

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavasociety.org

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

para Estudo

## Lição 6: Meditação de *Samatha*, concentração (Parte 2)

Conforme aprendemos na Lição 5, a função mais importante de *samathabhavana* ou concentração da tranquilidade, é suprimir os Cinco Impedimentos de maneira a permitir o surgimento da serenidade e clareza mental imperturbáveis.

Para o iniciante, a tarefa mais comum será retornar repetidamente ao objeto primário (da meditação) para restabelecer a atenção após os assaltos constantes das distrações causadas pelos impedimentos. Durante o período de meditação, a habilidade em identificar e lidar com os Cinco Impedimentos é essencial:

1. Desejo sensual (*kamachanda*) é o desejo por imagens, sons, odores, sabores e sensações físicas agradáveis. Ocorre a partir de pensamentos e idéias, variando desde a apreciação sutil até o forte apego e a luxúria sexual.
2. Má-vontade (*byapada*) é a aversão em relação a pessoas e objetos sensuais desagradáveis, que varia desde a leve irritação e aborrecimento até um grande ódio ou raiva.
3. Preguiça e torpor (*thinamiddha*) referem-se à indolência física e ao embotamento mental ou sonolência que surgem com frequência para os meditadores iniciantes. Comer demais também pode provocar esses estados.
4. Inquietação e preocupação (*uddhaccakukkuca*) são excitações mentais, agitação, culpa, preocupação ou remorso que provocam impaciência na meditação, fazendo com que o meditador se preocupe com a hora e impedindo o relaxamento.
5. Dúvida (*vicikiccha*) é a incerteza e hesitação na mente a respeito do Buda, do Dharma, da Sangha e do treinamento; dúvida sobre a capacidade de progredir, sobre se o esforço a realizar vale a pena, e assim por diante.

Encorajamos fortemente você a ler mais sobre os impedimentos e especialmente sobre os antídotos específicos contra eles a serem empregados durante a meditação e na vida diária como forma de ajudá-lo a poupar tempo e frustração no desenvolvimento de

*samathabhavana*. Excelentes fontes de leitura são *Meditação para Todos* e *Eight Mindful Steps to Happiness*<sup>1</sup>, ambos de Bhante Gunaratana.

Quando, por força da paciência, plena atenção e esforço hábil os impedimentos são suprimidos, surgem cinco fatores mentais que estabelecem um nível mais profundo de calma concentrada chamada “concentração de acesso” (*upacarasamadhi*). Estes são os chamados cinco “fatores de absorção” (*jhananga*):

1. Pensamento aplicado (*vitakka*)
2. Pensamento sustentado (*vicara*)
3. Alegria ou contentamento (*piti*)
4. Felicidade (*sukha*)
5. Unidirecionalidade (*ekaggata*)

Cada um deles se opõe a um impedimento em particular e ajuda a mantê-lo suprimido:

1. O pensamento aplicado (*vitakka*) opõe-se à preguiça e ao torpor (*thinamiddha*)
2. O pensamento sustentado (*vicara*) supera a dúvida (*vicikicca*)
3. A alegria ou contentamento (*piti*) inibe a má-vontade (*byapada*)
4. A felicidade (*sukha*) alivia a agitação e a preocupação (*uddhaccakukkuca*)
5. A unidirecionalidade (*ekaggata*) inibe o desejo sensual (*kamachanda*)

Na “concentração de acesso”, os impedimentos são apenas suprimidos e os fatores de *jhana* ainda têm pouca força. Algumas vezes um ponto de luz semelhante a um vaga-lume ou a uma estrela podem ser vistos na mente. Este é o sinal (*nimitta*) da serenidade que emerge. Normalmente, a visão deste sinal não dura muito no início. A tarefa agora é manter a persistência da mesma maneira que vinha fazendo até agora até que os fatores de *jhana* se fortaleçam. Finalmente, obtém-se a completa absorção no primeiro *jhana*.

O Buda descreve este processo numa fórmula-padrão freqüentemente citada: “Apartado dos prazeres sensuais, apartado dos estados inábeis da mente (os Cinco Impedimentos), ele entra e permanece no primeiro *jhana*, que é acompanhado do pensamento sustentado e aplicado da mente e da alegria e felicidade nascidas do isolamento”. Chama-se a isto serenidade, mas este é apenas o primeiro estágio do verdadeiro *samadhi* (*sammasamadhi*).

---

<sup>1</sup> Este livro sobre o Nobre Caminho Óctuplo foi traduzido como material de estudo pela Casa de Dharma

## QUESTÕES DE REVISÃO

1. Você é capaz de reconhecer cada um dos impedimentos mais claramente agora?
2. Como você lida com eles?
3. Qual deles é o mais comum?
4. Sua concentração está melhorando?

## Bibliografia

*The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation.* Mahathera Henepola Gunaratana. Dandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1988. 351-353

*Mindfulness in Plain English.* Bhante Henepola Gunaratana. Boston: Wisdom Publications, 1994. (Publicado em português com o título: *Meditação para Todos*, Edições Nalanda, 2003)

*The Visuddhimagga: The Path of Purification.* Translated by Bhikkhu Nanamoli. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society. Part II, Chapter III