

Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society - www.bhavanasociety.org

Traduzido pela equipe da Casa de Dharma – Centro de meditação Budista Theravada / SP
casadedharma@terra.com.br tel. (11) 3256-2824

(para efeitos de estudo)

Meditação de *Samatha* (Concentração) – Parte 1

Em sua busca pela Iluminação, o Buda desenvolveu dois sistemas inter-relacionados de meditação que permitiram que ele despertasse para as Quatro Nobres Verdades de modo a se libertar do sofrimento. Um dos sistemas corresponde ao desenvolvimento da serenidade ou tranqüilidade (*samathabhavana*) e o outro ao cultivo do *insight* (*vipassanabhavana*).

A prática da meditação de *samatha* – também chamada meditação de *samadhi* – produz uma mente calma, concentrada e unificada que se caracteriza pela paz interior. Esta tranqüilidade e clareza estáveis são então usadas como uma plataforma a partir da qual surgem os insights e a sabedoria através do cultivo da meditação de *vipassana*, também chamada de meditação do *insight*.

A principal qualidade de *samathabhavana* é tornar-se concentrado e sem distrações. O *Visuddhimagga* diz o seguinte sobre a concentração: “É a centralização da consciência simultaneamente inalterável e perfeita num único objeto. A concentração tem como característica a não-distração. Sua função é eliminar a distração. Ela se manifesta de forma imperturbável”.

A prática da serenidade tem como objetivo suprimir ou tranqüilizar as agitações mentais que impedem a mente de se tornar calma e pacífica. Estes irritantes psíquicos são os chamados Cinco Impedimentos (*pancanivarana*):

1. Desejo sensual (*kamachanda*)
2. Má-vontade (*byapada*)
3. Preguiça e torpor (*thinamiddha*)
4. Agitação e preocupação (*uddhaccakukkuca*)
5. Dúvida (*vicikiccha*)

Enquanto estas impurezas estiverem ativas, nosso progresso no desenvolvimento da necessária concentração para a serenidade e o *insight* não irá muito longe na tarefa de reduzir nosso sofrimento.

Há três níveis ou estágios na prática ou desenvolvimento de *samatha* ou meditação de *samadhi*:

1. O primeiro nível é a concentração preliminar (*parikammassamadhi*), que surge como resultado dos esforços iniciais do meditador em focalizar a atenção no objeto escolhido;
2. O segundo estágio é a concentração de acesso ou de vizinhança (*upacarasamadhi*), que se caracteriza pela eliminação temporária dos Cinco Impedimentos e pelo surgimento dos fatores de *jhana*.
3. O terceiro estágio culmina na concentração completa ou de absorção (*appanasamadhi* ou *jhana*), que é a completa imersão da mente em seu objeto e o pleno amadurecimento dos fatores de *jhana*.

O ponto de partida da prática da meditação de *samatha*, portanto, é a escolha de um único objeto no qual concentrar a atenção. O *Visuddhimagga*, o texto clássico da meditação budista Theravada, enumera os objetos adequados ou temas que podem ser utilizados para começar a acalmar a mente e obter concentração. Os dois temas mais populares são a plena atenção à respiração (*anapanasati*) e a amizade amorosa (*metta*). Além de ser um objeto de concentração, a plena atenção à respiração, ou observação da respiração, ajuda a superar os impedimentos da agitação e da preocupação. O desenvolvimento da amizade amorosa ajuda a superar os impedimentos da má-vontade.

Há técnicas específicas que auxiliam no desenvolvimento dessas duas práticas iniciais ou exercícios de concentração, que são aprendidas melhor com um professor ou por meio de leitura adicional.

QUESTÕES DE REVISÃO

1. Qual é a principal função ou objetivo de *samathabhavana*?
2. Você tem dificuldades em se concentrar na meditação? Por quê?
3. Como você lida com as distrações na meditação?
4. Você tem períodos de calma na meditação?
5. Em que bibliografia você procuraria mais informações sobre as técnicas de meditação theravada?