

Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society
www.bhavanasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma
Centro de Meditação Budista Theravada, SP
casadedharmaorg@gmail.com
casadedharmaorg.org

para Estudo

Lição 28: Plena Atenção Hábil (Parte 2)

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

A Plena Atenção Hábil (*Samma Sati*) é o sétimo fator no Nobre Caminho Óctuplo. Esta lição é uma continuação da Lição 27 – Plena Atenção Hábil – Parte 1 –, que descreveu a prática da plena atenção, incluindo também uma discussão sobre o primeiro fundamento da plena atenção. Esta lição prosseguirá com o segundo, terceiro e quarto fundamentos da plena atenção: 2) contemplação das sensações como sensações; 3) contemplação da mente como mente; e 4) contemplação dos objetos mentais como objetos mentais.

2. Plena Atenção às Sensações (*vedananupassana*)

“E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando as sensações como sensações? Aqui, quando sentir uma sensação agradável, um *bhikkhu* compreende: ‘sinto uma sensação agradável’; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: ‘sinto uma sensação dolorosa’; quando sente uma sensação nem dolorosa nem agradável, ele compreende: ‘sinto uma sensação nem dolorosa nem agradável’” (*Majjhima Nikaya*, 10:32). A palavra *sensação* não é usada aqui para designar uma emoção como a tristeza,

mas num sentido mais restrito. Há três tipos de sensações: agradáveis, desagradáveis e neutras. A sensação está presente a cada momento da experiência, surgindo do contato (*phassa*) com algum objeto dos sentidos.

Há seis tipos de contato (base dos seis sentidos) que podem ser reconhecidos pelos seis sentidos: 1) contato ocular; 2) contato auditivo; 3) contato olfativo; 4) contato gustativo; 5) contato corporal; e 6) contato mental. Quando surge uma sensação agradável, geralmente nos apegamos a ela. Quando ocorre uma sensação dolorosa, experimentamos aversão em termos de raiva e desgosto. Normalmente não prestamos muita atenção às sensações neutras.

O objeto com o qual entramos em contato não é a causa do sofrimento, mas sim as sensações que criam o apego ou aversão a este objeto. Nem sempre caímos nestes estados mentais inábeis. Se pudermos estar atentos ao surgimento de cada sensação agradável, desagradável ou neutra poderemos evitar que sejamos levados à experiência do sofrimento. Simplesmente notamos a qualidade da sensação e seus matizes. Um exemplo disto é ouvir o som do disparo de uma arma. Apenas sentimos nosso desgosto e, deste modo, evitamos evocar recordações e medos que nos reportam a experiências passadas com o barulho de armas. Isto nos ajuda a abandonar respostas e reações negativas.

3. Plena Atenção à Mente (*cittanupassana*)

Refere-se à observação dos diferentes estados mentais que aparecem e se vão. “Aqui, um monge reconhece a mente sensual como sensual, a mente livre de sensualidade como livre de sensualidade; a mente rancorosa como rancorosa; a mente deludida como deludida; a mente contraída; a mente distraída; a mente desenvolvida; a mente superada; a mente concentrada; a mente liberada” (*Digha Nikaya*). Obtemos o insight sobre a impermanência, a insatisfação e o não-eu à medida que observamos cada estado mental surgir e desaparecer.

4. Plena Atenção aos Objetos Mentais (*dhammanupassana*)

Objetos mentais incluem pensamentos e quaisquer outras imagens, sentimentos, fatores mentais positivos e estímulos sensoriais que surgem em nossa experiência. Todos eles estão contemplados nas categorias dos Cinco Obstáculos; os seis sentidos, os Dez

Grilhões que surgem a partir do contato com algum dos sentidos em particular; os Cinco Agregados; os Sete Fatores de Iluminação; e as Quatro Nobres Verdades. Compreender as Quatro Nobres Verdades é na verdade a mais importante de todas e só adquire um significado profundo quando as outras categorias foram contempladas anteriormente (*The Way to Peace and Happiness*).

Os objetos mentais surgem durante a meditação na posição sentada ou andando. Focamos nosso objeto principal, como a respiração, por exemplo, e talvez surja o obstáculo do desejo sensual. Simplesmente percebemos este estado mental e observamos seu desaparecimento. Podemos observar as qualidades de *anicca* (impermanência), *dukkha* (insatisfação) e *anatta* (não-eu). Os Cinco Obstáculos incluem raiva ou má-vontade, desejo sensual, preguiça ou torpor, inquietação e dúvida. Outros objetos mentais são aqueles dos Cinco Agregados da Cobiça e do Apego. Notamos o surgimento e desaparecimento das: (1) formas materiais; (2) sensações; (3) percepções; (4) formações mentais; e (5) consciência.

Os grilhões são estados mentais inábeis que surgem a partir da ganância, ódio e delusão causando sofrimento. Eles surgem na dependência da base dos seis sentidos. Os Dez Grilhões são: (1) crença em um eu ou alma permanente; (2) dúvida; (3) crença na eficácia de regras e rituais; (4) ganância; (5) ódio; (6) desejo de renascimento numa forma material ou numa forma não-material; (7) vaidade; (8) inquietação; (9) preocupação; e (10) ignorância. “Aqui, um monge reconhece o olho, reconhece os objetos visuais e reconhece qualquer grilhão que se origine na dependência dos dois. E ele reconhece como um grilhão que não surgiu vem a surgir, e ele reconhece como ocorre o abandono de um grilhão, e ele reconhece como ocorrerá no futuro o não-surgimento de um grilhão que tenha sido abandonado. Ele reconhece o ouvido e reconhece os sons. Ele reconhece o nariz e reconhece os odores ... reconhece a língua e reconhece os sabores..... corpo.... mente e objetos mentais. Assim, ele permanece contemplando os objetos mentais internamente... E ele permanece desapegado e não agarrado a coisa alguma coisa no mundo” (*Digha Nikaya*).

Observamos como tudo que experimentamos se encaixa nas Quatro Nobres Verdades: a verdade do sofrimento, a origem do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que leva à cessação do sofrimento. “À medida que a plena atenção se

desenvolve, começa-se naturalmente a observar os fatores da iluminação – as qualidades da mente necessárias para alcançar as metas do caminho. Os Sete Fatores da Iluminação são: plena atenção, investigação, esforço, contentamento, tranqüilidade, concentração e equanimidade. Quando cada um dos Sete Fatores da Iluminação alcança a perfeição, atingimos o nirvana, a felicidade perfeita, a paz perfeita. Podemos atingir este objetivo nesta vida” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*). “Desenvolver o desapego e a não-identificação com o corpo, sensações, estados mentais e os darmas, enxergando-os como *anicca*, *dukkha* e *anatta* é a parte mais importante do sutra e da prática da plena atenção” (*The Way to Peace and Happiness*).

LIÇÃO 28 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Repare como você se relaciona com as sensações agradáveis e desagradáveis.
2. Observe objetos mentais como a raiva e má-vontade e tente não ser apanhado por eles.
3. Fique atento aos objetos mentais assim que surgem.