

Compreensão correta

por Patrick Given-Wilson A compreensão correta deve iluminar cada parte da prática da meditação Vipassana. O Buda a chamou de *samma ditthi*. Em páli, a língua falada na Índia naquele tempo, *ditthi* significava literalmente um ponto de vista ou uma filosofia. Naquela época como agora, havia muitas formas de filosofia. No entanto, *samma ditthi*, compreensão correta, nada tem a ver com qualquer filosofia ou posição intelectual. Mesmo com toda a devoção, a certeza total e absoluta de que tudo o que o Buda disse é verdade não vai libertar ninguém. A certeza apenas transforma o ensinamento em um sistema de crenças como outro qualquer, e então ele se torna uma armadilha. O Buda foi cuidadoso e usou a palavra *samma*, que quer dizer “correto”; e *samma ditthi* só se torna *samma* quando é praticado. Essa é a diferença fundamental e o que purifica a pessoa: a prática. *Samma ditthi* nada mais é que a observação e a compreensão da realidade, a experiência prática da realidade dentro da estrutura física e mental. Ela requer a compreensão das Quatro Nobres Verdades: o sofrimento, a origem do sofrimento, o fim do sofrimento e o caminho que leva à extinção do sofrimento. A compreensão correta só está presente quando essas quatro verdades são realmente experimentadas. Inicialmente, em um curso de dez dias, os alunos chegam com diferentes visões filosóficas e formações religiosas. Alguns podem ser céticos. Eles começam com *sila*, moralidade, e passam para *samadhi*, apenas observando a respiração natural, o que não dá margem a objeções. Então, conforme a mente se torna mais calma, ela se torna mais aguçada, capaz de perceber as sensações do corpo. Neste ponto, Vipassana é ensinado e se introduz *samma ditthi*, a prática de apenas observar, sem reagir, com a compreensão de *annica*, a compreensão de que tudo o que acontece dentro da estrutura física e mental do corpo está constantemente surgindo e desaparecendo. É por meio desta experiência que a prática se torna compreensão correta. Por isso, em Vipassana não há ignorância, não há possibilidade de reação, e o meditador está apenas atento, a cada momento. Isto é *panna*, a sabedoria da impermanência, que leva à compreensão de *dukkha* e *anatta*. Por isso, *samma ditthi* é um ponto de partida adequado para o meditador. Depois que surge, começa a purificar todos os outros passos do Nobre Caminho Óctuplo. *Samma sankappa* significa pensamento correto, sem nenhuma idéia de violência, aversão, ódio, luxúria ou paixão. *Samma ditthi* envolve a compreensão de que qualquer impureza, qualquer um desses pensamentos, é perigoso. O meditador simplesmente aceita e observa a impureza no nível das sensações, e ela desaparece camada após camada. Toda sua atitude muda: pensamentos de raiva, paixão e desejo se transformam em pensamentos de amor, compaixão e doação. Há também a determinação de trilhar o caminho e não se desviar dele. O mesmo ocorre com *sila*. *Samma vaca*, fala correta, envolve abster-se de palavras falsas, de palavras ásperas, que machuquem, e de palavras desnecessárias. *Samma kammanta*, ação correta, envolve abster-se de ações físicas prejudiciais, como matar, roubar, usar intoxicantes ou ter má conduta sexual. Da mesma forma, *samma ajiva*, meio de vida correto, requer que se evite lidar com armas, venenos, carne, ou qualquer ramo ou profissão que polua a sociedade, incentivando as pessoas a quebrar sua *sila*. Naturalmente, as pessoas entendem que podem ser punidas pelas leis do Estado ou perder a reputação na sociedade. Mas as leis são caprichosas e as pessoas podem esconder dos outros suas infrações. Também podemos temer uma punição depois da morte. Mas *samma ditthi* se baseia na experiência interior presente. Na compreensão de que fala, ação ou meio de vida incorretos não se realizam sem antes gerar muitas impurezas na mente, e que gerar

impurezas é fazer mal a si mesmo. O meditador escolhe não agir desse modo, e todos os aspectos de *silā* se desenvolvem não a partir do medo ou da crença cega, mas da compreensão correta. Como disse o Buda: *Mano-pubbangama dhamma Manosettha manomaya* A mente precede todos os fenômenos. A mente é o mais importante; tudo tem origem na mente. Qualquer ação, física ou vocal, realizada com base em uma mente impura, não traz nada além de sofrimento. *Samma ditthi* desenvolve esta compreensão: o que conta, o que dá o resultado, é a volição mental. A mente pura inevitavelmente traz felicidade; a mente impura, sofrimento. Como disse o Buda, “Seja egoísta, mas saiba onde estão seus verdadeiros interesses pessoais.” *Samma vayama*, esforço correto, é o esforço de não gerar novas impurezas, de erradicar velhas impurezas, e de gerar e desenvolver boas qualidades. *Samma ditthi*, o trabalho com as sensações, é a compreensão de quão nocivas são essas impurezas. É também a compreensão de como erradicá-las: de como a mente com naturalidade se torna mais pura e desenvolve qualidades positivas. *Samma sati*, atenção correta, é saber que cada momento sem atenção à realidade é um momento de ignorância. Não é apenas a atenção de um artista de circo. É a compreensão de que, a cada momento de ignorância, de não saber o que está acontecendo por dentro, alguma impureza é gerada. Com essa compreensão, o meditador procura estar atento ao que se passa na moldura do corpo a cada momento. À medida que *samma sati* se desenvolve, e conforme o meditador avança, *samma ditthi* também se torna mais profunda. Nos estados iniciais, surgem sensações grosseiras e desagradáveis. Com *samma ditthi*, o meditador desenvolve a habilidade de ser paciente, de entender que essas sensações vão passar. Tem início a equanimidade. Chega-se então ao estágio de *bhanga*, um fluxo livre de sensações sutis por todo o corpo, que é uma experiência muito agradável e emocionante. Mas pode também ser uma armadilha, graças ao antigo hábito de se apegar a sensações agradáveis. Deve haver *samma ditthi* para lembrar ao meditador que essa experiência também é *anicca*, que não é permanente, e que qualquer apego a ela é perigoso. É somente por essa compreensão que o meditador pode progredir. Um estado de profunda tranquilidade é então alcançado. Novamente, é preciso que haja *samma ditthi* para lembrar que esta experiência também não é permanente, que ainda se está no campo de mente e matéria. Mesmo neste estágio se pode sentir uma pequena oscilação: é o sinal, a mensagem de que a experiência é *anicca*. O meditador se torna alerta, e *samma samadhi* começa a se desenvolver. Mais uma vez, mesmo quando o meditador estiver profundamente concentrado e absorto, deve haver *samma ditthi*, a compreensão de *anicca*. Só então há *samma samadhi* pura. A esta altura, uma profunda equanimidade se desenvolve, pela simples observação, sem cobiçar nenhum objetivo, sem apego a nada. Esse *samma samadhi* se torna o *samadhi* da liberação. Assim, *samma ditthi*, compreensão correta, deve estar presente do começo ao fim para iluminar todos os passos da caminhada do meditador. Conforme ele medita de maneira adequada, *samma ditthi* o apóia, e a própria *samma ditthi* se aprofunda com a prática. Isso se transforma em um círculo virtuoso, levando, por fim, à iluminação plena.

Ariya atthangika magga – O Nobre Caminho Óctuplo

	<i>Samma vaca</i> – linguagem correta
	<i>Samma kammanta</i> – ação correta
<i>Sila</i> – moralidade	<i>Samma ajiva</i> – meio de vida correto
	<i>Samma vayama</i> – esforço correto
	<i>Samma sati</i> – atenção correta
<i>Samadhi</i> – controle da própria mente	<i>Samma samadhi</i> – concentração correta
	<i>Samma sankappa</i> – pensamento correto
<i>Panna</i> – sabedoria	<i>Samma ditthi</i> – compreensão correta

Publicado na VNL – Vipassana Newsletter International, 2006