

Lição 30: Concentração 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 oitavo e último aspecto do caminho.

A Lição 29 descreveu a diferença entre a Concentração Hábil e a concentração inábil. O Buda descreve a Concentração Hábil como aquela que inclui os sete fatores do Nobre Caminho Óctuplo: a Compreensão Hábil, o Pensamento Hábil, a Fala Hábil, a Ação Hábil, o Meio de Vida Hábil, o Esforço Hábil e a Plena Atenção Hábil.

No *Majjhima Nikaya Discourse*, ela é descrita como segue: “A unificação da mente provida destes sete fatores é chamada de Nobre Concentração, com seus esteios e requisitos” (117:2, 3). A Lição 30 discutirá a concentração plena, que pode levar à plena absorção, plena concentração ou *jhana*.

Novamente no *Majjhima Nikaya Discourse*, o Buda afirma:

Mas, brahmin, quais são os estados mais elevados e mais sublimes que o conhecimento e a visão?

Aqui, brahmin, um *bhikkhu* completamente isolado dos prazeres sensuais e dos estados perniciosos ingressa e permanece no primeiro *jhana*, que é acompanhado pelo pensamento aplicado e pelo pensamento sustentado, com o contentamento e o prazer nascidos do isolamento. Este é um estado mais elevado e sublime que o conhecimento e a visão.

Novamente, com a aquietação do pensamento aplicado e do pensamento sustentado, um *bhikkhu* ingressa e permanece no segundo *jhana*, com autoconfiança e a mente unidirecionada, sem o pensamento aplicado e sem o pensamento sustentado, e com o contentamento e o prazer nascidos da concentração. Este também é um estado mais elevado e mais sublime que o conhecimento e a visão.

Novamente, com o desaparecimento da alegria, um *bhikkhu* permanece em equanimidade, plenamente atento e cômico e ainda sentindo prazer no corpo, ingressa e permanece no terceiro *jhana* a respeito do qual os nobres anunciam: aquele que tem equanimidade e plena atenção tem uma permanência agradável. Este também é um estado mais elevado e mais sublime que o conhecimento e a visão.

Novamente, com o abandono do prazer e da dor, e com o prévio desaparecimento do contentamento e da tristeza, um *bhikkhu* ingressa e permanece no quarto *jhana*, que não tem nem dor nem prazer, tendo a pureza da plena atenção devido à equanimidade. Este também é um estado mais elevado e mais sublime que o conhecimento e a visão. (30:13-16).

Como podemos alcançar o primeiro nível de concentração? Em primeiro lugar, devemos limpar nossas mentes de quaisquer obstáculos, como o desejo (*kamacchanda*), ganância, aversão ou má-vontade (*vyapada*), preguiça e torpor (*thina-middha*), inquietação (*uddhacca-kukkucca*) e dúvida (*vicikiccha*). Não podemos atingir qualquer nível de concentração se estes obstáculos ou impedimentos estiverem presentes.

Há três níveis no desenvolvimento de *samatha* ou concentração. O primeiro nível foi descrito na Lição 29 como concentração comum, obtida quando o meditador foca um objeto primário tal como a respiração ou as sensações corporais. O segundo nível é a concentração de acesso. Este nível pode ser alcançado de diversas formas, utilizando-se, por exemplo, as técnicas de “plena atenção à respiração” (*anapanasati*), que significa “inspiração e expiração” (*anapana*) com plena atenção (*sati*). Entre estas técnicas, também está incluída a “varredura corporal”, na qual se observa lentamente o corpo, da cabeça aos pés, percebendo-se todas as sensações e focando-se a amizade amorosa ou *metta*.

“O segundo estágio – o da concentração de acesso – é marcado pela supressão temporária dos Cinco Obstáculos e pelo aparecimento dos fatores de *jhana*. O terceiro nível culmina com a concentração plena ou de absorção (*jhana*), que é a completa imersão da mente em seu objeto e a plena absorção dos fatores de *jhana*” (*The Way to Peace and Happiness*).

Em seguida, os cinco fatores mentais se unificam, incluindo a o pensamento aplicado inicial (*vitakka*), a pensamento aplicado sustentado (*vicara*), o contentamento (*piti*), a felicidade e a unidirecionalidade (*ekaggata*). “Qualquer um destes fatores pode surgir isoladamente ou associado de acordo com várias circunstâncias. A felicidade origina-se tão logo o ódio desapareça. Quando a sonolência desaparece, o ‘pensamento aplicado inicial’ pode surgir. Quando a inquietação e a preocupação esmorecem, pode surgir a alegria” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

O pensamento aplicado inicial faz o trabalho de dirigir a mente ao objeto. Uma vez que isto é feito, o pensamento aplicado sustentado ajuda a ancorar a mente no objeto. *Bhikkhu* Bodhi descreve isto comparando o pensamento inicial aplicado ao bater do sino, enquanto que o pensamento aplicado sustentado refere-se à vibração do sino repercutindo. Surge então o contentamento (*piti*) ou júbilo e também a felicidade. Contentamento e felicidade (*sukkhā*) ou prazer compartilham qualidades semelhantes, mas não são a mesma coisa.

O Venerável Bhante Gunarata afirma que, no primeiro *jhana*, a mente tem as qualidades da equanimidade, tranquilidade, unidirecionalidade, os fatores mentais do contato, sensação, percepção, volição e força vital, assim como energia e zelo.

Depois de atingido o primeiro *jhana*, encoraja-se o meditador a dominá-lo até que possa nele ingressar repetidas vezes antes de buscar atingir os *ghanas* subseqüentes. “Chama-se a isto Concentração Hábil. E este, monges, é o chamado caminho da prática que leva à cessação do sofrimento” (*Digha Nikaya*, 22).

LIÇÃO 30 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Descreva quaisquer experiências de obtenção de um nível de concentração que inclua a supressão dos obstáculos.
2. Qual técnica você usa para ingressar na concentração de acesso?
3. Sua concentração está melhorando?

