

Lição 6 – Meditação de *Samatha* (Concentração) – Parte 2

Conforme aprendemos na Lição 5, a função mais importante de *samathabhavana* ou concentração da tranqüilidade, 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 freqüência 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 Dhamma, 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*,¹ 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

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

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* (*sammāsamadhi*).

LIÇÃO 6 – 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?