

## Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society - [www.bhavanasociety.org](http://www.bhavanasociety.org)

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

(para efeitos de estudo)

### Lição 7 – Meditação *Vipassana* (ou do *Insight*) – Parte 1

Conforme exposto na Lição 5, é necessário acalmar a mente por meio da concentração ou prática de *samatha* (*samadhi*) para prepará-la ou para criar uma plataforma estável para o cultivo do *insight* e da sabedoria por meio da meditação *vipassana*.

A palavra *vipassana* é formada por *vi*, que significa “dividir ou separar”, e por *passana*, que significa “ver”. O significado e a função de *vipassana*, portanto, é ver o processo corpo/mente separado em partes, de forma a separar e dividir o todo em seus fatores elementares. Este tipo de sabedoria especial e penetrante é cultivado por meio da prática sistemática da meditação *vipassana* ou do *insight*.

O objetivo central dessa prática é ver a verdadeira natureza do corpo/mente da forma como realmente é (*yathabutanadassana*), e não como aprendemos a acreditar ou como supomos que seja. Ver as coisas como são produz a compreensão correta e a sabedoria, por meio das quais a ignorância e o sofrimento são eliminados, permitindo a realização das Quatro Nobres Verdades. Esta compreensão tem como característica penetrar as essências ou estados individuais (*sabhava*). A função dessa compreensão é extinguir a escuridão da delusão, que oculta as essências individuais dos estados. Esta compreensão se manifesta como não-delusão. Como ensinou o Buda: “Aquele que tem concentração, sabe e vê corretamente”.

A meditação *vipassana* é, portanto, essencialmente um processo ou uma jornada ao interior do próprio corpo e mente para observarmos diretamente e compreendermos como corpo e mente trabalham nos níveis sutis. Vemos então a interconexão entre o corpo, a mente, os sentidos e a estimulação dos sentidos. Vemos o condicionamento e as reações automáticas de nosso corpo e mente ao mundo interior e exterior.

Esta visão profunda e penetrante permite que a compreensão do sofrimento e das causas do sofrimento seja vista claramente. Com a prática, as fontes internas e externas de conflito, confusão e sofrimento físico e psicológico são percebidas, enfraquecidas e, finalmente, transcendidas. Um bem-estar estável físico e mental desenvolve-se juntamente com a bondade e a compaixão para consigo mesmo e para com todos os seres. Por fim, a prática de *vipassana*, ao lado dos outros passos do treinamento do Nobre Caminho Óctuplo, leva aos estágios de Iluminação e Liberação de todo sofrimento.

O coração da meditação *vipassana* é penetrar as três características da existência (*Tilakkhana*):

1. Impermanência (*annica*);
2. Sofrimento (*dukkha*); e

### 3. Não-Eu (*anatta*).

O Buda explicou que estas três características constituem a natureza de todos os fenômenos condicionados, incluindo nosso próprio corpo e mente e o mundo.

Os objetos da meditação *vipassana* são os Cinco Agregados do Apego (*pancuppadanakhanda*):

1. Forma material (*rupa*);
2. Sensações ou apego (*vedana*);
3. Percepção (*sanna*);
4. Formações volitivas (*sankhara*); e
5. Consciência (*vinnana*).

O mecanismo do processo é sintonizar a atenção calma e concentrada momento a momento no surgimento e desaparecimento dos estímulos sensoriais através dos seis sentidos de maneira a alcançar a mais profunda compreensão da Impermanência, Sofrimento e Não-Eu.

*Vipassana* baseia-se nas instruções de meditação dadas pelo Buda no Discurso dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção (*Satipatthana Sutta*). A Plena Atenção é o instrumento básico utilizado no desenvolvimento de *vipassana*.

## LIÇÃO 7 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Qual o significado de *vipassana*?
2. Qual é a função da compreensão?
3. Como a meditação *vipassana* leva à compreensão?
4. Em que *sutta* budista tem origem a meditação *vipassana*?
5. Quais são os cinco agregados?

### Bibliografia

*Majjhima Nikaya (The Middle Length Discourses)*. Sutta 10. Traduzido para o inglês por Bhikkhu Nanamoli e Bhikkhu Bodhi. Wisdom Publications.

*Visuddhimagga: The Path of Purification*. Traduzido para o inglês por Nanamoli Thera, Buddhist Publication Society. Part 3, chapter 14.