

# Alimento para a Iluminação: O Papel da Atenção com Sabedoria

Por **Ajaan Thanissaro**

Organização: Gustavo Mokusen

## O Mito da Mera Atenção

O Buda nunca usou a palavra “mera atenção” nas suas instruções de meditação. Isto porque ele compreendeu que a atenção nunca ocorre numa forma de condição mera, pura ou incondicional. Ela é sempre colorida pelas nossas opiniões e percepções: os rótulos que temos a tendência de dar para os eventos; e pelas intenções: a escolha para onde dirigir a atenção e a razão para estar atento. Se não compreendermos a natureza condicionada mesmo de simples atos de atenção, poderemos presumir que um momento de atenção não reativa é um momento da iluminação. E deste modo não estaremos considerando um dos mais cruciais insights da meditação Budista, de como até os eventos mentais mais simples podem formar uma condição para o apego e o sofrimento. Se tomarmos um evento condicionado como incondicionado, fecharemos a porta para o incondicionado. Portanto, é importante entender a natureza condicionada da atenção e como o Buda recomendou que ela fosse treinada – como atenção com sabedoria – para ser um fator do caminho que leva para além da atenção, para a iluminação.

Quando praticamos o estabelecimento da atenção plena, (*satipatthana*), permanecemos focados na observação do objeto que foi escolhido como base de referência: o corpo, as sensações, a mente ou as qualidades mentais. Esse processo de ficar firmemente focado na observação de um objeto é chamado *anupassana*, e requer a ajuda de três qualidades mentais. Atenção plena, (*sati*), para manter o objeto de referência em mente, para continuar se lembrando dele. Ao mesmo tempo, precisamos estar alertas, completamente conscientes do que estamos fazendo, (*sampajañña*), para ter certeza que estamos realmente fazendo aquilo que está na mente como tarefa. Por fim precisamos ser zelosos ou ardentes, (*atapi*), para fazer isso habilidosamente. O ato de observar um objeto desse modo – com atenção plena, plena consciência e ardente – é o que constitui o estabelecimento da atenção plena, (*mindfulness*), que então forma o tópico ou tema da concentração correta.

Por exemplo, se focarmos na respiração como objeto de referência, isso significa manter contínua atenção na respiração. Atenção plena significa simplesmente lembrar-se de ficar com isso, mantendo isso na mente o tempo todo, enquanto que ter plena consciência significa saber claramente o que a respiração está fazendo e quão bem você está permanecendo com ela. Ardência é o esforço para fazer tudo isso habilidosamente. Quando todas essas atividades permanecem completamente coordenadas, elas formam o tema da nossa concentração.

## Treinando a Atenção com sabedoria

A atenção comum requer um novo conjunto de condições para fazer com que ela se torne sábia, e não apenas uma atenção qualquer. É por isso que o Buda disse que os fatores correspondentes ao caminho – entendimento correto, esforço correto e atenção plena correta – estão sempre juntos com cada passo do caminho. Entendimento correto fornece a habilidade de ver as coisas sob o prisma das quatro nobres verdades, o esforço correto ativa o desejo e a intenção de agir habilmente em relação a esse entendimento, enquanto que a atenção plena correta fornece uma base sólida para a manutenção desse entendimento e desse esforço na mente.

Desses três fatores do caminho, entendimento correto vem primeiro, pois é o antídoto direto para a ignorância (primeiro fator dos 12 elos da originação dependente). Entendimento correto não é simplesmente conhecimento *sobre* as quatro nobres verdades; é o entendimento que vê as coisas sob o ângulo dessas verdades. Em outras palavras, para uma pessoa que

objetiva o fim do sofrimento e do estresse, esse entendimento indica os quatro principais fatores que devem ser buscados a todo momento. Ao mesmo tempo, o entendimento vê as tarefas e obrigações apropriadas a cada fator: o sofrimento deve ser compreendido, a sua causa abandonada, a sua cessação realizada, e o caminho para a sua cessação desenvolvido. Como o Buda mencionou no seu primeiro discurso, esse conhecimento das tarefas apropriadas para cada verdade vem em dois estágios. O primeiro, identifica a tarefa. O segundo, compreende que a tarefa foi completada. Esse segundo estágio é o conhecimento da iluminação. Entre o primeiro estágio e o segundo estágio se estende a prática.

O que isso significa é que a prática será marcada por períodos alternados de ignorância e sabedoria, com a sabedoria crescendo gradualmente cada vez mais forte e mais refinada. Durante esses períodos de sabedoria, o ato da atenção será informado pelo entendimento do sofrimento e das suas causas. Será motivado também pelas intenções – expressadas através da maneira como nos relacionamos com a respiração, pela atividade mental referente ao pensamento aplicado e pensamento sustentado e pelas nossas percepções e sensações – que objetivam trazer o sofrimento para um fim. Essa combinação do entendimento sábio e da intenção compassiva é o que transforma o ato da atenção numa estratégia saudável: uma atenção curativa. Essa atenção curativa é chamada sábia por que olha para as coisas de maneira apropriada para seguir adiante com as tarefas das nobres verdades, focando em quaisquer que sejam as tarefas que necessitem ser desenvolvidas num determinado momento.

Por exemplo, quando a atenção precisar ser focada na compreensão do sofrimento, o papel da atenção com sabedoria é ver os agregados – os componentes do nosso sentido de eu – de tal modo que induza o desapego em relação a eles.

*"Um bhikkhu virtuoso, meu amigo Kotthita, deveria observar com atenção com sabedoria os cinco agregados influenciados pelo apego como impermanentes, sofrimento, uma enfermidade, um câncer, uma flecha, dolorosos, uma aflição, estranhos, uma dissolução, um vazio, não-eu. Quais cinco? A forma como um agregado influenciado pelo apego, sensação ... percepção ... formações ... consciência como um agregado influenciado pelo apego. Pois, é possível que, um bhikkhu virtuoso, que observe com atenção com sabedoria esses cinco agregados como impermanentes, possa alcançar o fruto de 'entrar na correnteza'".*

Dar atenção aos agregados dessa forma ajuda a progredir na tarefa do abandono de qualquer apego aos agregados que causem sofrimento.

Quando a atenção precisa ser focada no desenvolvimento do caminho, o papel da atenção com sabedoria é alimentar os fatores da iluminação e esfomear os cinco obstáculos que atrapalham. Aqui é onde a atenção com sabedoria se aplica à prática do estabelecimento da atenção plena, levando-se em conta que a atenção plena solidamente estabelecida é o primeiro fator da iluminação. Assim, um dos primeiros papéis da atenção com sabedoria é alimentar o desenvolvimento da atenção plena.

A imagem de alimentar ou esfomear está aqui diretamente relacionada com o insight da condicionalidade que formou a mensagem essencial da iluminação do Buda. De fato, quando ele introduziu o tópico da condicionalidade aos jovens noviços, ele o ilustrou com o ato da alimentação: Todos os seres, ele disse, sobrevivem de comida. Se a existência deles depende do ato de comer, então, ela termina quando eles são privados dessa comida. A aplicação dessa analogia ao problema do sofrimento nos leva à conclusão de que, se o sofrimento depende de condições, ele pode ser levado a um fim se o esfomearmos das suas condições.

Na sua expressão mais sofisticada, porém, o insight do Buda, em relação à causalidade, indica que cada momento é composto de três tipos de fatores: resultados de intenções no passado, intenções no momento presente e resultados de intenções no momento presente. Por que muitas intenções no momento passado podem ter um impacto a qualquer momento, isso significa que pode haver muitas influências potenciais provindas do passado – benéficas ou prejudiciais – aparecendo no corpo ou mente a todo momento. O papel da atenção com sabedoria é focar em qualquer que seja a influência potencialmente mais benéfica e olhar de tal modo que promova intenções habilidosas no presente momento.

## Alimentando e Esfomeando

O Discurso da Comida, (*Ahara Sutta*, SN 46.51), indica como a atenção com sabedoria pode ser aplicada aos potenciais do momento presente para esfomear os obstáculos e alimentar os fatores da iluminação. Em relação aos obstáculos ele indica que:

**Apego sensorial** é alimentado pela atenção sem sabedoria ao tema do deleite e esfomeado pela atenção com sabedoria ao tema do "não atrativo". Em outras palavras, para esfomear o apego sensorial voltamos nossa atenção do foco do deleite do objeto de apego e focamos, ao invés, no seu lado não atrativo.

**Má vontade** é alimentada pela atenção sem sabedoria ao tema da irritação e esfomeada pela atenção com sabedoria ao abandono mental através da boa vontade, compaixão, alegria altruísta e equanimidade. Em outras palavras, voltamos nossa atenção dos aspectos irritantes que irradiam má vontade e focamos, ao invés, em quanta liberdade a mente experiencia quando pode cultivar essas atitudes sublimes no seu íntimo.

**Preguiça e torpor** são alimentados pela atenção sem sabedoria aos sentimentos de tédio, sonolência e preguiça. São esfomeados pela atenção com sabedoria a qualquer potencial de energia ou esforço no presente.

**Inquietação e ansiedade** são alimentadas pela atenção sem sabedoria à falta de tranquilidade na mente e esfomeadas pela atenção com sabedoria a qualquer tranquilidade mental que estiver presente.

**Dúvida** é alimentada pela atenção sem sabedoria aos tópicos que são abstratos e conjecturais e é esfomeada pela atenção com sabedoria às qualidades hábeis e não hábeis da mente. Em outras palavras, ao invés de focar em assuntos que não podem ser resolvidos através da observação no presente momento, focamos em um que pode: quais qualidades mentais resultam em prejuízo para a mente e quais não.

Em resumo, cada obstáculo é esfomeado pela mudança tanto de foco como de qualidade da atenção.

Com os fatores da iluminação, no entanto, o processo de alimento consiste principalmente de mudança da qualidade da atenção. O discurso lista cada fator – atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, elevação, tranquilidade, concentração e equanimidade – junto com a sua base potencial, dizendo que o fator é esfomeado pela atenção sem sabedoria e alimentado pela atenção com sabedoria. Com exceção de uma, o discurso não menciona o nome de cada base. Aparentemente, o propósito disso é desafiar o meditador. Uma vez que o meditador tenha recebido as instruções para a atenção plena e concentração, ele deverá tentar identificar na sua própria experiência qual é a base potencial de cada fator da iluminação.

A única exceção, no entanto, é esclarecedora. A base do segundo fator – investigação dos fenômenos – é a presença de qualidades mentais hábeis e não hábeis. Dar atenção com sabedoria para essas qualidades não só alimenta o fator da investigação dos fenômenos, como também esfomeia o obstáculo da dúvida, e ao mesmo tempo, fornece o referencial para a identificação, por você mesmo, das bases para cada um dos fatores da iluminação restantes.

Desses fatores, a equanimidade é o mais próximo do que é algumas vezes descrito como atenção não reativa. Mas até mesmo a equanimidade é condicionada pelas ideias e intenções. Por exemplo, o Buda mostra que ao encontrar qualidades não hábeis na mente, o meditador observará que algumas dessas qualidades desaparecerão somente através de um esforço concentrado; em outros casos, porém, só olhar com equanimidade já será o suficiente. Mas até mesmo essa equanimidade é condicionada por um entendimento do que é hábil e não-hábil e está motivada para fazer o que é não-hábil desaparecer.

## Não Fabricação

De fato, a equanimidade tem vários níveis, e um insight crucial no nível mais alto da prática é ver que mesmo a equanimidade dos estados refinados de jhana – nos quais a consciência e seu objeto parecem totalmente "unificados" – é uma fabricação: condicionada e

resultante da volição. Ao ganhar esse insight, a mente se inclina na direção do que chamamos de “não fabricação”, onde nada é absolutamente adicionado aos dados da experiência sensorial.

A mudança da equanimidade para a não fabricação é descrita resumidamente numa passagem famosa:

*"Então, Bahiya, você deve treinar assim: Com relação ao que é visto, haverá apenas o visto. Com relação ao que é ouvido, haverá apenas o ouvido. Com relação ao que é sentido, haverá apenas o sentido. Com relação ao que é conscientizado, haverá apenas o conscientizado. Assim é como você deve treinar. Quando com relação ao que é visto houver apenas o visto, ao que é ouvido houver apenas o ouvido, ao que é sentido houver apenas o sentido, ao que é conscientizado houver apenas o conscientizado, então, Bahiya, você não estará 'com aquilo.' 'Quando você não estiver 'com aquilo,' então você não estará 'naquilo.' Quando você não estiver 'naquilo,' então você não estará aqui, nem além e tampouco entre os dois. Isso em si mesmo é o fim do sofrimento."*

Superficialmente, essas instruções podem dar a impressão de estar descrevendo a mera atenção, mas se olharmos mais detidamente veremos que tem mais coisa por trás disso. Para começar, as instruções veem em duas partes: o conselho sobre como treinar a atenção e a promessa dos resultados que virão do treino da atenção dessa maneira. Em outras palavras, o treino também está operando no nível condicionado de causa e efeito. É algo para ser feito. Isso significa que é moldado por uma intenção, o que por sua vez é moldado por um entendimento. A intenção e o entendimento são formados pela parte “resultado” da passagem: O meditador quer atingir o fim do estresse e sofrimento e, portanto, está querendo seguir o caminho para esse fim. Assim, com cada nível distinto da atenção com sabedoria, a atenção correspondente desenvolvida é condicionada pelo entendimento correto – o conhecimento de que as intenções no presente são, no final das contas, a fonte do sofrimento – e motivadas pelo desejo de colocar um fim a esse sofrimento. É por isso que o esforço é feito para não adicionar absolutamente nada aos potenciais vindos do passado.

A necessidade do entendimento correto pareceria inexistente diante das circunstâncias que circundam essas instruções. Afinal, essas são as primeiras instruções que Bahiya recebe do Buda, e ele realiza a iluminação imediatamente depois de recebê-las, portanto as instruções parecem serem completas por si mesmas. Entretanto, naquilo que antecede essa passagem, Bahiya é descrito como uma pessoa extraordinariamente atenta e motivado em relação à prática. Ele já sabe que a iluminação é realizada através do ‘fazer algo’ e as instruções veem em resposta ao seu pedido de um ensinamento que lhe mostrasse o que fazer agora para o seu bem estar e felicidade por muito tempo. Assim, a atitude dele contém todas as sementes do entendimento correto e da intenção correta. Por que ele era sábio – o Buda mais tarde o elogiou como o principal entre os seus discípulos em relação à rapidez do seu discernimento – ele foi capaz de trazer aquelas sementes para fruição imediatamente.

Um verso dito pelo Buda expressa o sentido das instruções para Bahiya – dá uma explicação sobre como Bahiya pode ter desenvolvido essas sementes.

*"Quando, com firme atenção plena, ele vê uma forma, ele não se inflama com a cobiça pelas formas; ele as experimenta com a mente desapegada e não permanece agarrado naquilo com intensidade."*

*"Ele assim permanece com atenção plena de tal modo que mesmo ao ver a forma, e enquanto sente uma sensação, [o sofrimento] é exaurido, não acumulado. Para aquele que assim desmantela o sofrimento, é dito que Nibbana está muito próximo."*

Note duas palavras nesses versos: atenção plena e desapegado. A referência à atenção plena enfatiza a necessidade de continuamente se lembrar da intenção de não adicionar nada a quaisquer potenciais do passado.

A noção que temos de quem somos é definida por nossa ânsia. Mesmo quando não pensamos conscientemente no “eu” – como quando estamos totalmente imersos numa atividade, unificados com a atividade – pode existir a ânsia por esse estado de unificação com

um forte sentido de "estar aqui", "ser o fazedor", ou "ser o sabedor", que é uma forma sutil de identidade.

Mas quando o discernimento está afiado o suficiente para ver que mesmo essa equanimidade é fabricada e condicionada, algo que é feito, qualquer ânsia por isso pode também ser enfraquecida. Quando a ânsia consistentemente não tem um lugar para pousar, não existe o núcleo para um "lugar" de nenhum tipo: nenhum "aqui", nenhum "lá", nenhum núcleo para fabricar um sentido de identidade em torno de alguma coisa em absolutamente nenhum lugar. Isso explica o porquê do estado de não fabricação ser expressado como destituído de lugar: "Quando você não estiver 'com aquilo,' então você não estará 'naquilo.' Quando você não estiver 'naquilo,' então você não estará aqui, nem além e tampouco entre os dois."

Com o total desaparecimento da ânsia, a intenção final de enfraquecer a ânsia pode então ser abandonada. Quando ela é abandonada – sem necessidade de substituição por nenhuma outra – nada mais é construído. Isso traz a verdadeira abertura para o Imortal, que está além de todas as condições – até mesmo das condições de entendimento correto, atenção plena e atenção com sabedoria.

A extraordinária natureza dessa experiência é indicada pelo verso que conclui o discurso para Bahiya:

"Onde a terra, água, fogo e ar,  
grande e pequeno, fino e grosseiro,  
puro e impuro – não encontram apoio:

Onde as estrelas não brilham,  
o sol não é visível,  
a lua não aparece,  
a escuridão não é encontrada.

E quando um sábio,  
um brâmane através da sabedoria,  
compreendeu isso de modo direto,  
então do material e do imaterial,  
do prazer e da dor,  
ele está libertado."

Quando a pessoa iluminada emerge da sua experiência e recomeça a lidar com as condições de tempo e espaço, é com uma perspectiva totalmente nova. Mas até mesmo nesse caso, ele/ela ainda encontrarão utilidade para a atenção com sabedoria.

Portanto, é importante compreender que não existe essa coisa de mera atenção na prática dos ensinamentos do Buda. Ao invés de tentar criar uma forma incondicionada de atenção, a prática tenta criar um conjunto de condições habilidosas para moldar e direcionar o ato da atenção para transformá-la em sábia: verdadeiramente curativa e que verdadeiramente leva ao fim do sofrimento e estresse. Uma vez que essas condições tenham sido bem desenvolvidas, o Buda garante que elas serão muito úteis – mesmo depois de passado o momento da iluminação, todo o tempo, até a última morte.