



Satipatthana Vipassana – Insight através da Atenção Plena (parte II)

Por **Venerável Mahasi Sayadaw**

Organização: Gustavo Mokusen

O Venerável Mahasi Sayadaw foi um dos mais destacados mestres de meditação da era moderna e um líder no ressurgimento contemporâneo da meditação Vipassana. Ele nasceu em um vilarejo próximo a Shwebo em 1904, na antiga Birmânia, Myanmar na atualidade, tendo sido ordenado como noviço aos doze anos de idade e como bhikkhu aos vinte anos. Ele se destacou rapidamente pela sua erudição do Cânone Budista em Pali e já no quinto ano após a sua ordenação estava ensinando as escrituras em um monastério em Moulmein. Sob sua orientação e dos seus discípulos, milhares de pessoas obtiveram treinamento e muitos outros se beneficiaram com a sua abordagem bem definida da prática de meditação. De acordo com um censo feito em 1972 o número de praticantes treinados em todos os centros de meditação, na Birmânia e no exterior, ultrapassava a marca de 700.000.

Como reconhecimento pelas suas realizações o Ven. Mahasi Sayadaw foi agraciado com a mais elevada distinção acadêmica da Birmânia, o título de Agga Mahapandita, que lhe foi conferido em 1952.

Namo Buddhassa

Homenagem ao Perfeitamente Iluminado

Com respeito à mente e a maneira como ela surge, o Buda menciona no Dhammapada, verso 37:

***Indo longe, perambulando só,
Sem forma e repousando numa caverna.
Aqueles que contêm a mente
Com certeza se libertarão dos grilhões de Mara.***

Indo longe, perambulando: A mente em geral perambula por todo lugar. Enquanto o meditador tenta dar seguimento à prática de meditação na sala de meditação, com frequência ele se dá conta de que a sua mente escapou para muitos outros lugares, cidades, etc. Ele também se dá conta que a mente num instante de imaginação ou pensamento pode errar para qualquer um dos lugares distantes que ele tenha conhecido. Esse fato é descoberto com o auxílio da meditação.

Só: A mente ocorre de forma isolada, momento a momento em sucessão. Aqueles que não percebem essa realidade acreditam que uma única mente exista no curso da vida ou existência. Eles não sabem que novas mentes estão sempre surgindo a cada momento. Eles pensam que ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e pensar no passado e no presente são parte da mesma mente e que três ou quatro ações de ver, ouvir, tocar, conhecer, em geral ocorrem ao mesmo tempo.

Esses são entendimentos incorretos. Na realidade, momentos isolados da mente surgem e desaparecem continuamente, um após o outro. Isso poderá ser percebido com a prática. Os casos de imaginação e planejamento são percebidos com facilidade. A imaginação desaparece assim que for notada como "imaginação, imaginação," e o planejamento também desaparece assim que for notado como "planejamento, planejamento." Essas ocorrências de surgir, notar e desaparecer se assemelham a um cordão de contas. A mente que precede não é a mente que segue. Cada uma é separada da outra. Essas características da realidade podem ser percebidas por qualquer um e para lograr isso é necessário dar continuidade à prática da meditação.

Sem forma: A mente não possui substância, não possui forma. Não é fácil distingui-la como é o caso da materialidade. No caso da materialidade, o corpo, a cabeça, as mãos e as pernas são bastante proeminentes e notados com facilidade. Se for perguntado o que é a matéria, esta poderá ser manuseada e mostrada. A mente, no entanto, não é descrita com facilidade porque não possui substância ou forma. Por essa razão, não é possível submeter a mente a experimentos analíticos em laboratório.



A pessoa pode, no entanto, compreender a mente plenamente se for explicado que é *aquilo que conhece um objeto*. Para compreender a mente é necessário contemplá-la a cada momento em que ela ocorre. Quando a meditação estiver avançada de forma razoável, o acesso da mente ao seu objeto é compreendido com clareza. Parece que a cada momento mental a mente está realizando um salto direto em direção ao objeto. Portanto, a meditação é prescrita para conhecer a verdadeira natureza da mente.

Repousando numa caverna: Como a mente surge na dependência da base da mente e das outras portas dos meios dos sentidos situadas no corpo, diz-se que ela está repousando numa caverna.

Aqueles que contêm a mente com certeza se libertarão dos grilhões de Mara: É dito que a mente deve ser observada a cada momento em que ela ocorra. A mente pode, portanto, ser conhecida através da meditação. Ao conhecer a mente com êxito, o meditador irá conquistar a libertação dos grilhões de *Mara*, o Rei da Morte. Com isso, pode ser visto que é importante notar a mente a cada momento em que ela ocorre. Assim que for notado, aquele momento mental desaparece. Por exemplo, ao notar uma ou duas vezes como "intenção, intenção," observa-se que a intenção desaparece de imediato. Em seguida o exercício tradicional de notar a "expansão, contração, expansão, contração" (do abdome) deve ser retomado.

Durante o exercício usual, a pessoa pode sentir vontade de engolir saliva. Isso deve ser notado como "desejo," e ao acumular a saliva como "acumulando" e ao engolir como "engolindo," na ordem sequencial das ocorrências. A razão para a contemplação neste caso é porque pode haver uma ideia pessoal persistente que "querer engolir é o eu" ou "engolir também é o eu." Na realidade, "desejar engolir" é a mentalidade e não um "eu", e "engolir" é a materialidade e não um "eu." Naquele momento apenas existe a mentalidade e a materialidade. Contemplando desta forma a pessoa irá compreender com clareza o processo da realidade.

Ao ficar sentado por um longo tempo, irão surgir no corpo sensações desagradáveis de tensão, calor e assim por diante. Essas sensações devem ser notadas quando ocorrerem. A mente deve ser fixada naquele ponto e a notação de "tenso, tenso" ao sentir tensão, de "quente, quente" ao sentir calor, de "dor, dor" ao sentir dor, de "formigamento, formigamento" ao sentir sensações de formigamento e de "cansaço, cansaço" ao sentir cansaço. Essas sensações desagradáveis são *dukkha-vedana* e a contemplação dessas sensações é *vedananupassana*, contemplação das sensações.

Devido à ausência de conhecimento em relação a essas sensações, persiste o entendimento incorreto de tomá-las como sendo a própria identidade ou eu, dizendo, "eu sinto a tensão," "eu sinto a dor," "antes eu estava me sentindo bem, mas agora me sinto desconfortável," como se fosse um único eu. Na realidade, as sensações desagradáveis surgem devido a impressões desagradáveis no corpo. Tal como a luz numa lâmpada elétrica que poderá aparecer enquanto houver contato e suprimento de energia no filamento, o mesmo ocorre com as sensações que surgem a cada ocasião de contato com impressões desagradáveis.

É essencial compreender essas sensações de forma clara. No início ao notar como "tenso, tenso," "quente, quente," "dor, dor," a pessoa poderá sentir que essas sensações desagradáveis se intensificam, e em seguida irá notar que surge na mente o desejo de mudar de postura. Esse desejo deve ser notado como "desejo, desejo." Então, deve-se retornar à sensação e continuar a notar como "tenso, tenso," ou "quente, quente" e assim por diante. Se, com grande paciência, a pessoa contemplar dessa forma, as sensações desagradáveis irão desaparecer.

Existe um ditado que diz que a paciência conduz a *Nibbana*. É evidente que esse ditado se aplica mais ao caso da meditação do que qualquer outra coisa. Muita paciência é necessária no caso da meditação. Se um meditador não for capaz de suportar com paciência as sensações desagradáveis e com frequência mudar de posição durante a meditação, ele não pode esperar atingir alguma concentração. Sem concentração não existe chance de obter o conhecimento do insight (*vipassana-ñana*) e sem o conhecimento do insight os caminhos supramundanos, os seus frutos e *Nibbana* não serão realizados.

A paciência é de grande importância na meditação. A paciência é necessária principalmente para transcender as sensações desagradáveis no corpo. Raramente existem perturbações externas que requeiram o exercício da paciência. Isso significa que a contenção pela paciência deve ser observada. A postura não deve ser mudada de imediato ao surgirem sensações desagradáveis, apesar delas a meditação deve continuar com as notações das sensações como "tenso, tenso," "quente, quente" e assim por diante. Essas sensações dolorosas são algo absolutamente normal e irão passar. No caso de



concentração firme, será observado que dores intensas irão desaparecer quando forem notadas com paciência. Com o desaparecimento do sofrimento ou dor, o exercício usual de notar “expansão, contração” deve ser retomado.

Por outro lado, poderá ser observado que dores ou sensações desagradáveis não desaparecem de imediato mesmo quando forem notadas com imensa paciência. Em tal caso, a pessoa não tem outra alternativa senão mudar de posição. A pessoa deve, nesse caso, submeter-se às forças superiores. Quando a concentração não for firme o suficiente, as dores intensas não irão desaparecer com rapidez. Nessas circunstâncias, com frequência surgirá na mente o desejo de mudar de postura e esse desejo deve ser notado como “desejo, desejo.” Depois disso, a pessoa deve notar “levantando, levantando” ao mover-se.

As ações com o corpo devem ser executadas de forma vagarosa e os movimentos lentos devem ser seguidos e notados como “levantando, levantando,” “movendo, movendo,” “tocando, tocando,” na ordem sucessiva do processo. Novamente, ao mover-se a pessoa deve notar “movendo, movendo” e ao abaixar, notar “abaixando, abaixando.” Se, ao completar este processo de mudança de postura não houver nada mais para ser notado, o exercício usual de notar “expansão, contração” deve ser retomado.

Não deve haver interrupção ou intervalo no processo. O ato precedente de notar e aquele que segue devem ser contíguos. Desta maneira ocorre o desenvolvimento gradual, em etapas, da atenção plena, concentração e sabedoria e se houver o seu desenvolvimento completo, o estágio final de conhecimento do caminho supramundano será alcançado.

Enquanto estiver ocupado com o seu exercício habitual, ele poderá outra vez sentir coceira em algum lugar do corpo. Ele deverá, então, fixar a sua atenção no local e fazer a notação de “coçando, coçando.” A coceira é uma sensação desagradável. Assim que ela é sentida, surge na mente o desejo de coçar. Esse desejo deve ser notado como “desejo, desejo,” depois do que, não se deve esfregar ou coçar, mas deve-se retornar ao ponto da coceira e a notação de “coçando, coçando” deve ser feita. E ao contemplar desta forma, na maioria dos casos a coceira desaparece e o exercício usual de notar a “expansão, contração” pode então ser retomado.

Se, por outro lado, for observado que a coceira não desaparece e que é necessário coçar ou esfregar, a contemplação dos estágios sucessivos deve ser feita notando a mente como “desejo, desejo.” Depois deve-se prosseguir notando “levantando, levantando” ao levantar a mão, “tocando, tocando” quando a mão tocar no ponto, “coçando, coçando” ou “esfregando, esfregando” quando a mão coçar ou esfregar, “levantando, levantando” ao levantar a mão, “tocando, tocando” quando a mão toca o corpo e depois a contemplação usual de “expansão, contração” deve ser retomada. Em cada caso de mudança de postura a contemplação dos estágios sucessivos deve ser feita da mesma forma, com cuidado.

Enquanto, assim cuidadosamente, a pessoa prossegue com a meditação, ela poderá observar que sensações dolorosas surgem no corpo por sua própria conta. Normalmente as pessoas mudam a postura assim que sentem a menor sensação desagradável de cansaço ou calor sem tomar nota desses incidentes. A mudança de postura é feita de uma forma bastante negligente ao mesmo tempo em que a dor começa a se intensificar. Assim, as sensações dolorosas não ocorrem de maneira clara. Por essa razão se diz que, como regra, as posturas escondem as sensações dolorosas. As pessoas em geral pensam que se sentem bem por dias e noites sem fim. Elas creem que as sensações dolorosas apenas ocorrem no momento de um ataque de uma grave enfermidade.

A realidade é exatamente o oposto do que as pessoas pensam. Que alguém tente ver quanto tempo consegue ficar sentado numa única posição sem se mexer. Ela irá sentir desconforto depois de pouco tempo, digamos cinco ou dez minutos, para em seguida tornar-se insuportável depois de quinze ou vinte minutos. A pessoa então se sentirá forçada a mudar de posição quer seja mexendo a cabeça, movendo as mãos ou os pés, ou movendo o corpo para frente ou para trás. Em geral, muitos movimentos ocorrem durante um breve intervalo e o seu número seria enorme se fossem contados ao longo de um único dia. No entanto, ninguém parece ter consciência desse fato porque ninguém presta atenção.

Isso é o que ocorre na maioria dos casos. Já no caso de um meditador que está sempre plenamente atento às suas ações e que pratica meditação, as impressões corporais com a sua respectiva natureza são notadas de forma clara. Não há como as sensações não se revelarem completamente na sua própria natureza, porque ele permanece com plena consciência até que elas sejam vistas na íntegra.



Apesar do surgimento de uma sensação dolorosa, ele permanece observando. Ele normalmente não tenta mudar a sua postura ou mover-se. Assim, ao surgir na mente o desejo de se mover, de imediato ele faz a notação disso como "desejo, desejo," e em seguida retorna para a sensação dolorosa e continua observando-a. Ele muda a postura ou se mexe apenas quando a sensação dolorosa for insuportável. Neste caso, ele também começa pela observação do desejo na mente e prossegue notando com cuidado cada estágio no processo de mudança. É assim que as mudanças de postura passam a não esconderem mais as sensações dolorosas.

Se ele intenciona mudar a postura de sentado para em pé, deveria primeiro notar a intenção na mente como "intenção, intenção" e prosseguir com a disposição das mãos e pernas nos estágios sucessivos notando "levantando," "movendo," "esticando," "tocando," "pressionando" e assim por diante. Quando o corpo se inclina para a frente deve ser notado como "inclinando, inclinando." Durante o processo de ficar em pé ocorre no corpo uma sensação de leveza juntamente com o ato de levantar. A atenção deve ser fixada nesses fatores e a notação "levantando, levantando" deve ser feita. O ato de levantar-se deve ser feito vagarosamente.

Da mesma forma, um meditador deve sempre tentar fazer os movimentos da forma mais lenta possível. O movimento lento é necessário para possibilitar que a atenção plena, concentração e sabedoria possam acompanhá-lo. Vivendo o tempo todo de forma descuidada, agora a pessoa apenas começa a se treinar seriamente para manter a mente no corpo. É apenas o início e a atenção plena, concentração e sabedoria ainda não estão adequadamente preparadas enquanto que os processos físicos e mentais continuam a ocorrer na velocidade máxima. Por isso, é imperativo reduzir a velocidade desses processos ao nível mínimo, para possibilitar que a atenção plena e a sabedoria os acompanhe.

Pode acontecer que surjam muitas oportunidades para que a mente escape. Essa mente que escapa deve ser notada como "escapando, escapando," ao escapar, como "chegando, chegando" quando chega a algum lugar, como "planejando," "refletindo" e assim por diante para cada estado. Os estados mentais desaparecem ao serem notados por uma ou duas vezes. O exercício usual de notar a "expansão, contração" deve ser retomado.

Com o desenvolvimento gradual da atenção plena e da concentração, o progresso da sabedoria se acelera e dessa forma muito mais objetos podem ser percebidos. É necessário trabalhar, fazendo um esforço para alcançar esse nível elevado. Ao surgir um objeto a mente o registra e dessa forma o objeto e a mente coincidem. Com o desaparecimento do objeto a mente registra isso e dessa forma o objeto e a mente coincidem. Existe sempre um par, o objeto e a mente que conhece o objeto, a cada momento em que uma notação é feita. Esses dois elementos, o objeto e a mente que conhece, sempre surgem em pares, e, exceto por esses dois elementos, não existe nenhuma outra coisa sob a forma de uma pessoa ou eu. Essa realidade será compreendida pessoalmente no seu devido tempo.

Os dois elementos de materialidade e mentalidade estão conectados em pares e o seu surgimento coincide, isto é, surgindo o processo de materialidade, surge junto o processo de mentalidade que o conhece. Ao desaparecer o processo de materialidade, desaparece junto o processo de mentalidade que o conhece. Esse conhecimento da materialidade e da mentalidade surgindo continuamente é o conhecimento direto sobre a criação do par mentalidade-materialidade e da realidade trazida à tona por ele. Esse conhecimento é o estágio preliminar de todo o processo de conhecimento meditativo. É importante desenvolver este estágio preliminar de maneira apropriada.

Dando continuidade à prática de meditação durante algum tempo, haverá progresso considerável na atenção plena e concentração. Nesse nível será percebido que a cada notação, cada processo surge e desaparece naquele exato momento. Mas, por outro lado, as pessoas sem instrução em geral consideram que o corpo e a mente continuam num estado permanente por toda a vida, que o mesmo corpo da



infância cresceu até a idade adulta, que a mesma mente jovem cresceu até a maturidade e que ambos, o corpo e a mente, são um e a mesma pessoa. Na realidade, não é assim. Nada é permanente. Tudo surge por um momento e depois desaparece. Nada permanece imutável nem mesmo durante um piscar dos olhos. As mudanças ocorrem com muita rapidez e estas serão percebidas no seu devido tempo.

Ao praticar a meditação notando a “expansão, contração” e assim por diante, a pessoa irá perceber que esses processos surgem e desaparecem um após o outro em rápida sucessão. Ao perceber que tudo desaparece no ponto exato da notação, o meditador compreende que nada é permanente. O conhecimento relativo à natureza impermanente das coisas é o conhecimento meditativo da impermanência.

O meditador então compreende que esse estado de mudança constante é insatisfatório e não é algo que deva ser desejado. Isso é o conhecimento meditativo do sofrimento. Ao sofrer com as muitas sensações dolorosas presentes, e com a ausência das prazerosas, este complexo de mente e corpo é visto como um mero aglomerado de sofrimento. Isto é o conhecimento meditativo do sofrimento.

Neste ponto, ele percebe que os elementos da materialidade e mentalidade nunca obedecem aos desejos da pessoa, mas, surgem de acordo com a sua própria natureza e condições. Ao se ocupar com a notação desses processos, o meditador compreende que esses processos não são controláveis e que eles não são nem uma pessoa, nem uma entidade viva, nem um eu. Isto é o conhecimento meditativo de não-eu.

Quando o meditador tiver completa compreensão do conhecimento da impermanência, sofrimento e não-eu, ele terá realizado Nibbana. Desde tempos imemoriais, Budas, *Arahants* e *Ariyas* (nobres) têm realizado *Nibbana* através deste método de *vipassana*. No caminho que realiza *Nibbana*, *vipassana* consiste de quatro *satipatthana*, aplicações ou fundamentos da atenção plena, e *satipatthana* é na verdade o caminho que realiza *Nibbana*.

Os meditadores que seguem este método de treinamento devem se lembrar que eles estão no caminho que já foi percorrido por Budas, *Arahants* e *Ariyas*. Esta oportunidade lhes é oferecida devido aos seus *parami*, isto é, os seus esforços anteriores buscando e desejando isso e também devido às condições de maturidade espiritual deles. Eles devem se alegrar por terem esta oportunidade. Eles devem também ter a certeza de que percorrendo este caminho sem hesitação, obterão a experiência pessoal da concentração e sabedoria altamente desenvolvidas, como anteriormente conhecidos pelos Budas, *Arahants* e *Ariyas*. Eles desenvolverão um estado de concentração tão puro como nunca conhecido antes e como resultado da concentração avançada irão desfrutar de muitos prazeres bem-aventurados.

A impermanência, sofrimento e não-eu serão compreendidos através da experiência pessoal direta, e com a completa compreensão desses conhecimentos, *Nibbana* será realizado. Não tardará muito para alcançar o objetivo, talvez um mês, ou vinte dias, ou quinze dias, ou, em ocasiões raras, até mesmo em sete dias para aqueles poucos com *parami* extraordinários.

Os meditadores devem, portanto, se dedicar à prática da meditação com toda seriedade e com plena confiança, acreditando que, com certeza, ela os conduzirá ao desenvolvimento dos nobres caminhos supramundanos e os seus frutos e à realização de *Nibbana*. Eles, assim, se verão livres do entendimento incorreto do eu e da dúvida, e não mais estarão sujeitos ao ciclo de renascimentos nos estados miseráveis dos infernos, reino animal e na esfera dos *petas*.

Que os meditadores sejam bem sucedidos nesse nobre esforço.