

## 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 8 – Meditação Vipassana (ou do Insight) – Parte 2

Conforme vimos, o objetivo da meditação *vipassana* é penetrar o véu da delusão (*moha*) ou ignorância (*avijja*) da mente por meio da visão profunda das três características da vida: Impermanência (*anicca*), Insatisfação (*dukkha*) e Não-Eu (*anatta*). Esta visão especial produz a sabedoria (*pañña*), que arranca e destrói as sementes das impurezas mentais que geram os pensamentos e ações que produzem sofrimento.

O ideal é cultivar o poder de concentração/tranquilidade ao menos até se atingir o primeiro *jhana* antes de desenvolver a meditação *vipassana*. Entretanto, é possível iniciar a meditação do *insight* antes disso. A Plena Atenção à respiração é o objeto primário da atenção. Se a respiração já tiver sido utilizada como objeto da prática de *samatha*, melhor.

O *Satipatthana Sutta*, também conhecido como *Discurso dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção*, oferece a estrutura ou campo de atenção para orientar a plena atenção aos cinco agregados. O nível inicial de contemplação do *insight* também requer certa dose de análise investigativa (*dhammavicaya*).

O ponto de partida da plena atenção é o corpo físico. A plena atenção à respiração conduz a atenção que se encontra voltada ao mundo exterior, ao passado e ao futuro para o momento presente do corpo interior sutil. Então, a investigação divide mentalmente o corpo por meio da dissecação de suas trinta e duas partes e, posteriormente, parte para a contemplação dos quatro elementos. O objetivo é experimentar o corpo no final das contas basicamente como apenas uma massa de vibrações/sensações mudando rapidamente – obtendo-se, dessa forma, a sensação de desaparecimento do corpo sólido. Os *insights* de *anicca*, *dukkha* e *anatta* surgem e a mente se separa de seus apegos e da auto-identificação com o corpo. O que é percebido é “apenas o que é” – a natureza cumprindo sua função.

Com a atenção neste nível de desapego interior, a conscientização pode mudar seu foco para o segundo fundamento da plena atenção: as sensações (*vedanakhanda*). Vemos que as sensações corporais e os sentimentos são experimentados como agradáveis, dolorosos ou neutros sendo produzidos pelo contato sensual com imagens, sons, odores, tato e objetos mentais. Compreendemos que essas sensações (e sentimentos) são modos condicionados de interpretar os estímulos sensoriais; vemos como nos tornamos programados para gostar (considerar agradável) ou desgostar (considerar desagradável) e reagir com apego ou aversão ao que, na verdade, são apenas vibrações vazias de intensidades variadas do sistema nervoso. Vemos como as sensações (e sentimentos) também são apenas *anicca*, *dukkha* e *anatta*, e então

separamos a observação consciente que temos das sensações e sentimentos das sensações e sentimentos em si, tornando-nos equânimes em relação a eles.

Enquanto praticamos dessa maneira, surgem também os estados mentais (*citta*) e os objetos mentais (pensamentos, estados de espírito, emoções e qualidades mentais), e nós os contemplamos da mesma forma como impermanentes, condicionados e fonte de sofrimento caso nos identifiquemos ou nos apeguemos a eles, além de “não-eu” e “não-meu”. Separamos a observação consciente que temos dos estados e objetos mentais dos estados e objetos mentais em si e cultivamos equanimidade (*upekkha*) em relação a eles.

À medida que fazemos isso, a concentração aumenta, estabelece-se uma profunda calma, os cinco agregados do corpo e da mente não causam mais grande desconforto (durante o período de meditação) e obtemos uma compreensão mais profunda das Quatro Nobres Verdades.

Finalmente, por meio da prática sustentada, a meditação *vipassanalinsight* leva aos quatro estágios da Realização/Iluminação/Liberação: os quatro *jhanas*.

## LIÇÃO 8 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Qual o objetivo da meditação *vipassana*?
2. De que forma a observação da respiração ajuda na observação dos Cinco Agregados do apego?
3. Quais as três características da vida para o budista?
4. Como a meditação *vipassana* ajuda na compreensão das Quatro Nobres Verdades?

## Bibliografia

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