. Mais precisamente, a contemplação pervade seu corpo inteiro. Ele compreende a natureza de seu corpo todo e faz uma anotação mental do que quer que compreenda. Isto é compreensão. Não somente com relação ao próprio corpo, mas também com relação aos corpos dos outros, ele adquire uma compreensão semelhante. Ele pode visualizar nitidamente seu próprio corpo, bem como os corpos dos outros, sempre que dirige sua atenção a eles. Esse é o Conhecimento pela Compreensão.

Alguns meditadores tornam-se também agudamente conscientes da natureza frágil de seus corpos. No Discurso para Magandiya, o Buda dá o seguinte conselho ao asceta errante Magandiya:

E, Magandiya, quando você tiver praticado o Dhamma, seguindo o modo do Dhamma, então, Magandiya, você saberá por si mesmo, você verá por si mesmo, que esses (cinco agregados) são doenças, pústulas e ferroadas. (M.I, 512)

Isso, novamente, é uma referência ao estágio de compreensão acima mencionado. No Discurso para Dighanakha, o Buda expõe esse método de compreensão por meio de onze modos:

Mas este corpo, Aggivessana, que possui uma forma material, é constituído dos quatro primários fundamentais, originando da mãe e do pai, um punhado de arroz e mingau de arroz, impermanente por natureza, de uma natureza a ser polida e massageada, frágil e perecível – esse corpo deve ser considerado como impermanente, como doloroso, como uma doença, uma pústula, uma ferroadada, uma calamidade, uma aflição, como estranho, como sujeito à desintegração, como vazio, como não-eu.

M.1, 500

O Buda indicou de modos diversos o método da compreensão, às vezes de forma breve, às vezes detalhadamente, dependendo do poder de compreensão de cada discípulo. O Patisambhidamagga apresenta quarenta modos de compreensão:

(Vendo) os cinco agregados como impermanentes, como dolorosos, como uma doença, uma pústula, uma ferroadada, uma calamidade, uma aflição, como estranho, como sujeito à desintegração, como uma praga, um desastre, um terror, uma ameaça, como instável, perecível, não-durável, como não oferecendo proteção, abrigo ou refúgio, como vazio, vão, fútil, não-eu, como um perigo, como sujeito à mudança, como sem essência, como fonte de calamidade, como assassino, como destinado à aniquilação, como corruptível, como formado, como isca de Mara, como sujeito ao nascimento, sujeito ao envelhecimento, sujeito à doença, sujeito à morte, sujeito à tristeza, sujeito à lamentação, sujeito ao desespero, sujeito à impureza.

PS.II, 238

Esses quarenta modos podem ser distribuídos entre as três características, como segue: dez ilustrando a característica de impermanência; vinte e cinco a característica de sofrimento, e cinco a característica de não-eu.

Impermanência: impermanente, sujeito à desintegração, instável, perecível, não-durável, sujeito à mudança, sem essência, destinado à aniquilação, formado, sujeito à morte.

Sufrimento: doloroso, uma doença, uma pústula, uma ferroadada, uma calamidade, uma aflição, uma praga, um desastre, um terror, uma ameaça, como não oferecendo proteção, abrigo ou refúgio, um perigo, fonte de calamidade, assassino, corruptível, isca de Mara, sujeito ao nascimento, sujeito ao envelhecimento, sujeito à doença, sujeito à tristeza, sujeito à lamentação, sujeito ao desespero, sujeito à impureza.

Não-eu: estranho, vazio, vão, fútil, não-eu.

Desses quarenta modos de compreensão, o meditador deve refletir apenas sobre aqueles que lhe fazem sentido. Não há prejuízo em não ser capaz de compreender todos os modos. É suficiente que se reflita sobre aqueles que se compreende.

O meditador deve compreender exatamente quando esse Conhecimento pela Compreensão torna-se completo. Normalmente, há uma tendência a prolongar o processo de compreensão, uma vez que se gosta de seguir refletindo dessa forma. Para alguns meditadores, o processo de compreensão atinge seu ponto culminante num espaço curto de tempo; para outros o tempo é maior. Quando o Conhecimento pela Compreensão, que começa a partir do objeto da meditação, se estende aos cinco agregados do meditador, e daí para as formações externas, de tal forma que as três características ocorram para ele de forma espontânea e sem esforço, de acordo com a

norma do Dhamma, e todas as coisas animadas e inanimadas apareçam a ele como aglomerados distintos de elementos – então, nesse estágio, o Conhecimento pela Compreensão pode ser considerado completo.

Quando o Conhecimento pela Compreensão desenvolve-se até esse estágio, o meditador dedica-se à meditação com grande entusiasmo. Ele chega a relutar em deixar seu assento de meditação, pois sente que pode continuar refletindo sobre as formações por um tempo longo sem problemas. Às vezes, ele permanece totalmente livre de pensamentos sobre assuntos outros que seu objeto de meditação. Agora que o Conhecimento–Compreensão está bem desenvolvido, ele compreende claramente as três características. O surgir e o desaparecer das formações manifesta-se plenamente a ele. Uma vez que ele vê como cada parte surge e desaparece, até mesmo coisas como a chama de uma lâmpada, uma cascata de água, ou um som, aparecem para ele como muitas partículas e aglomerados. As partes e partículas de todas essas coisas manifestam-se a ele como processos discretos, mas interconectados na forma de vibrações. Parecem como um amontoado entrelaçado de larvas. Até mesmo o corpo aparece como um aglomerado de fino pó elementar em transformação constante.

2. As Dez Imperfeições do Insight

(*Dasa vipassan' upakkilesa*)

Da etapa do Conhecimento pela Compreensão até a fase inicial do Conhecimento do Surgir e Desaparecer, o meditador toma consciência de uma capacidade crescente para meditar sem dificuldade. Pensamentos externos desapareceram, a mente tornou-se calma, clara e serena. Em consequência dessa serenidade e não-distração, as impurezas decrescem e o continuum mental torna-se extremamente purificado; o corpo também manifesta a mesma serenidade. Na medida em que o meditador dedica-se à contemplação na fase inicial do Conhecimento do Surgir e Desaparecer, ele deve ficar extremamente cauteloso. Pois é exatamente neste ponto que surgem as *imperfeições do insight*, ameaçando atrair o meditador pouco precavido para fora do caminho correto da prática. O *Visuddhimagga* (XX, 105-125) descreve dez tais imperfeições:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| (1) iluminação (<i>obhasa</i>) | (6) fé (<i>adhimokkha</i>) |
| (2) conhecimento (<i>ñāna</i>) | (7) energia (<i>paggaha</i>) |
| (3) deleite extasiante (<i>piti</i>) | (8) convicção (<i>upatthana</i>) |
| (4) calma (<i>passaddhi</i>) | (9) equanimidade (<i>upekkha</i>) |
| (5) felicidade (<i>sukha</i>) | (10) apego (<i>nikanti</i>) |

(1) Nesta etapa, devido ao estado desenvolvido da mente, uma luz brilhante aparece ao meditador. Inicialmente, ele capta um lampejo de algo como a luz de uma lanterna distante. Mesmo que não haja luz em sua cabana, ele parece ver uma - mesmo

com os olhos abertos. Ele então descobre que a luz emana de seu próprio corpo. Embora seu mestre o tenha instruído a simplesmente fazer uma anotação mental de tudo o que ele ver, o meditador agora desconsidera essas instruções. Ele conclui que o mestre não previra esse evento e que estava enganado nesse ponto. Ele chega a presumir que agora está mais desenvolvido na meditação que seu mestre. Desse modo, continua a desfrutar da iluminação sem fazer qualquer anotação mental dela. Em situações como essa, o meditador não deve cair na delusão. A orientação do mestre origina-se da linhagem do Buda e dos Arahants. Portanto, o meditador deve levar em consideração as instruções do mestre como se tivessem sido dadas pelo próprio Buda e ser diligente na realização das anotações mentais.

Um meditador habilidoso dotado de discernimento seria mais cauteloso numa situação como essa. Ele, também, pensa inicialmente que essa iluminação é sinal de uma conquista supramundana, mas reconhece o desejo por essa iluminação e reflete sàbiamente que o desejo não teria surgido nele se ele efetivamente tivesse atingido um estágio supramundano. Assim, conclui que este não poderia ser o caminho e descarta a iluminação com uma anotação mental. Da mesma forma, conscientiza-se de que o desejo cobiçoso surge sempre que pensa: “Esta é minha iluminação”, e o orgulho aparece com o pensamento: “Nem mesmo meu mestre possui uma iluminação como a minha”. Também, ao conceber sua experiência como um estágio supramundano, reconhece estar mantendo uma visão incorreta e assim recusa-se a ser iludido pela iluminação e prossegue no abandono dessa imperfeição do insight.

(2) A mesma abordagem aplica-se às demais imperfeições. O meditador adquire um insight notável sobre os significados dos enunciados canônicos e de pontos e termos doutrinários.

Quaisquer que sejam as palavras sobre as quais reflita a partir de agora, elas revelam a ele um significado profundo jamais percebido previamente. Ele confunde isto com a sabedoria discriminativa (*patisambhida*) e, interpretando-a como uma qualidade supramundana, torna-se um pregador entusiasta. Como resultado, sua meditação sofre um retrocesso. Essa é a imperfeição denominada “conhecimento”. O meditador habilidoso, entretanto, que distingue o desejo cobiçoso, orgulho e visões por trás dessa imperfeição, conclui que este é o não-caminho, e o abandona, seguindo o caminho correto da anotação mental.

(3) Por causa de seu progresso na compreensão, o meditador fica arrebatado pela alegria. Irrompe nele uma alegria exaltada como ondas que se elevam no mar. Ele sente-se como que sentado no ar ou numa almofada estofada com flocos de algodão. Aqui, novamente o meditador não habilidoso se engana. O meditador habilidoso, todavia, aplica o mesmo método de discernimento adotado no caso da iluminação. Considerando essa imperfeição como uma manifestação do desejo cobiçoso, orgulho e visão incorreta, ele liberta-se de sua influência enganadora.

(4) A quarta imperfeição do insight é a fluabilidade do corpo e da mente. Embora o meditador já tenha experienciado alguma calma mesmo nos estágios iniciais da meditação, a calma que se estabelece no início do Conhecimento do Surgir e Desaparecer é de ordem muito mais elevada. Às vezes, ele imagina se, de alguma forma, não subiu aos ares. Quando caminha para um lado e para o outro, sente como se a experiência acontecesse de forma espontânea. O meditador não habilidoso é levado de modo enganado por essas experiências para a conclusão que se trata de uma qualidade supramundana, uma vez que são os Arahants que podem subir aos ares. O meditador habilidoso, por outro lado, reconhece a imperfeição através dos três critérios do desejo cobiçoso, orgulho e visão, e não é enganado.

(5) Enquanto contempla o surgir e desaparecer, uma felicidade sublime pervade o corpo e a mente do meditador. Desaparecem a inquietude e a dor. Aqui também o meditador não habilidoso é enganado, ao passo que o habilidoso reconhece a imperfeição e a supera.

(6) Às vezes, o meditador sente-se inspirado por uma fé intensa na Jóia Tríplice (o Buda, o Dhamma e a Sangha), em seu mestre de meditação e no seu objeto de sua meditação. O entusiasmo o domina como uma torrente de água transbordando de uma represa. Extasiado de inspiração, o meditador quer passar a maior parte de seu tempo, pregando e cultuando. Ele sente-se impelido a escrever cartas para seus pais, instruindo-os no Dhamma. Devido à fé excessiva, ele começa mesmo a chorar, o que o torna ridículo. Essa onda de entusiasmo também constitui um obstáculo que deve ser verificado através da anotação mental. Aqui também o meditador habilidoso reflete sãbiamente e, reconhecendo a imperfeição, retorna ao caminho.

(7) O meditador toma consciência de uma intensa energia dentro de si. Ele não se sente sonolento como antes. Embora cheio de energia, não há inquietação em sua mente. Ele pode continuar meditando por um longo tempo. O meditador não habilidoso confunde também isto com uma qualidade supramundana e recai no desejo cobiçoso, orgulho e visão. E isso, novamente, impede seu progresso na meditação.

(8) O meditador também descobre que a plena atenção surge sem esforço. Sempre que focaliza a atenção em algum objeto, a plena atenção já está presente ali de forma quase automática. Devido a essa conscientização sem esforço, denominada "convicção", o meditador não habilidoso se imagina possuidor da plena atenção perfeita dos Arahants; e assim ele se engana. O meditador habilidoso, por outro lado, reconhece o desejo cobiçoso, o orgulho e a visão por trás dessa ideia e vai para além disso.

(9) A equanimidade como uma imperfeição do insight desdobra-se em dois aspectos: a saber, a equanimidade no insight e a equanimidade no direcionar a atenção. Aqui, equanimidade significa a capacidade de estar com o objeto da meditação sem muito esforço. Isto é diferente da referida equanimidade em conexão com as sensações. Embora anteriormente o meditador tivesse que fazer um esforço especial para aplicar o

insight às várias formações, nesse estágio ele descobre que o insight acontece automaticamente como o girar de uma roda. É fácil para ele agora fazer uma reflexão, pois a mente quase salta em direção a seu objeto. Qualquer que seja o objeto de reflexão, ela ocorre com notável clareza. Quando concomitantes mentais, tais como contato, sensação e formações tornam-se por si aparentes sob todos os ângulos, juntamente com suas características como a impermanência, devido a essa equanimidade no direcionar a atenção, agora se torna fácil o suficiente para o meditador confundir isto com um insight supramundano. O que não é tão fácil é não se deixar enganar. Mas também aqui, o meditador habilidoso é bem sucedido em superar essa imperfeição do insight.

(10) A sutil imperfeição do insight denominada “apego” é uma que está latente em todas as outras imperfeições. O meditador não habilidoso confunde um apego sutil a seu insight que é adornada com tais coisas maravilhosas como sendo a iluminação; e assim se vê arrastado pelo desejo cobiçoso, orgulho e visão. O meditador habilidoso usa sua sabedoria discernidora e livra-se dessa influência.

3. O Caminho e o Não-Caminho

O meditador diligente deve fazer cuidadosamente uma anotação mental de todas as imperfeições do insight sempre que surgirem. Meditadores que negligenciam essa precaução, imaginando: “Afinal, essas são coisas boas”, se verão em sérias dificuldades no final, incapazes de avançar na meditação. Portanto, o melhor a fazer é seguir as recomendações do mestre. Deve se reconhecer tudo isso como obstáculos e descartá-los, porque todas estas imperfeições do insight têm um traço sutil de apego oculto dentre elas e, portanto, irão desviar o meditador do caminho correto. A compreensão de que estas imperfeições não são o caminho correto e que evitá-las levará ao caminho é denominada Purificação pelo Conhecimento e Visão do que é Caminho e Não-Caminho. Assim, o não-caminho é a tendência de se estar sob a influência das imperfeições do insight e continuar a meditar obcecado por elas. O caminho correto é a eliminação dessas imperfeições e o estabelecimento no verdadeiro insight, isto é, na trilha da anotação mental. Ao final desta purificação, a fase madura do Conhecimento do Surgir e Desaparecer se estabelece para dar início à próxima purificação.

CAPÍTULO VI

PURIFICAÇÃO PELO CONHECIMENTO E VISÃO

DO CAMINHO

(Patipadāñānadassanavisuddhi)

1. As Três Compreensões Plenas

(Pariññā)

Durante o desenvolvimento da meditação do insight, o meditador passa por três estágios mundanos (*lokiya*) de realização antes de alcançar o nível supramundano (*lokuttara*). Estes três estágios, chamados de compreensões plenas, são designados:

- (1) plena compreensão através do conhecido (*ñātapariññā*)
- (2) plena compreensão através da investigação (*tiranapariñña*)
- (3) plena compreensão através do abandono (*pahānapariñña*)

(1) O plano da *plena compreensão através do conhecido* se estende do Conhecimento da Delimitação da Mente-Matéria até o Conhecimento do Discernimento das Condições. O que se trabalha neste estágio é o entendimento da natureza individual do fenômeno. Em resumo, este entendimento compreende simplesmente as características marcantes do fenômeno. Assim, o meditador entende que o elemento terra tem a característica de solidez, o elemento água de fluidez, o elemento fogo de calor, o elemento ar de dilatação, a mente de conhecer, a sensação de sentir, e assim por diante. Em poucas palavras, cobre os quatro modos que definem qualquer fenômeno: sua característica, função, manifestação e causa próxima. A plena compreensão através do conhecido capacita o meditador a apreender a natureza essencial do fenômeno, que se apresenta como categorias últimas.

(2) A plena compreensão através do conhecido provê a base para o próximo estágio, a *plena compreensão através da investigação*, que se estende da Compreensão por Grupos ao Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento. Neste estágio, o meditador avança do discernimento da natureza específica do fenômeno individual ao discernimento da sua natureza geral – as características de impermanência, sofrimento e não-eu.

(3) *A plena compreensão através do abandono*, o mais alto estágio de realização mundana, envolve o abandono sistemático das impurezas pela substituição por seus opostos (*tadangappahāna*), i.e., pelo desenvolvimento de insights particulares que ofuscam as errôneas noções impuras da mente. Este estágio começa com o Conhecimento da Dissolução e culmina no Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações. Neste estágio, à medida que a ignorância que obscurece a verdadeira natureza das formações se dissolve e as coisas são vistas como elas são, as impurezas começam a se dissipar. Elas são compelidas a deixar os recessos da mente, e quanto mais o fazem, mais força de entendimento a mente ganha.

O meditador achará útil manter em mente essa tríplice divisão do pleno entendimento mundano e suas relações com as purificações e os estágios de conhecimento.

2. O Progresso do Conhecimento por Insight

Quando o meditador mantém-se afastado das dez imperfeições do insight e retorna para sua anotação mental, ele completa a Purificação do Conhecimento e Visão do que é Caminho e Não-Caminho. Ele entra então na fase madura do Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento. Com isso, ele começa a última das purificações mundanas, a Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho. O “caminho” significa a prática ou o processo de chegar ao objetivo. O entendimento, conhecimento ou iluminação relacionado ao processo de chegada é o Conhecimento e Visão do Caminho. A purificação ou eliminação das impurezas, que ocorre através daquele conhecimento, é a Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho. É neste ponto que começa a se desdobrar a série de conhecimentos por insights maduros que irão culminar na realização dos caminhos supramundanos.

A Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho compreende oito estágios de conhecimento:

1. Conhecimento da Contemplação do Surgimento e Desaparecimento
(*udayabbayanupassanañāna*)
2. Conhecimento da Contemplação da Dissolução
(*bhangānupassanañāna*)
3. Conhecimento do que Aparece como Terror
(*bhay'upatthānañāna*)
4. Conhecimento da Contemplação do Perigo
(*ādinavānupassanañāna*)

5. Conhecimento da Contemplação do Desencantamento
(*nibbidānupassanāñāna*)
6. Conhecimento do Desejo por Libertação
(*muñcitukamyatāñāna*)
7. Conhecimento da Contemplação da Reflexão
(*patisankhānupassanāñāna*)
8. Conhecimento da Equanimidade das Formações
(*sankhār' upekkhāñāna*)

O Conhecimento em Conformidade com a Verdade ou Conhecimento da Conformidade (*anulomañāna*) é também incluído nesta purificação como um nono estágio de conhecimento.

(1) *Conhecimento da Contemplação do Surgimento e Desaparecimento.* A Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho começa com a fase madura do Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento, que se instala depois que o meditador banuiu as noções enganosas decorrentes das dez imperfeições do insight, seja através de seus próprios esforços, sem ajuda, ou com a ajuda das instruções de um professor. Ele obtém esta purificação no curso da reflexão sobre o seu objeto de meditação com a mente pura não-deludida, agora no caminho correto do verdadeiro insight.

O Conhecimento da Contemplação do Surgimento e Desaparecimento é definido assim: “A sabedoria em contemplar a mudança do fenômeno presente é o Conhecimento da Contemplação do Surgimento e Desaparecimento” (Ps.I,1). É pela contemplação das formações como fenômenos que ocorrem no momento presente que este conhecimento particular é alcançado. Antes disso, a reflexão sobre as formações se processava em todos os três modos temporais: passado, presente e futuro; mas agora está concentrada apenas no presente. Este é um passo necessário para ver a modificação das formações, i.e., a alteração da condição presente. Para se ver a impermanência, deve-se perceber a característica do desaparecimento, e para o desaparecimento ser visto, o evento de surgimento deve também ser visto. O Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento envolve a visão dos dois, surgimento e dissolução. Neste estágio, o processo de surgimento e dissolução manifesta-se para o meditador no próprio objeto de meditação que ele tomou.

Agora que superou os perigos advindos das imperfeições do insight, o meditador procede com maior determinação no seu trabalho de contemplação. Todas as três características da existência agora tornam-se claras para ele em um modo razoável. Apesar dessas características se apresentarem já na primeira fase de Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento, elas não eram tão claras por causa da influência adversa

das imperfeições. Mas com a eliminação das imperfeições, elas sobressaem com grande nitidez.

Considerando que o caminho do conhecimento pelo insight começa com o Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento, o meditador deve estar especialmente familiarizado com este conhecimento em particular. Ele requer um profundo entendimento das três características – impermanência, sofrimento e não-eu. Cada uma das quais tem dois aspectos:

- (1) Aquilo que é impermanente e a característica de impermanência;
- (2) Aquilo que é sofrimento e a característica de sofrimento;
- (3) Aquilo que é não-eu e a característica de não-eu.

O referente do primeiro conjunto de termos – i.e., *aquilo que é impermanente, sofrimento e não-eu* – é os cinco agregados. A característica de impermanência é o modo de surgimento e desaparecimento; a característica de sofrimento é o modo de estar continuamente oprimido; a característica de não-eu é o modo de não-suscetibilidade ao exercício do controle. Os cinco agregados são assim impermanentes porque surgem e desaparecem; são sofrimento porque estão continuamente oprimidos; e são não-eu porque não existe controle atuante sobre eles. O *Patisambhidāmagga* explica as três características assim: “(É) impermanente no sentido de degenerar. (É) sofrimento no sentido de trazer terror. (É) não-eu no sentido de não ter essência” (Ps.I,53).

Todas as três características se encontram nos cinco agregados. O objetivo do meditador do insight deve ser o de despertar dentro dele o entendimento dessas três características. Esse tipo de esforço pode parecer, à primeira vista, uma tortura mental. Mas quando se considera o conforto que essa visão beatífica produz, percebe-se que não existe em todos os três mundos, um objetivo mais valioso que esse. Como diz o Buda: “Para aquele monge de mente serena que entrou em uma casa vazia e vê o Dhamma com o insight correto, surge um deleite sublime que transcende o plano humano” (Dhp. 373).

A característica de impermanência é oculta pela continuidade. A característica de sofrimento é encoberta pela mudança de postura. A característica de não-eu é obscurecida pela compacticidade.

O processo das formações precisa ser analisado. Uma vez que ele seja visto como um agrupamento ou sequenciamento, a impermanência é entendida. Pela resistência ao impulso de mudar de postura, o sofrimento é entendido. Pela análise da massa das formações em seus constituintes – terra, água, fogo, ar, contato, sensação, etc. – a característica de não-eu se torna evidente. Quando essas três características se tornam claras para o meditador, ele está em condições de prosseguir a sua meditação corretamente.

À medida que o meditador continua atento ao seu objeto de meditação, o objeto começa a se apresentar para ele tão claramente como aconteceu no estágio de compreensão. Agora, quando as formações que compõem a mente-matéria se tornam manifestas para ele, ele é capaz de distinguir o componente material e mental do seu objeto de meditação. Se, por exemplo, toma como objeto a expansão e contração do abdômen, entenderá que num movimento de expansão do abdômen há uma multiplicidade de tais movimentos e que num movimento de contração há também uma série de movimentos similares. Ele poderá também ver mentalmente que uma série de pensamentos surge ao longo desse processo, tomando cada fração do movimento como um objeto. Se ele atenta para as inspirações e expirações como objeto de sua meditação, poderá mentalmente distinguir as numerosas fases do elemento-ar conectadas com o processo. Ele também está consciente que uma série de pensamentos surge, reconhecendo cada fase.

Quando é capaz de fazer essa distinção, sua mente percorre seu corpo inteiro, transformando-o em objeto de meditação. Ele entende que seu corpo inteiro é um conjunto de partículas elementares. Ocorre a ele que esse conjunto de partículas elementares que compõem seu corpo está sempre em estado de movimento, como as finas partículas de poeira flutuando no ar quando vistas contra os raios do sol. Nesse estágio, sua mente não vagueia para outros objetos. Sua atenção está agora totalmente absorvida em meditação. Quando toma consciência dos componentes da matéria e mente como agrupamentos, sequências ou massas, ele começa a ver o surgimento e desaparecimento daquelas partes distintas.

Aqui, deve-se levar em conta outro fator importante, ou seja, que todos os fenômenos incluídos como mente-matéria passam por três estágios: (1) surgimento (*uppāda*), (2) persistência (*thiti*), e (3) dissolução (*bhanga*). Nascimento, deterioração e morte ocorrem tanto em um curto período de tempo quanto num período longo. Desses três estágios, “surgimento” ou “nascimento” e “dissolução” ou “morte” são aparentes. O estágio intermediário de “persistência” ou “deterioração” não é tão claro. “Surgimento” é o começo da impermanência, “persistência” é a parte intermediária e “dissolução” é o seu fim.

As três características – impermanência, sofrimento e não-eu – são agora muito claras para o meditador. A impermanência é discernível mentalmente para ele como se fosse algo visível aos seus olhos. Quatro aspectos se evidenciam com clareza diante de sua mente calma: (1) o surgimento, (2) a causa do surgimento, (3) a dissolução, (4) a causa da dissolução. O conhecimento que aflora junto com essa clareza de visão é o Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento. Em qualquer momento que esse conhecimento aflore no meditador em um nível experiencial como uma “realização”, seria benéfico para ele, deter-se neste ponto por um bom período de tempo para refletir sobre isso várias vezes. O Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento é um marco inicial significativo. Deve-se contemplar o Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento até por centenas ou milhares de vezes, já que a partir dele, um

conhecimento maior surgirá em benefício do meditador mesmo na questão de re-obter novamente a fruição (*phalasangāpatti*).

Pois bem, o meditador que desenvolveu o Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento e que o pratica repetidamente, direciona sua mente para o seu objeto de meditação. O processo de surgimento e desaparecimento então se tornará manifesto para ele naquele próprio objeto. Até mesmo ao levantar e abaixar seu braço, ele pode visualizar o começo, meio e fim do processo de surgimento e desaparecimento. Mas, algumas vezes, a parte intermediária não é claramente percebida. Isso também acontece no caso dos movimentos de subida e descida do abdômen. Na plena atenção à respiração, o começo, meio e fim das inspirações e expirações são evidentes. A mente não divaga. À medida que o meditador mantém sua atenção meditativa no objeto de meditação, depois de algum tempo, os estágios de começo e meio do processo parecem desaparecer. Só o fim fica evidente. Quando a atenção está no movimento de subida do abdômen, o começo e o meio se tornam quase indistinguíveis. Só o fim é evidente. O mesmo acontece com o movimento de descida do abdômen. Ao levantar e abaixar o braço ou elevar e pousar o pé, o começo e o meio não são aparentes. Apenas o fim do processo sobressai. No caso das inspirações e expirações, a entrada e saída do ar não são sentidas. Tudo o que o meditador sente é a sensação de toque deixada pelas inspirações e expirações na ponta do nariz ou no lábio superior onde elas normalmente tocam quando passam. E isso é tão palpável a ele que ele pode quase ouvir o ritmo – “tuck-tuck-tuck”. Ele não tem consciência de nenhum outro objeto.

Algumas vezes, o meditador, ao atingir esse estágio, pode pensar que sua meditação sofreu um retrocesso uma vez que o objeto de meditação não está mais claro para ele. Ele até pode parar de meditar. Caso medite com a orientação de um mestre, ele o procura e se queixa do retrocesso que está enfrentando e revela que perdeu seu interesse pela meditação – que está farto. O mestre, no entanto, aponta, com as devidas justificativas, que isto não é um retrocesso na meditação, e sim um sinal de progresso: “No começo, você tomava o objeto de meditação em termos de sinais e modos. Um ‘modo’ é um ‘modelo’. Todos esses objetos de meditação – inspiração e expiração, cabelos, dedos, etc. – são meros conceitos. Agora que você desenvolveu sua plena atenção e concentração, sua sabedoria também se desenvolveu. Pela sabedoria desenvolvida, um sinal não-existente é entendido como não-existente. Por isso, você não deve ficar desapontado. É assim que a percepção do compacto desaparece”.

A percepção do compacto (*ghana-saññā*) é a tendência de tomar como uma unidade o que na verdade é uma multiplicidade de ações e funções. A compacticidade tem quatro qualidades:

- (1) compacticidade como continuidade (*santati-ghana*)
- (2) compacticidade como massa (*samūha-ghana*)
- (3) compacticidade como função (*kicca-ghana*)
- (4) compacticidade como objeto (*ārammana-ghana*)

No estágio desenvolvido da meditação de insight, a percepção de compacticidade começa a se desintegrar. Os movimentos de subida e descida do abdômen se tornam cada vez menos e menos palpáveis. Perde-se a consciência de todo o corpo. No início, o meditador podia visualizar o seu próprio corpo na postura sentada, mas agora mesmo isso também se torna imperceptível para a sua mente. Esse é o ponto no qual os conceitos se desintegram. Neste ponto, deve-se ater às instruções do mestre e ser diligente na prática.

Em sua vida diária, o homem depende de uma multiplicidade de conceitos de origem convencional. Quando a percepção de compacticidade se desintegra, as noções convencionais também se quebram. Ele começa a se mover das ficções em que acredita o iludido para as verdades vistas pelos nobres: “Monges, qualquer coisa que tem sido avaliada como verdade pelo mundo, com seus deuses e Māras, pela linhagem de reclusos e brâmanes, deuses e homens, isso tem sido entendido como inverdade pelos nobres, como de fato é, à luz da correta sabedoria – essa é uma maneira de reflexão. E, monges, qualquer coisa que tem sido avaliada como inverdade pelo mundo com seus deuses e Māras isso tem sido entendido como verdade pelos nobres, como de fato é, à luz da sabedoria correta – essa é a segunda maneira de reflexão”. (Dvayatānupassanā Sutta, Sn. 147)

(2) *Conhecimento da Contemplação da Dissolução.* Quando o meditador não vê mais o surgimento das formações e apenas a dissolução delas se torna manifesta para ele, ele chegou ao Conhecimento da Dissolução. Revendo sua meditação após essa experiência, ele vê as formações que produzem a mente-matéria constantemente se desintegrando, como estouro de bolhas de água ou como espuma de fervura sobre uma panela de arroz. Ele entende que não existe ser ou pessoa, que há apenas meras formações sempre se desintegrando.

Enquanto esse Conhecimento da Dissolução continua em seu interior, o meditador tem a extraordinária experiência de ser capaz de ver o pensamento com o qual refletiu sobre a dissolução. Então, ele reflete sobre aquele pensamento também. Assim, ele entra numa fase especial de insight poderoso, conhecido como insight reflexivo (*pativipassanā*); também chamado de insight na sabedoria superior (*adhipaññāvipassanā*). Como diz o *Patisambhidāmagga*: “Tendo refletido sobre o objeto, ele contempla a dissolução do pensamento que refletiu sobre o objeto. O aparecimento (das formações) é também vazio. Isso é o ‘insight na sabedoria superior’” (Ps.I,58). Depois de refletir sobre um objeto representando a mente-matéria, o meditador reflete sobre o próprio pensamento que refletiu. Então ele agora vê dissolução não apenas em todo o objeto imediato para o qual atenta, mas também em todo o pensamento que venha a pensar.

(3) *Conhecimento do Aparecimento como Terror.* Quando tudo que ocorre como mente-e-matéria é visto se desintegrando, o meditador se sente numa condição de desamparo. Como o processo mente-corpo ao qual ele vinha se apegando parece desmoronar, ele fica alarmado num nível não-usual. Ao testemunhar a dissolução de

tudo com o que tem dependido e não conseguir encontrar abrigo e refúgio em nenhum lugar, o terror surge nele. Esse conhecimento do medo é tecnicamente chamado de Conhecimento do Aparecimento como Terror. Quando esse conhecimento surge, o meditador deve fazer uma anotação mental dessa experiência de terror. De outra forma, esse terror continuará a assombrá-lo. Sendo incapaz de por um fim a esse terror, ele terá dificuldade em prosseguir com a meditação. Então, nesse ponto também, é essencial fazer uma anotação mental.

(4) *Conhecimento da Contemplação do Perigo.* O entendimento torna claro que todo o âmbito da existência samsárica nos três reinos e nos três períodos – passado, futuro e presente – está sujeito à mesma dissolução. Com esse insight, o conhecimento do terror dá origem à consciência dos perigos das formações. Isso é chamado de Conhecimento da Contemplação do Perigo. Entender os perigos das formações é entender que elas são miseráveis do começo ao fim. O meditador não vê vantagem, qualquer que seja, em toda a massa de formações. Elas se apresentam para ele como uma série de perigos que não apresentam escolha entre uma parte desejável e outra não desejável. Ele se sente como que diante de um matagal infestado de leopardos e ursos furiosos, répteis e bandidos. Com o entendimento do perigo, surge o desapaixonamento. O meditador se sente desapontado com todas as formações. Ele pensa: “Quanto sofrimento eu suportei no passado por causa desse tabernáculo? Quanto mais tenho que tolerar apenas para perpetuar essa carcaça de formações?” A passagem do conhecimento da dissolução para essa experiência de desencantamento é a fase poderosa da meditação do insight. Os conhecimentos nessa série surgem quase simultaneamente. Com o conhecimento da dissolução, surgem imediatamente após, os conhecimentos do terror, do perigo e do desencantamento. Daí, essa série inteira ser algumas vezes denominada simplesmente “desencantamento”.

Sempre que o meditador perceba que o conhecimento da dissolução surgiu dentro de si, deve utilizá-lo como um ponto de apoio para a sua meditação sentado, mesmo que à custa de refeições e descansos. Ele deve continuar sentado, imóvel, deixando que o ciclo de conhecimentos de insight se torne completo. Aqueles com insight mais aguçado passam por esses estágios muito rapidamente.

(5) *Conhecimento da Contemplação do Desencantamento.* Quando os perigos das formações são compreendidos, o desencantamento se instala sem nenhum esforço especial. Esse conhecimento do desencantamento, surgido da insatisfação com as formações, é um tipo de conhecimento com o qual o meditador deve estar bem familiarizado. A insatisfação surge com a percepção dos perigos nas formações. No início, ela se relaciona às formações conectadas com o objeto de meditação específico. Entretanto, quando esse conhecimento está bem desenvolvido, qualquer coisa que ocorra ao meditador, sejam seus cinco agregados ou os de outros, trará apenas desencantamento. Todos os objetos e lugares, todas as formas de vir-a-ser, geração e destino, e todas as estações da consciência e moradas dos seres aparecem de uma maneira a aumentar esse desencantamento. No início, o meditador de insight pensava

apenas em se livrar de possíveis renascimentos nos quatro planos de infelicidade – os infernos, o reino animal, o plano dos espíritos aflitos (*petas*) e os planos dos titãs (*asuras*). Mas agora, por causa da insatisfação com as formações, pelo entendimento de seus perigos, ele sente aversão não só pelos quatro planos inferiores, mas também por todos os três reinos da existência: o reino da esfera dos sentidos, o reino da matéria sutil e o reino imaterial. Ele não consegue ver consolo em nenhum lugar – nem mesmo nos céus e nos mundos de Brahma – já que todas as formações parecem apavorantes.

Quando essa insatisfação se torna aguda, frequentemente o meditador tem ideias estranhas que podem ser prejudiciais para sua prática. Ele se torna insatisfeito com a sua meditação e medita sem contentamento. Ele pensa em abandonar a meditação e ir para algum outro lugar. Ele pode mesmo desenvolver uma antipatia por seu mestre ou por outros anciãos/superiores que querem seu bem-estar. Tendo isso em mente, é aconselhável para um meditador que pretenda assumir a meditação do insight, que ele informe sua intenção ao seu mestre de meditação ou a outro superior. Se isto não der certo, ele deve, pelo menos, fazer uma firme determinação prévia de enfrentar os obstáculos que podem confrontá-lo no curso da meditação do insight. Porque mesmo depois de ter alcançado esse estágio de desencantamento, deve-se seguir adiante.

Nesses casos, o professor de meditação também tem que ser habilidoso. Ele deve reconhecer que o motivo real da insatisfação do meditador é o seu insight sobre os perigos das formações, e que esse descontentamento foi apenas deslocado e transferido para outras coisas. Quando o meditador vem e se queixa de sua prática, local de alojamento, etc., o professor deve usar meios hábeis para afugentar o seu desânimo e reacender o seu ardor pela meditação. É um bom sinal que, a despeito dos seus problemas, o meditador não abandonou de todo sua meditação.

(6) *Conhecimento do Desejo de Libertação.* O Conhecimento do Desencantamento é seguido pelo Conhecimento do Desejo de Libertação. O meditador agora se torna desejoso de ser libertado de todos os planos do vir-a-ser, destino e geração encontrados em todos os três reinos. Ele deseja liberação de todas as formações e pensa: “Como poderei escapar de toda essa massa de formações atadas pelas impurezas?”

Algumas peculiaridades são notadas agora no meditador, não presentes no estágio anterior. Ele está sempre refletindo sobre suas próprias deficiências. Ele não se mantém ligado ao seu objeto de meditação. Ele se torna agitado e nunca se sente à vontade. Ele se levanta da meditação sentado, por um tempo, e começa a andar de um lado para outro. Depois, volta e senta novamente. Vira o assento de meditação para outra direção. Ele fica dobrando seus mantos várias vezes e pensa em mudar seus requisitos. Vários planos para renovar as suas instalações e mesmo para alterar as atitudes de outras pessoas passam pela sua mente. Mas ele ainda não para sua meditação. Entretanto, numa situação como essa, o meditador deve ser extremamente cauteloso, senão a sua meditação, provavelmente, sofrerá um revés. Ele deve entender que todos esses caprichos e fantasias são transitórios. Se algum impulso de deixar o

assento de meditação surgir numa hora inapropriada, ele deve fazer uma anotação mental disso e recusar-se a responder a isso. O meditador deve tomar a resolução de ser firme ao lidar com essas ideias caprichosas de mudar de posturas, requisitos, etc., até que tenha superado essa falha – quer dure poucos minutos, horas ou dias.

(7) *Conhecimento da Contemplação da Reflexão*. Uma vez que tenha se recuperado desse deslize, o meditador tem o seu poder de reflexão aumentado, e passa por uma série de insights importantes. Esses insights são classificados em vários grupos, sendo o mais abrangente o denominado *dezoito insights principais*; um conjunto de *quarenta modos de reflexão* também ocorre para ele com clareza (1). Às vezes, apenas poucos desses insights e modos são evidentes. À medida que o seu entendimento por meio das anotações mentais progride, a mente comprometida com as anotações se torna mais aguçada. A tarefa que o meditador tem diante de si agora é a compreensão dos cinco agregados do apego como impermanentes, sofrimento e não-eu. Os dezoito insights principais e os quarenta modos de reflexão podem ser todos distribuídos entre essas três características. Cada uma das contemplações acima dissipa as impurezas pelo método da “substituição pelos opostos”. Junto com esse processo de eliminação das impurezas, o Conhecimento do Desejo de Libertação alcança a maturidade. O meditador se torna mais entusiasmado no desenvolvimento do insight e prossegue a contemplação através dos insights principais e dos modos de reflexão. Essa forma de reflexão é chamada de Conhecimento da Contemplação da Reflexão ou “Insight Reflexivo”.

Nesse estágio do Conhecimento da Reflexão, os insights tendem a se tornar renovados. Alguma dor física não habitual pode ocorrer quando se atinge esse estágio. Podem aparecer dores de cabeça severas e sensação de peso na cabeça, sensação de corpo desajeitado ou tontura ou entorpecimento. Deve-se, entretanto, fazer anotações mentais dessas sensações dolorosas com diligência e tentar suportá-las. Então, essas dores irão diminuir gradualmente, de tal forma que o meditador se verá livre delas até alcançar a culminância da meditação do insight. Algumas vezes, a dor aparece devido a causas físicas, tais como uma doença comum. Mas mesmo essas dores, uma vez que tenham sido superadas com firme força de vontade, não voltarão novamente. Algumas vezes, esse método até cura completamente incômodos crônicos como dores de cabeça.

Quando surge o Conhecimento da Reflexão, o insight se tornou altamente desenvolvido. Nesse ponto, tem-se a impressão de que o insight está próximo de atingir o seu clímax. Isso impele o meditador a fazer a firme determinação: “Qualquer coisa que tenha que ser feita para que eu conquiste a libertação da existência eu farei”.

(1) Para os dezoito insights principais veja o Apêndice 2; para os quarenta modos de reflexão veja a pg. 42-43.

(8) *Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações*. O próximo na série de conhecimentos do insight é o Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações. A equanimidade, à que se refere, resulta da convicção de que o trabalho fundamental para arrancar as impurezas foi realizado e que nenhum esforço adicional nessa direção é necessário. O conhecimento da equanimidade surge com o entendimento do vazio (*suññatā*): que tudo é vazio de um eu ou do que pertença ao eu. Desde que o meditador veja que não há nem um eu nem nada que pertence a um eu, tanto em relação a ele mesmo como aos outros, o vazio é compreendido de uma maneira quádrupla:

- (i) Não existe “meu eu”.
- (ii) Não há nada que pertença ao “meu eu”.
- (iii) Não há um “outro eu”.
- (iv) Não há nada que pertença a um “outro eu”.

À medida que o meditador continua fazendo anotação mental de tudo o que ocorre a ele dessa maneira, a mente comprometida com a observação se torna mais e mais aguçada até alcançar um estágio de calma imperturbável.

Nesse estágio, chamado de “equanimidade sobre as formações”, o meditador não experimenta nenhum terror em relação à dissolução das formações, já que ele compreendeu sua vacuidade última. Também não existe nenhum deleite com relação à sua agudeza de reflexão. Como diz o *Visuddhimagga*: “Ele abandona a ambos, o terror e o deleite, e torna-se indiferente e neutro a respeito de todas as formações” (XXI, 61).

A reflexão sobre as formações prossegue, agora, sem esforço como uma carruagem bem emparelhada puxada por cavalos bem treinados. O objeto se mostra para a mente reflexiva sem nenhum esforço especial. É como se a mente fosse um anteparo para seus objetos. Da mesma maneira que as gotas de água caídas sobre uma folha de lótus escorrem imediatamente, assim também os pensamentos dispersivos de amor e ódio não aderem à mente do meditador. Mesmo que um objeto atraente ou repulsivo se apresente ao meditador, apenas para testar o seu conhecimento da equanimidade sobre as formações, aquele objeto simplesmente escorrerá de sua mente sem estimular cobiça ou ódio. Há equanimidade nesse estágio porque o meditador entende os objetos em termos de seus quatro elementos. Devido à ausência de impurezas, a mente do meditador se assemelha pura como a mente de um Arahant, embora nesse ponto a supressão das impurezas seja apenas temporária, efetivada pela “substituição de opostos” através do insight. Será uma grande realização se o meditador for capaz de continuar mantendo esse estado de equanimidade.

O *Patisambhidāmagga* define o Conhecimento de Equanimidade sobre as Formações assim: “Sabedoria que consiste de desejo de libertação juntamente com reflexão e serenidade é Conhecimento de Equanimidade sobre as formações” (Ps.I,60f.). De acordo com essa definição, a equanimidade sobre as formações tem três estágios: (1) desejo de libertação, (2) reflexão, e (3) serenidade. A serenidade (*santitthāna*) é uma

característica significativa da equanimidade sobre as formações. Ela implica em continuidade do conhecimento ou na ocorrência da série de conhecimentos como um processo ininterrupto. Nenhum pensamento exterior pode interromper essa série. Para um meditador que chegou a esse estágio, muito pouco resta a ser feito.

Alguns meditadores não conseguem ir além do Conhecimento de Equanimidade sobre as Formações devido a algumas poderosas aspirações que fizeram no passado, como aspirações pelo estado de Buda, ou de Paccekabuda, Discípulo Principal (*), etc.

De fato, é nesse estágio que se pode constatar se foi feito tal tipo de aspiração no passado. Às vezes, quando alcançou esse estágio, o meditador pode, por si próprio, vir a sentir que está acalentando uma poderosa aspiração. Entretanto, mesmo para um aspirante ao estado de Buda ou Paccekabuda, o Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações será um grande recurso para a realização da perfeição da sabedoria (*paññā-pārami*). Essa Equanimidade sobre as Formações não pode ser considerada de pequena significância quando se tem em conta o alto grau de desenvolvimento de conhecimento nesse estágio.

(9) *Conhecimento da Conformidade*. Depois da Equanimidade sobre as Formações vem o Conhecimento em Conformidade com a Verdade, ou simplesmente, Conhecimento da Conformidade. Para atingir esse conhecimento o meditador não tem mais nada de novo a fazer na meditação; esse conhecimento surge por si mesmo quando o Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações chega ao seu pleno amadurecimento. A função do Conhecimento da Conformidade é de ajustar aos insights tidos anteriormente, ou estabilizar aqueles ganhos pela prática repetida. De acordo com o *Visuddhimagga*, essa conformidade tem que ser entendida em dois sentidos: como conformidade à função da verdade nos oito tipos precedentes de conhecimento do insight, e como conformidade aos trinta e sete requisitos da iluminação que deverão vir logo em seguida (2). Quando os oito tipos precedentes de conhecimento do insight se pronunciam, como oito juízes, o Conhecimento da Conformidade, como um rei justo, assume seu lugar no julgamento e imparcialmente, sem tendenciosidade, concorda com seus

(*) (N.T.) Os textos budistas citam três tipos de discípulos de acordo com a realização espiritual: (1) Discípulo Principal (*aggasavaka*), como Sariputta e Mahamoggallana; (2) Grande Discípulo (*mahasavaka*), como Mahakassapa, Ananda, Anuruddha e Mahakaccana; e (3) Discípulo Comum: representado pela grande maioria dos discípulos que ainda não entraram no caminho da libertação e estão sujeitos aos contínuos renascimentos.

(2) Os trinta e sete requisitos de iluminação compreendem: os quatro fundamentos da plena atenção, os quatro esforços corretos, as quatro bases do poder espiritual, as cinco faculdades espirituais, os cinco poderes espirituais, os sete fatores de iluminação, e os oito fatores do Nobre Caminho Óctuplo. Para detalhes, veja Ledi Sayadaw, *The Requisites of Enlightenment* (Wheel No. 171/174).

pronunciamentos, dizendo: “Todos vocês desempenharam bem suas funções”. E, da mesma forma que um rei justo age de acordo com a antiga tradição real, o Conhecimento da Conformidade, estando de acordo com os oito tipos de conhecimento, também está de acordo com os trinta e sete fatores de iluminação, que são como a antiga tradição real (Vism. XXI,130-133).

Embora o Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações seja geralmente considerado como a culminância da Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho, é o Conhecimento da Conformidade que imprime completude ao Caminho. Pode-se dizer que a Purificação pelo Conhecimento e Visão do Caminho tem oito conhecimentos, apenas num sentido classificatório, já que o último deles, o Conhecimento da Equanimidade das Formações, também inclui o Conhecimento da Conformidade.

CAPÍTULO VII

PURIFICAÇÃO PELO CONHECIMENTO E PELA VISÃO

(*Ñānadassanavisuddhi*)

Com a completude do Conhecimento da Equanimidade sobre Formações, completa-se seis estágios de purificação. Vem em seguida a Purificação pelo Conhecimento e pela Visão, o sétimo e último estágio. Essa purificação consiste no conhecimento dos quatro caminhos supramundanos. Mas antes de discutirmos isto diretamente, é necessário dizer algumas poucas coisas sobre o processo que leva de imediato a esses caminhos.

1. O Insight que Conduz à Emergência

(*Vutthanagamini Vipassana*)

A fase mais desenvolvida do Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações é denominada *o insight que conduz à emergência*. Este insight leva ao portal do caminho supramundano. Na medida em que este insight progride, surge a série cognitiva (*cittavithi*) que anuncia o caminho supramundano. Os meditadores dotados de um insight penetrante, ao atingir o Conhecimento de Equanimidade sobre as Formações, preenchem simultaneamente os requisitos do insight que leva à emergência e, de imediato, passam para os caminhos e frutos supramundanos. Mas, a maioria das pessoas, ao alcançar este estágio, chega ao limiar do Conhecimento da Conformidade, e, incapazes de prosseguir para além, voltam ao Conhecimento da Equanimidade sobre as Formações. Isto está ilustrado no *Visuddhimagga* através do símile do corvo:

Quando marinheiros vão para bordo de um navio, diz-se, eles levam o que é chamado de “corvo-descobridor-de terra”. Quando ventanias afastam o navio de seu rumo e ele perde-se sem nenhuma terra à vista, eles libertam o corvo-descobridor-de-terra. O corvo inicia o vôo a partir do mastro principal e após explorar todas as direções, se enxergar terra, voa diretamente para ela; caso não enxergue, volta e pousa no mastro principal. Assim também, se o Conhecimento da Equanimidade sobre Formações enxerga Nibbana, o estado de paz, como pacífico, ele rejeita a ocorrência de todas as formações e entra apenas em Nibbana. Se não o enxergar, ele retorna repetidamente às formações como seu objeto.

Vism. XXI, 65

Se o meditador é bem familiarizado com o Dhamma e possui uma sabedoria discriminativa, ele entenderá o que aconteceu. E ele poderá, então, refletir novamente sobre as formações e alçar-se para o Conhecimento da Conformidade.

Nessa etapa, o meditador já adquiriu uma boa compreensão da natureza de todas as coisas compostas (*sankhatadhamma*). Desta forma, ele está em posição de fazer uma inferência sobre a natureza do Não-composto (*asankhata*). Existem três qualidades distintas nas coisas compostas: (1) a qualidade de obstrução, (2) a qualidade do significado e (3) a qualidade do desejo.

Com relação à primeira destas, o meditador pensa: “Coisas compostas estão atreladas aos impedimentos. Nibbana, que estou procurando, é livre de impedimentos”. Por “impedimento” entende-se algo que tem a natureza de obstruir. Os impedimentos têm a natureza de fazer com que uma pessoa moral viole seus preceitos morais e torne-se descontrolado; tem a natureza de romper a concentração de uma pessoa que se dedica a atingi-la e de levá-la à distração; e tem a natureza de obscurecer a sabedoria daquele que está desenvolvendo a sabedoria e lançá-lo à delusão. As coisas compostas causam obstrução através do desejo cobiçoso, do ódio, da delusão, do orgulho, do ciúme, de pontos de vista, e assim por diante. No Incomposto, não há qualquer impedimento.

O principal impedimento é a visão de personalidade. Quem é enganado por essa visão deve abandoná-la. O impedimento acarretado pelas visões pode ser eliminado apenas com o se livrar das visões. Nibbana é livre do impedimento de visões. É livre do impedimento da incerteza. Na verdade, é livre de todos os impedimentos criados pelas impurezas.

O meditador enxerga agora que todas as coisas compostas são oprimidas por impedimentos. Ele sente que no dia em que se libertar dessas coisas compostas, ele poderá atingir Nibbana.

Quanto à qualidade do significado, o meditador compreende que todas as coisas compostas tornam-se manifestas através de sinais e modos. Tudo no âmbito da mente-e-matéria (*nama-rupa*) se define através de vários modos, tais como tempo, local, direção, ocasião, cor, forma, etc. Como diz o Buda:

“Ananda, se todos os modos, características, sinais e exponentes através dos quais vem a ser a designação da mente-e-matéria, se estivessem ausentes, haveria a manifestação de qualquer contato?”

“Não haveria, Senhor”.

“Portanto, Ananda, isto é a causa, a origem, a condição para o contato. O que significa dizer, mente-e-matéria”.

Maha-Nidana Sutta, D.II,62

Tudo que é composto apóia-se numa massa de sofrimento: “O mundo apóia-se no sofrimento” (S.I, 40). O meditador compreende que Nibbana é livre do sofrimento. As coisas compostas estão fadadas à decadência e à morte. No Não-Composto não há decadência e morte. A idéia de que Nibbana é uma tranquilização também ocorre agora ao meditador.

“Desejo” significa querer, ansiar por. As coisas compostas suprem os desejos. Sua intrínseca existência é atrelada à ânsia e ao desejo. Comida e bebida, roupas e moradia, um pedaço de sabão, a navalha e a vassoura – todas essas coisas estão sempre num processo de desaparecer. São necessários vários esforços para sustentar esse processo de decadência, e todos esses esforços são o resultado do anseio. Quando um objeto de desejo se dissolve, o ser humano imediatamente almeja por outro. E assim ele segue sempre almejando em função da natureza do desejo-obtenção das coisas compostas e dos impulsos importunos que elas criam.

Quando o meditador está em posição de inferir que o Não-Composto é livre desta característica, ele sente-se muito aliviado no coração. E assim ele volta sua atenção para o Não-Composto, tentando atingi-lo da melhor forma possível. Sabendo bem que o composto é repleto de sofrimento, e que o Não-Composto é livre do sofrimento, ele aplica o esforço necessário com a determinação: “De alguma forma vou atingi-lo”. E é quando ele faz este esforço que dentro dele desenvolve-se o insight que leva à emergência.

O insight que leva a emergência é o clímax do conhecimento do insight. Esse insight leva direta e infalivelmente ao caminho supramundano, a que se refere o termo “emergência”. O insight que leva à emergência compreende três tipos de conhecimento: o conhecimento plenamente maduro da equanimidade sobre as formações, conhecimento de conformidade e da mudança-de-linhagem (ainda a ser discutido). Abrange os momentos mundanos da consciência na série cognitiva que conduz ao caminho supramundano – isto é, os momentos mentais denominados trabalho preliminar (*parikamma*), acesso (*upacara*) e conformidade (*anuloma*). Uma vez que a fase do trabalho preliminar tem a tarefa de se encarregar das deficiências no equilíbrio das faculdades espirituais, alguns meditadores dotados de faculdades afiadas e bem equilibradas pulam esta fase e passam para apenas o acesso e conformidade. O restante dos meditadores tem de passar pelas três fases. Neste estágio a mente trabalha com tal rapidez que o processo total tem que ser considerado em termos de momentos-de-pensamento. (Ver Apêndice 3).

Até o momento do insight que leva à emergência, o meditador vinha contemplando as três características de todas as formações – impermanência, sofrimento e o não-ser. Na medida em que ele continua refletindo com um insight agudo sobre as três características, quando ele alcança o insight que leva à emergência, uma característica destaca-se com mais proeminência do que as outras. Depende da característica espiritual do meditador, qual será a característica que vai ser dominante. O

meditador em que a fé for preponderante irá discernir a impermanência e subsequentemente Nibbana como o sem-sinal (*animitta*); seu caminho é denominado a liberação sem sinal. Aquele meditador em que a característica predominante é a concentração irá distinguir a marca do sofrimento e apreenderá Nibbana como o sem-desejo (*appanahita*); seu caminho é denominado a liberação sem desejo. E aquele em que a sabedoria é predominante irá distinguir a marca do não-self, e subsequentemente apreenderá Nibbana como o vazio (*suññata*); seu caminho é denominado a liberação do vazio. A característica particular e marcante aparece de modo nítido na fase mais adiantada do conhecimento da equanimidade sobre as formações, e persiste como o modo de apreensão através das três fases do insight que leva à emergência: trabalho preliminar, acesso e conformidade.

2. Conhecimento da Mudança-de-Linhagem

(*Gotrabhuñana*)

Durante essas três fases, a mente do meditador está trabalhando com as formações como seu objeto. Ele está vendo as formações como impermanentes, sofrimento ou não-self. Mas no próximo passo, Conhecimento da Mudança-de-Linhagem, ocorre uma mudança radical. Assim que acontece o Conhecimento da Mudança-de-Linhagem, a mente abandona as formações e toma Nibbana como seu objeto. Esse conhecimento leva esse nome porque nesse ponto o meditador “muda de linhagem”, isto é, ele passa do campo do mundano (*putthujjana*) para o campo de um nobre (*ariya*). Nas três fases que antecedem a mudança-de-linhagem, as impurezas continuam a ser temporariamente abandonadas através da substituição de opostos. A mudança-de-linhagem em si mesma não abandona diretamente as impurezas, de forma alguma; ela anuncia o início do caminho supramundano, em que as impurezas são permanentemente abandonadas pela eliminação de suas raízes.

De acordo com a definição dada no *Patisambhidamagga*, o Conhecimento da Mudança-de-Linhagem constitui a compreensão da emergência e o abandono do externo. Esse conhecimento emerge das formações como sinais e separa-se de sua ocorrência. O objeto da consciência é duplo como sinal (*nimitta*) e ocorrência (*pavatta*). “Sinal” é o modo, “ocorrência” implica na ocorrência de impurezas e formações. No estágio da mudança-de-linhagem, a consciência abandona o sinal de forma que quase automaticamente toma consciência daquela realidade que não possui sinais. Em outras palavras, a consciência toma como seu objeto Nibbana. Nesse estágio, as impurezas como tal ainda não foram destruídas. Mas a tendência da mente de agarrar formações por intermédio de modos e sinais é descontínua e assim transcende os sinais associados às impurezas. Essa tendência particular já havia sido rompida em uma grande extensão no decurso anterior da meditação do insight, como, por exemplo, quando a respiração torna-se imperceptível e perde-se a consciência do corpo.

Entretanto, quando a mente emerge do sinal na mudança-de-linhagem, a situação é irreversível.

Durante os estágios precedentes de conhecimento, até e incluindo a equanimidade sobre as formações, é possível suceder uma queda no avanço do progresso. Mas quando ocorre a mudança-de-linhagem, a obtenção do caminho supramundano está garantida. Enquanto o trabalho preliminar, o acesso e a conformidade são mundanos (*lokiya*) e o caminho e os frutos são supramundanos (*lokuttara*), a mudança-de-linhagem está numa posição intermediária. O *Visuddhimagga* ilustra assim a transição para o caminho:

Vamos supor que um homem quisesse, saltando sobre uma larga corrente (sobre um rio), fixar-se na margem oposta; ele correria rapidamente e agarrando uma corda presa ao galho de uma árvore na margem do rio e pendurando-se, saltaria com seu corpo inclinado e se apoiaria e cairia na margem oposta, inicialmente cambaleando e depois de modo firme. Assim, também, o meditador que quer se estabelecer em Nibbana, na margem oposta ao vir a ser, geração, destino, estação e moradia, corre rapidamente através da contemplação do surgir e desaparecer, etc., e agarrando com direcionamento da conformidade para com a impermanência, a dor e o não-self, a corda da materialidade amarrada ao galho de sua egoidade e pendurando-se ou um entre os pólos, começando com as sensações, ele salta com a primeira consciência de conformidade sem largá-la e com a segunda, ele tende, inclina-se e se apóia na direção de Nibbana, como o corpo que estava inclinado e que se apoiou na margem oposta; estando, então, numa terceira fase mais próximo do Nibbana, agora passível de ser alcançado, como os outros acima na margem oposta, ele abandona aquela formação como objeto com o cessar daquela consciência e com a consciência da mudança-de-linhagem ele cai no Nibbana não-formado, a margem oposta, mas, cambaleando como o homem no exemplo anterior, pela falta de repetição (prévia), ele ainda não está firme num objeto único. Depois disso, ele firma-se (em Nibbana) pelo Conhecimento do Caminho. (Vism. XXII, 6)

3. Os Caminhos e os Frutos Supramundanos

Na mesma série cognitiva, imediatamente após o momento mental da mudança-de-linhagem, vem o supramundano Caminho-do-Conhecimento, seguido diretamente por sua fruição correspondente. Tanto o Caminho-do-Conhecimento como o Fruto-do-Conhecimento tem Nibbana como seu objeto. O caminho (*magga*) permanece apenas por um único momento de consciência, enquanto a fruição (*phala*) ocorre por dois ou três momentos mentais. Para aqueles dotados de mente afiada e que pularam a fase do trabalho preliminar, ocorrem três momentos de fruição; para outros há apenas dois momentos de fruição. Todos esses eventos, os três momentos preparatórios, o caminho e a fruição, pertencem a uma série cognitiva única denominada “a seqüência cognitiva

do caminho”, porque traz o libertador conhecimento do caminho. Depois dessa série cognitiva ocorre uma seqüência cognitiva nova que revê a realização do caminho. Este Conhecimento de Revisão toma as formações como seu objeto, e não Nibbana como ocorreu com os caminhos e fruições. (Ver Apêndice 3).

A consciência do Caminho tem a natureza do emergir tanto do “sinal” quanto da “ocorrência”. “A compreensão da emergência e do abandono de *ambos*, (isto é, da ‘ocorrência’ de impurezas e do ‘sinal’ dos agregados produzidos por eles) é o conhecimento do caminho”. (Ps. I, 69). Chegando nesse ponto, o meditador já se tornou convicto de que as formações são dolorosas e de que sua cessação, Nibbana, é bem-aventurança. Agora, com o caminho, ele realiza realmente isso através da visão direta de Nibbana. Afirma o *Patisambhidamagga*: “Ver que as formações são dolorosas e que a cessação é bem-aventurança é denominado a compreensão da emergência e o abandono de ambas (impurezas e formações). Esse conhecimento tangencia o Estado Imortal” (Ps.I,70). O *Milindapañha* descreve a transição da contemplação do insight das formações para a realização de Nibbana do seguinte modo: “Aquela sua consciência, enquanto mentalmente atravessa repetidamente o âmbito da reflexão, transcende a ocorrência contínua das formações e ilumina a não-ocorrência. Aquele que, tendo praticado corretamente, iluminou-se sobre a não-ocorrência, Ó Rei, é dito ter realizado Nibbana”. (pg. 326)

É para atingir esse caminho supramundano que o meditador realizou toda sua prática. A meta de todas as suas tentativas para atingir a virtude e o desenvolvimento da meditação era o despertar dessa consciência do caminho. Essa consciência-do-caminho cumpre quatro funções num só momento, cada uma diz respeito às Quatro Nobres Verdades:

- (1) penetra a verdade do sofrimento através de sua compreensão plena;
- (2) penetra a verdade da origem do sofrimento (desejo ardente), abandonando-o;
- (3) penetra a verdade do caminho (o Nobre Caminho Ócuplo), desenvolvendo-o;
- (4) penetra a verdade da cessação do sofrimento (Nibbana), realizando-o.

Esse exercício das quatro funções simultâneas pode ser ilustrado pelo nascer do sol. Com o nascer do sol, objetos visíveis são iluminados, dissolve-se a escuridão, a luz aparece e o frio diminui. Do mesmo modo com que o sol ilumina os objetos visíveis, assim o Conhecimento-do-Caminho compreende plenamente o sofrimento; do mesmo modo com o qual o sol dissolve a escuridão, assim o Conhecimento-do-Caminho abandona a origem do sofrimento; do mesmo modo com que o sol possibilita que a luz

seja vista, assim o Conhecimento-do-Caminho (enquanto visão correta) desenvolve o (outros) fatores do caminho; assim como o sol diminui o frio, do mesmo modo o Conhecimento-do-Caminho realiza a cessação que é a pacificação das impurezas.

Há quatro caminhos supramundanos que devem ser percorridos para que se alcance a purificação e a libertação plenas: o caminho da Entrada-na-Corrente (*sotapattimagga*), o caminho do Um-Retorno (*sakadagamimagga*), o caminho do Não-Retorno (*anagamimagga*) e o caminho de Arahato (*arahattamagga*). Esses quatro caminhos devem ser obtidos sequencialmente. Pode ocorrer que se atinja os quatro caminhos numa só vida, ou durante diversas vidas. Mas uma vez que se atinja o primeiro caminho, o meditador está seguro de não mais se perder e está destinado a atingir a meta final no decorrer de no máximo sete vidas.

Cada caminho surge apenas uma vez. Cada um tem seu campo particular de impurezas a serem queimadas. Quando surge o caminho, imediatamente, pelo poder do conhecimento, ele queima as impurezas dentro de seu âmbito. O primeiro caminho, caminho da Entrada-na-Corrente, rompe os três grilhões da visão da personalidade, a dúvida e o apego a regras e rituais. Aquele que passa através desse caminho e sua fruição torna-se um Entrante-na-Corrente (*sotapanna*). Ele entrou na corrente do Dhamma, e está definitivamente liberto da possibilidade de renascimento nos quatro planos inferiores (veja acima, p.32), e renascerá no máximo sete vezes nos mundos humano ou celestial.

O segundo caminho, o caminho do Um-Retorno, não erradica nenhuma impureza completamente, mas reduz fortemente as raízes da cobiça, ódio e delusão. Aquele que morre como Um-Retornante (*sakadagami*) renascerá no mundo humano apenas mais uma vez antes de alcançar a libertação.

O terceiro caminho, o caminho do Não-Retorno, queima os dois grilhões do desejo sensual e da aversão. Aquele que morre como Não-Retornante (*anagami*) não renascerá de modo algum no reino da esfera-sensual; ele renasce apenas nos mundos de Brahma onde ele alcança a libertação final.

O quarto caminho, o caminho de Arahato, erradica os cinco grilhões sutis – o desejo pela existência material-sutil (nos mundos de Brahma), o desejo pela existência não-material (nos mundos informais), o orgulho, a agitação e a ignorância. O Arahant ou liberto é livre de todas as prisões do *samsara*. Ele vive na plena realização da libertação.

A Purificação pelo Conhecimento e Visão, a sétima e última purificação, consiste no conhecimento dos quatro caminhos supramundanos. Seguindo cada caminho, sua respectiva fruição ocorre como seu resultado imediato. Enquanto o caminho desempenha a tarefa de romper com as impurezas, a fruição experiencia a

bem-aventurança de Nibbana quando este exigente esforço arrefece: “O entendimento do relaxamento do empenho é o Conhecimento da Fruição” (Ps. I, 71).

Uma vez que a consciência-de-fruição segue imediatamente o conhecimento-do-caminho sem lapso de tempo, o caminho-de-concentração é chamado “concentração-com-resultado-imediato” (*anantarika-samadhi*). Essa indescritível concentração penetrante habilita a sabedoria a cortar através do campo das impurezas e purificar o continuum-mental. O *Patisambhidamagga* afirma: “A compreensão da erradicação das impurezas devido à pureza da não-distração é o conhecimento da concentração-com-resultado-imediato” (Ps. I, 2). Os comentários relembram que alguns sustentam a visão de que o Conhecimento-da-Fruição surge um número de horas ou dias após a Conhecimento-do-Caminho; entretanto, o termo “com-resultado-imediato” (*anantarika*) sustenta o sentido da imediatez (literalmente, “sem intervalo”). Assim, aquela visão discordante é sem fundamento.

4. O Conhecimento de Revisão

(*Paccavekkhanañana*)

Após a fruição ocorre o Conhecimento-de-Revisão. Com este conhecimento o meditador revê cinco coisas: o caminho, sua fruição, as impurezas abandonadas, as impurezas remanescentes, e Nibbana. Tal é o caso dos Entrantes-na-Corrente, Um-Retornantes e Não-Retornantes. Mas o Arahant não tem revisão das impurezas remanescentes, uma vez que ele as erradicou inteiramente. Assim há no máximo dezenove revisões, embora alguns discípulos não revejam as impurezas abandonadas e remanescentes. Alguns deixam de fazer esta revisão imediatamente, por causa da alegria esfuziante do atingimento. Entretanto, eles podem rever suas realizações em reflexão posterior. A discordante visão de que há um intervalo entre a consciência-do-caminho e a consciência-de-fruição pode ter surgido devido a um equívoco sobre tais instantes de uma rememoração posterior. A revisão não é um ato deliberado, mas algo que ocorre como uma matéria de fato. Assim, não há nada errado se ela correr posteriormente.

Com a realização das três primeiras fruições, o meditador, ao tempo da revisão, ganha a convicção de que uma parte essencial da tarefa foi feita. Quando o fruto do Arahato é alcançado através do conhecimento do quarto caminho, ele ganha a bem-aventurada realização de que sua tarefa foi plenamente cumprida: “Ele entende, ‘O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que tinha de ser feito foi feito, não há nada mais para além disso’ ” (M.I, 41; M.L.S. I, p. 50).

CONCLUSÃO

Apresentamos um esboço geral dos Sete Estágios da Purificação e a sequência dos conhecimentos do insight. Isso de modo algum é um levantamento compreensivo do campo da meditação. Como ponto de partida da prática, um iniciante deve entender claramente o método da anotação mental. Qualquer desatenção a este respeito está fadada a bloquear ou retardar o progresso na meditação. Assim, deve-se perseguir esta prática da anotação mental com fé e diligência. Em todos os tipos de meditação, *a plena atenção e a plena conscientização devem receber atenção especial.*

Um meditador não deve explicitar para outros o seu nível de progresso, pois proclamar suas realizações é normalmente devido às impurezas. Entretanto, para o propósito de obtenção de instruções, pode se abrir as próprias experiências a uma pessoa adequada, tal como um mestre ou um praticante avançado.

Nos tempos antigos, para acender um fogo tinha de se ficar friccionando duas varetas juntas por um longo período, incessantemente. Se, após friccionar as varetas por algum tempo até elas se tornarem levemente aquecidas, se parasse para descansar, teria de se reiniciar todo o processo novamente. Assim, para fazer fogo com varetas, tinha de se friccionar incessantemente o quanto tempo fosse necessário até que produzisse fogo. O meditador deve proceder da mesma forma. Ele não terá sucesso se praticar de modo miúdo. Ele deve se aplicar à meditação sem cessar até que a Suprema Meta de seu empenho seja realizada.

“Conhecendo e vendo o olho, monges, como realmente é, conhecendo e vendo as formas como elas realmente são, conhecendo e vendo toda consciência-do-olho como ela realmente é, conhecendo e vendo o contato do olho como ele realmente é, e conhecendo e vendo qualquer sensação – prazerosa, desprazerosa, ou nem prazerosa nem desprazerosa – surgindo dependente do contato-do-olho como realmente é, não se fica apegado ao olho, não se fica apegado às formas, não se fica apegado à consciência-do-olho, não se fica apegado ao contato do olho, e não se fica apegado mesmo àquela sensação que surge dependente do contato do olho.

E para ele, à medida que permanece desapegado, não-agrilhado, não embriagado, contemplando o perigo (no olho, etc.), os cinco agregados do apego irão gradualmente diminuindo. Aquele desejo ardente que gera o vir-a-ser, que é acompanhado por deleite e cobiça sensual, encontrando deleite aqui e acolá, decresce nele. Suas perturbações corporais cessam, suas perturbações mentais cessam; suas aflições corporais cessam, suas aflições mentais cessam, seu estresse corporal cessa, seu estresse mental cessa; e ele experimenta felicidade física e mental. Qualquer visão que ele venha a ter, se torna para ele uma Visão Correta; qualquer intenção que ele venha a ter, se torna para ele uma Intenção Correta; qualquer esforço que ele venha a fazer, se

torna para ele um Esforço Correto; qualquer plena atenção que ele venha a ter, se torna para ele uma Plena Atenção (Consciência Plena) Correta; qualquer concentração que ele venha a ter, se torna para ele uma Concentração Correta. Mas suas ações corporais e suas ações verbais e seu modo de vida já foram purificados anteriormente. Assim este Nobre Óctuplo Caminho vem a ser purificado nele pelo desenvolvimento.

Enquanto esse Nobre Óctuplo Caminho está sendo desenvolvido por ele assim, os quatro fundamentos da plena atenção caminham para seu preenchimento através do desenvolvimento, e os quatro esforços corretos ... e as quatro bases do poder psíquico ... e as cinco faculdades espirituais ... e os cinco poderes ... e os sete fatores da iluminação caminham para seu preenchimento através do desenvolvimento. E nele essas duas coisas ocorrem duplamente conectadas: serenidade e insight. Aquelas coisas que devem ser plenamente compreendidas pelo conhecimento direto - ele plenamente compreende pelo conhecimento direto. Aquelas coisas que devem ser abandonadas pelo conhecimento direto - ele abandona pelo conhecimento direto. Aquelas coisas que devem ser desenvolvidas pelo conhecimento direto - ele desenvolve pelo conhecimento direto. E aquelas coisas que devem ser realizadas pelo conhecimento direto - ele realiza pelo conhecimento direto.

Mahasalayatanika Sutta, M. III, 287 ff.

APÊNDICE 1

A CHAMADA PARA A VIDA CONTEMPLATIVA

O valor intrínseco da vida de um monge meditativo está para além da mensuração. Há vários modos de vida maravilhosos neste mundo. Mas dificilmente haveria um modo de vida mais maravilhoso que o de um monge meditativo. Quando você vier a pensar sobre isso, você terá razões para se congratular em levar este modo de vida. Essa vida de monge meditativo não é apenas incomensurável, mas puro e limpo. Todos os outros modos de vida maravilhosos neste mundo estão vinculados a coisas externas. Eles têm a ver com coisas externas – com mecanismos externos. A vida de um meditador, por outro lado, têm a ver com mecanismos internos – os mecanismos do controle da mente. A vida de um monge meditativo se origina com dele. O nascimento de um Buda é um fenômeno extremamente raro no mundo. Nem todos que ouvem seu Dhamma levam a vida meditativa; apenas poucos deles levam a vida meditativa a sério. Sinta-se feliz que vocês fazem parte desses poucos afortunados.

Pensem sobre os resultados tranqüilos que seguem da prática do Dhamma tranqüilizante ensinado pelo Buda. Se, em algum memorável dia de suas vidas, vocês conceberam a idéia da renúncia – ir da vida doméstica para a vida sem lar – isto foi o resultado de uma poderosa força de pensamento dentro de vocês. Vocês devem sempre lembrar desse evento como uma das maiores significâncias em suas vidas. Você foi capaz de deixar para trás seu pai e mãe, sua esposa e filhos, seus parentes e amigos, seus bens, devido à poderosa força de pensamento e ao espírito de renúncia surgida em você ao ouvir o Dhamma. Você não deve abandonar essa grande força de vontade sob nenhuma circunstância. Você pode ficar seguro que o passo que tomou está bem de acordo com o tipo ideal de seguir adiante descrito nos sermões. O Samañña-phala Sutta (Discurso sobre os Frutos da Vida Reclusa) do Digha Nikaya apresenta nestas palavras o verdadeiro espírito da renúncia por detrás do ato de seguir a vida monástica:

Então, um chefe de família ou filho de um chefe de família ou alguém nascido em alguma família ou outra ouve o Dhamma. E ouvindo o Dhamma, ele tem fé no Perfeito. Possuído dessa fé, ele pensa: “Cheia de obstáculos é a vida do chefe de família – um caminho para a poeira das paixões. Seguir a vida monástica é como estar ao céu aberto. Não é fácil para aquele que vive a vida de chefe de família viver a vida santa na sua inteireza, em toda a sua pureza, com a perfeição imaculada de uma concha polida. Então, deixe-me cortar meu cabelo e barba; vestir-me com mantos de cor açafraão e ir adiante, da vida doméstica para a vida dos sem-lar”. Então, não muito depois, deixando para trás sua propriedade, seja ela grande ou pequena, deixando para trás seu círculo de

parentes, seja ele grande ou pequeno, ele corta seu cabelo e barba, veste-se com mantos açafraão e segue adiante, da vida doméstica para a vida dos sem-lar.

Digha Nikaya I, 62 ff.

Com esse tipo de caminhar adiante, você adentrou em um ambiente mais afim ao desenvolvimento da mente. Mas, como em qualquer outra aventura, aqui também deve se estar alerta contra possíveis perigos. Há quatro estágios na vida de um monge meditativo:

- (1) a ocasião para ir adiante da vida doméstica;
- (2) o estágio preliminar em sua vida meditativa quando ele começa a domar sua mente em solitude com a ajuda de um objeto de meditação;
- (3) o encontro com os perigos no decurso da meditação em solitude;
- (4) o estágio do usufruto dos resultados de sua meditação.

Para ilustrar esses estágios, podemos, em primeiro lugar, comparar o ir adiante de um meditador com a chegada numa clareira de uma selva após passar através de uma mata de espinhos. A vida doméstica, de fato, é uma mata cheia de espinhos. Mas mesmo que alguém tenha chegado a uma clareira na selva, ele ainda tem de enfrentar perigos vindos das feras selvagens e répteis. Assim também, o meditador, no estágio preliminar de sua prática haverá de se deparar com muitos pensamentos distrativos que são tão perigosos como aquelas feras selvagens e répteis. Mas com perseverança ele tem sucesso em superar esses perigos. Isto é como chegar a uma preciosa trilha de terra após passar a área perigosa. Nesse estágio o meditador conseguiu uma vitória sobre os pensamentos distrativos. Agora o mundo, juntos com seus deuses, olha para ele como um homem de grande valor e começa a prestar homenagem a ele com devoção. Mas daí o meditador, complacente com seu sucesso inicial, se desvia de sua preciosa trilha de terra e se vê puxado para dentro de um pântano. Pois ganho, fama e respeito são comparáveis a um pântano. Alguns meditadores se vêem atolados até o pescoço neste pântano e não conseguem sair de dentro dele. Outros se vêem estagnados dentro dele por certo tempo, mas conseguem se arrastar para fora. E outros vêem seus perigos bem a tempo e evitam-nos a todos.

A vida de um meditador, então, é não apenas preciosa, mas perigosa no sentido de que requer uma grande quantidade de cautela. Espero que essas observações lhe dêem algum alimento para o pensamento, de modo que você prossiga com sua vida meditativa com uma mente refrescada e com renovado vigor.

Esta vida meditativa deve ser suprida com grande cuidado e cautela, evitando os extremos da aberração. Ser aquela força de pensamento que certa vez se encaminhou para a direção correta se perder num meio caminho aberrante, perderá seu empuxo. Portanto, você deve erguer um penetrante entusiasmo e recarregar aquela força de pensamento, cortando todas as possibilidades de lacunas.

APÊNDICE 2

OS DEZOITO PRINCIPAIS INSIGHTS

(do *Visuddhimagga*, XX, 90)

1. A contemplação da impermanência (*aniccanupasana*):
abandona a percepção da permanência.
2. A contemplação do sofrimento (*dukkhanupassana*):
abandona a percepção do prazer.
3. A contemplação do não-eu (*anattanupassana*)
abandona a percepção do eu.
4. A contemplação do desencantamento (*nibbidanupassana*)
abandona o deleite.
5. A contemplação do esvanecimento (*viraganupassana*)
abandona a cobiça sensual.
6. A contemplação da cessação (*nirodhanupassana*)
abandona a originação.
7. A contemplação do deixar ir (*patinissaganupassana*)
abandona o agarrar.
8. A contemplação da destruição (*khayanupassana*)
abandona a percepção da compacticidade.
9. A contemplação do ir-se/morrer (*vayanupassana*)
abandona a acumulação (do kamma).
10. A contemplação da mudança (*viparinamanupassana*)
abandona a percepção da estabilidade.
11. A contemplação do não-sinal (*animittanupassana*)
abandona o sinal.

12. A contemplação do não-desejo (*appanīhanupassana*)
abandona o desejo.
13. A contemplação do vazio (*suññatanupassana*)
abandona a aderência (à noção do eu).
14. A sabedoria superior do insight sobre o fenômeno (*adhipañña-vipassana*)
abandona a aderência devida ao apego à uma essência.
15. Conhecimento e visão correta (*yathabhutañānadassana*)
abandona a aderência devida à confusão.
16. A contemplação do perigo (*adinavanupassana*)
abandona a aderência devida ao apego.
17. A contemplação da reflexão (*patisankhanupassana*)
abandona a não-reflexão.
18. A contemplação da virada (*vivattanupassana*)
abandona a aderência devida às prisões.

Característica da Impermanência: Nos. 1, 6, 8, 9, 10, 11, 14

Característica da Dor (Sofrimento): Nos. 2, 4, 5, 12, 16

Característica do Não-eu: Nos. 3, 7, 13, 15, 17, 18

APÊNDICE 3

A SÉRIE COGNITIVA

NOS JHANAS E NO CAMINHO

A série cognitiva (*cittavithi*) é uma ferramenta explanatória introduzida no Abhidhamma e nos comentários para o propósito de organizar as ações da mente em sequências significativas. Na filosofia da mente subjacente ao Abhidhamma, o processo mental envolve duas categorias gerais: a consciência passiva e consciência ativa. A consciência passiva consiste numa sucessão de estados mentais momentâneos de uma natureza uniforme, chamada de continuum-vital (*bhavanga*). Esse tipo de consciência flui através e dentro de toda a existência de um indivíduo desde o nascimento até a morte, interrompida apenas nas ocasiões da consciência ativa. O continuum-vital é o resultado do kamma gerado na existência passada, e determina a disposição básica do indivíduo no presente. É mais proeminente no sono profundo, ainda que ocorra não-detectada incontáveis vezes cada dia durante as horas acordadas, nos breves intervalos entre a consciência ativa.

Embora os momentos mentais do continuum-vital são todos idênticos em natureza e função, aqueles da consciência ativa são bastante diferentes uns dos outros. Com caracteres e modos distintos, esses momentos mentais são interligados por certas leis da interrelação em uma sequência funcionalmente efetiva chamada de série cognitiva (*cittavithi*, literalmente, avenida das ações mentais). Os processos cognitivos eles mesmos são de diferentes tipos, sendo a principal distinção entre o processo sensorial e o processo reflexivo interno. Um processo sensorial completo consiste de dezessete momentos mentais. Na primeira parte dessa série, a mente se dirige para o objeto-sensorial impingente, conhece-o, recebe a impressão, examina-o e determina sua natureza. Até esse ponto o processo ocorre de modo bastante automático, mas seguindo a ação determinativa a mente responde ao objeto sensorial de acordo com sua própria volição. É nessa fase, consistindo de sete momentos mentais chamados de *javanas*, que o novo kamma é gerado. Seguindo a fase dos *javanas*, a mente registra a impressão, e volta para o continuum-vital (*bhavanga*).

Em uma série reflexiva completa de tipo usual, no qual o objeto é uma impressão-sensorial reflexivamente considerada, uma imagem mental ou uma ideia, o processo é menos diversificado. Após emergir do continuum, a mente dirige-se para o objeto, então entra a fase *javana* onde se forma uma resposta volitiva; finalmente registra o objeto e volta mais uma vez para o continuum-vital.

O atingimento jhânico e o atingimento do caminho são ambos instâncias da série cognitiva reflexiva, mas diferem significativamente do tipo de processo usual. Na série usual os momentos de *javana* são todos idênticos, mas aqui eles exibem uma progressão de estágios.

No caso do atingimento jhânico, após o momento de dirigir-se à, a fase *javana* move-se através de cinco estágios: trabalho preliminar (*parikamma*); acesso (*upacara*); conformidade (*anuloma*); mudança-de-linhagem (*gotrabhu*); plena absorção (*appana*). Alguns meditadores começam do próprio estágio de acesso sem o trabalho preliminar. São aqueles cujas faculdades espirituais já foram bem preparadas. Conformidade é a aplicação da mente de acordo com o trabalho já feito, estabilizando assim os ganhos. Com a mudança-de-linhagem, a “linhagem” neste contexto é a esfera do desejo sensual. Isto se refere à transposição da linhagem da esfera do desejo sensual e o crescimento para a (ou desenvolvimento da) “linhagem exaltada” (i.e., as esferas da matéria-sutil e imaterial). O estágio da absorção é o próprio jhana, que pode durar de um simples momento mental até uma longa série de tais momentos, dependendo da habilidade do meditador. O objeto de todos os momentos de *javana* é o mesmo, o sinal de contrapartida (*patibhaganimitta*). Podemos desenhar o processo jhânico do seguinte modo:

Cv	Mp	Tp	Acc	Con	MI	Abs
***	***	***	***	***	***	***

Cv – Continuum vital

Mp – Dirigindo-se para a porta-mental

Tp – Trabalho preliminar

Acc – Acesso

Con – Conformidade

MI – Mudança-de-linhagem

Abs – Absorção

Os três asteriscos em cada caso indicam que cada momento mental tem três sub-momentos: surgimento, persistência e dissolução.

No caso do atingimento-do-caminho, os estágios preliminares são similares aos do jhana, mas aqui a mudança-de-linhagem envolve a transposição do plano mundano para desenvolver o supramundano. A culminação do processo é o caminho e fruição. O

caminho invariavelmente dura apenas por um momento. A fruição dura dois momentos quando o trabalho preliminar é omitido. Um pleno atingimento-do-caminho pode ser assim desenhado:

Cv	Mp	Tp	Acc	Con	MI	C	F	F	Cv
***	***	***	***	***	***	***	***	***	***

C – Caminho

F – Fruição

APÊNDICE 4

UNICIDADE

É dito no *Patisambhidamagga*:

A mente limpa nesses seis aspectos se torna purificada e alcança a unicidade. E o quê são essas unicidades?

- (1) A unicidade surgida pela lembrança da generosidade;
- (2) A unicidade surgida pela ocorrência do sinal da meditação da serenidade;
- (3) A unicidade surgida pela ocorrência da característica da dissolução; e
- (4) A unicidade surgida pela ocorrência da cessação.

A unicidade surgida pela lembrança da generosidade se aplica àqueles de disposição generosa. A unicidade surgida pela ocorrência do sinal da meditação da serenidade é alcançável por aqueles que se aplicam ao desenvolvimento da mente. A unicidade surgida pela ocorrência da característica da dissolução é peculiar àqueles que desenvolvem a meditação de insight. A unicidade surgida pela ocorrência da cessação é uma experiência dos Nobres.

Ps.I, 166 ff.

A “unicidade” aqui referida é não outra que a *concentração*. Nesse contexto, entretanto, é contada como quádrupla de acordo com o modo pelo qual diferentes indivíduos chegam àquela concentração. Desses quatro, o primeiro tipo de concentração pode ser obtido seja pela reflexão em uma ação particular de generosidade que alguém realizou recentemente, pela permanência mental em outras ações caritativas em seu crédito.

O segundo tipo de unicidade é a concentração conduzindo às exaltadas meditações que ainda estão no nível mundano. É também chamada concentração de absorção. Isso compreende os quatro jhanas e os quatro atingimentos meditativos dos quatro reinos imateriais.

O terceiro tipo de unicidade é a concentração surgida no decurso da meditação de insight pelo modo da reflexão na natureza dos *sankharas*, ou formações. Mesmo sem alcançar uma concentração da mente por meio de qualquer meditação da serenidade

com tal, um meditador praticando a meditação de insight dirige sua mente a uma secção particular de formações. Agora, se ele continua refletindo com perseverança, ele chegará a essa unicidade – essa concentração. Em última instância, mesmo essa concentração reunirá o mesmo grau de força que a concentração de absorção. Na medida em que o meditador dotado com este tipo de concentração continuar a refletir sobre as formações, os conhecimentos de insight desenvolverão. E em qualquer momento que ele atinja o caminho supramundano, a consciência-do-caminho será contada como o próprio jhana, uma vez que ele tem certa afinidade com os fatores próprios dos jhanas, tal como o primeiro jhana. O que é conhecido no Budismo como meditações transcendentais são esses níveis supramundanos de concentração ao alcance do meditador do puro insight.

O quarto tipo de unicidade mencionado acima é a concentração que os Nobres alcançam quando atingem os frutos do nobre caminho (veja p.67). É chamada “a unicidade surgida pela ocorrência da cessação” porque tem Nibbana como seu objeto. O Nobre que atingiu uma consciência-do-caminho tal como a do Entrante-na-corrente é capaz de fazer ressurgir seu fruto e usufruir a bem-aventurança de Nibbana repetidamente. Esta é a prática normal dos Nobres que alcançaram um dos quatro estágios de realização (1).

Uma coisa digna de ser mencionada nesta conexão é de que se os meditadores praticando a meditação do insight já tiveram obtido seja uma concentração de acesso ou uma concentração de absorção através de algum tipo de meditação da serenidade, será comparativamente fácil para eles adquirir os resultados desejados. Por outro lado, aquele que toma a prática da meditação do puro insight sem nenhuma experiência anterior em concentração terá de colocar, desde o início, um incessante empenho até alcançar os resultados desejados. Ele deve, de fato, abandonar todas as expectativas sobre seu corpo e vida em uma luta total para alcançar a Suprema Meta.

(1) *Sotapanna* (Entrante-na-Corrente); *Sakadagami* (Uma-Vez-Retornante); *Anagami* (Não-Retornante); *Arahant* (o Realizado).

SOBRE O AUTOR

O autor desse tratado, o Venerável Matara Sri Ñanarama Mahathera, nasceu na cidade de Matara no Sri Lanka no ano de 1901. Recebeu sua ordenação inicial (*pabbajja*) como monge noviço em 1917 e sua ordenação plena (*upasampada*) em 1922. Seguiu o treinamento monástico tradicional em no decurso de sua educação superior no templo ganhou proficiência no conhecimento do Dhamma e nas linguagens das escrituras, o Páli e o Sânscrito. Enquanto ainda vivendo no templo evidenciou um penetrante interesse na meditação; posteriormente, começando em 1945, deixou os confinamentos da vida do templo e tomou a vida de um monge de floresta, habitando e meditando em mosteiros de floresta e centros de meditação. Em 1951 sua patronagem foi assumida pelo Sri Kalyani Yogashramiya Samstha, uma organização de centros de meditação fundada pelo Venerável K. Sri Jinavamsa Mahathera. Essa organização, que conta com um número de ramos de cerca de cinquenta centros no Sri Lanka, conferiu-lhe a eminente posição de *mahopadhyaya*, preceptor-chefe e professor, uma posição que ele manteve até sua morte.

Quando um grupo de mestres birmaneses de meditação encabeçado pelo Venerável Mahasi Sayadaw visitava o Sri Lanka em 1958, o Venerável Ñanarama fez um curso de treinamento intensivo no sistema birmanês de meditação de insight (*vipassana*) sob a orientação do Venerável U Javana, um discípulo sênior de Mahasi Sayadaw. Como reconhecimento de sua habilidade, os mestres birmaneses de meditação ofereceram-lhe o treinamento completo necessário para se tornar um mestre de meditação plenamente qualificado (*kammatthanacariya*).

Uma oportunidade para aplicar esse treinamento e habilidade para a orientação de outros veio em 1967, quando ele fora convidado para se tornar o mestre de meditação residente no recém-aberto Mitirigala Nissarana Vanaya, um austero mosteiro de meditação fundado pelo Sr. Asoka Weeraratne (agora Venerável Bhikkhu Dhammanisanthi). Como mestre de meditação do Mitirigala Nissarana Vanaya, o venerável autor deu instruções de meditação para um amplo círculo de meditadores, incluindo monges de países ocidentais.

O Venerável Ñanarama faleceu em Abril de 1992, em seus 92 anos, após uma breve doença.

Em adição a este presente trabalho, o venerável autor tem para seu crédito quatro outras publicações em singalês, o *Bhavana Margaya*, uma exposição do caminho da meditação, o *Vidarshana Parapura*, um trabalho na instrução de prática da linhagem da meditação do insight, o *Samatha-vidarsana Bhavana Margaya*, sobre a meditação para a tranquilização e insight, e o *Sapta Anupassana*, sobre as sete contemplações do insight.