

A Importância de Vedanā e de Sampajañña

Um Seminário

fevereiro de 1990

Dhamma Giri, Igatpuri

Vipassana Research Institute

Prefácio à Segunda Edição

O Seminário sobre *Vedanā* e *Sampajañña*, realizado em 1990 em Dhamma Giri, Igatpuri, foi um marco importante para o reconhecimento da Meditação Vipassana como a essência dos ensinamentos do Buda. Os ensaios apresentados nesse seminário promoveram um entendimento profundo sobre esses dois termos importantes do cânone páli e são inspiradores para meditadores e estudiosos interessados nos ensinamentos do Buda.

Na segunda edição, Goenkaji contribuiu com um artigo novo que mais uma vez dá ênfase à importância de *vedanā* (sensações corporais) na prática da Meditação Vipassana. Os artigos publicados na primeira edição que não lidam diretamente com *vedanā* e com *sampajañña* foram excluídos.

Introdução aos Ensaios Apresentados pelo VRI

O Vipassana Research Institute (VRI) é uma organização que foi fundada para realizar pesquisas sobre o *pariyatti* (teoria) e o *paṭipatti* (prática) dos ensinamentos do Buda. Também realiza pesquisa sobre a aplicação de Vipassana em áreas tais como saúde, educação e desenvolvimento social. O Instituto funciona próximo à Vipassana International Academy, em Igatpuri, onde cursos regulares de meditação Vipassana são oferecidos. O VRI também oferece um programa de estudos de língua páli e publica trabalhos de interesse dos alunos de Vipassana. O Instituto incorpora princípios teóricos do ensinamento não-sectário de Gótama, o Buda à prática da meditação Vipassana.

O Vipassana Research Institute (Instituto de Pesquisa Vipassana) assumiu a tarefa de interpretar certas palavras que são de grande importância para a prática do ensinamento do Buda. Este seminário foi organizado para ajudar a elucidar tais termos, cuja compreensão desempenha um papel importante na meditação Vipassana como ensinada por Gótama, o Buda – *vedanā* e *sampajañña*. É importante que os meditadores de Vipassana compreendam estes dois termos a fim de poderem praticar seriamente, com autoconfiança, livres de confusão.

Existe uma tremenda gratidão por todos os esforços pioneiros de tradução das palavras do Buda para o inglês e para outras línguas. Como resultado desses esforços, muitas pessoas entraram em contato com e foram inspiradas pelos preciosos ensinamentos do Buda. No entanto, a tradução de uma língua para a outra é difícil e frequentemente imperfeita, ainda mais quando se trata das palavras do

Completamente Iluminado. Quando o Buda utiliza termos técnicos que são o ponto crucial das técnicas de meditação, estes termos têm significados muito específicos e especializados. Termos correspondentes em outras línguas podem não existir, como tantas vezes é o caso. Por esta razão, as traduções devem continuar a ser refinadas e atualizadas, tendo em vista que uma clara compreensão dessas palavras serve de guia essencial para a prática. À medida que se desenvolve na prática, a compreensão se aprofunda, o que, em contrapartida, permite realizar traduções mais precisas dos ensinamentos do Buda.

Ao divulgar estes ensaios, espera-se que a compreensão das palavras do Buda se torne mais precisa e que os alunos de meditação sejam capazes de trabalhar livres de dúvida e de confusão e experimentem a paz e a felicidade verdadeiras. Certamente, a cobertura desses dois termos, apresentada nesses ensaios, é

incompleta. Um trabalho adicional é necessário com vistas a esclarecer muitos outros *suttas* do *Tipiṭaka* e seus comentários, onde estes termos são encontrados; a pesquisa deve continuar tanto em nível teórico quanto em nível prático.

Por Que Vedanā e O Que é Vedanā?

Por S. N. Goenka

Dhamma erradica o sofrimento e dá felicidade. Quem dá esta felicidade? Não é o Buda, mas Dhamma, o conhecimento de anicca (impermanência) dentro do corpo que dá esta felicidade. É por isso que você deve meditar e estar consciente de anicca continuamente.

– Sayagyi U Ba Khin

Eu me lembro da primeira vez em que encontrei Sayagyi U Ba Khin. Eu fui com grande apego às minhas crenças e incertezas com relação ao ensinamento do Buda. Sayagyi sabia que eu era um líder da comunidade indiana hinduísta local. Ele me

perguntou: “Vocês hinduístas se opõem a *sīla* – uma vida de moralidade, a *samādhi* – controle sobre a mente e a *paññā* – sabedoria para purificar a mente?” Como eu poderia me opor! Como alguém poderia se opor! Ele continuou, “Bem, isto era o que o Buda pensava. Isto é tudo em que tenho interesse e isto é tudo o que eu lhe ensinarei.” A interpretação de Dhamma de Sayagyi era universal e não-sectária. Ele não tinha restrições quanto ao fato de eu ser hinduísta.

O meu primeiro curso de Vipassana me apresentou aos ensinamentos do Buda e transformou a minha vida para sempre. Eu fui atraído como um ímã para o seu ensinamento lógico, prático, pragmático, universal e não-sectário. Não havia nada de questionável nele. Eu estava ouvindo e discutindo sobre a erradicação das impurezas e a purificação da mente. Quando comecei a observar as sensações, inicialmente houve momentos de dúvida, “Como isso irá me ajudar?” Mas logo me dei conta de

que ao observar as sensações, vou à raiz das impurezas. Na realidade, eu estava caminhando em direção ao objetivo da libertação total. O que quer que Sayagi me tenha ensinado não era meramente para desenvolver fé ou para satisfazer o intelecto, embora ambos sejam importantes. Ele me ensinou o caminho para conhecer a verdade no nível da experiência. Se alguém tivesse tentado me convencer sobre os ensinamentos do Buda por meio de uma discussão intelectual, pela lógica ou por argumentos, eu não teria sido convencido, uma vez que estava plenamente satisfeito com as minhas próprias crenças. O que me convenceu e me deu resultados imediatos foi a experiência da verdade por intermédio das sensações no corpo. Esta ferramenta tangível me deu a confiança de que de fato eu poderia me tornar um *sthiprajña* (*thitapañño*) que é o objetivo mais desejado por todo hinduísta.

Quanto mais eu praticava, mais convencido ficava de que o Buda era o maior cientista da mente e da matéria, o maior analista da verdade sobre o sofrimento e a sua erradicação. E o que o torna um cientista inigualável é a descoberta de que *taṇhā* (*trsnā*, o desejo) surge em resposta à *vedanā*. Estudei os ensinamentos dos professores espirituais indianos que vieram antes e depois do Buda que também aceitavam *taṇhā* como a causa do sofrimento, mas para eles *taṇhā* surge somente por causa dos objetos sensoriais. Eles não entendem o vínculo mais importante: nenhum deles discute *vedanā* e a sua relação com *taṇhā*. Eles sempre afirmam serem os objetos sensoriais a causa de *taṇhā*. *Taṇhā* é desejo. Desejo de continuar ou de adquirir o que é agradável e desejo de se livrar ou de rejeitar o que é desagradável. Portanto, *taṇhā* na verdade significa tanto desejo quanto aversão.

A descoberta do Buda de que a verdadeira causa de *taṇhā* está em *vedanā* é o presente ímpar do Buda para a humanidade. Com esta descoberta ele nos deu a chave para abrir a porta da libertação dentro de nós mesmos. Outros anunciaram ser *salāyatana paccayā taṇhā*; o Buda descobriu e revelou que *vedanā paccayā taṇhā*, que significa que impurezas surgem no nível de *vedanā* e em resposta à *vedanā*. É lógico que, se *taṇhā* surge em resposta à *vedanā*, qualquer empenho para se atingir a raiz de *taṇhā* e para se erradicar *taṇhā* deve incluir a compreensão de *vedanā*, a experiência dela e o conhecimento de como causa desejo e aversão e sabedoria para entender como pode ser usada para a erradicação de *taṇhā*.

*Samāhito sampajāno, sato Buddhassa sāvako;
vedanā ca pajānāti, vedanānanca sambhavaṃ.
Yattha cetā nirujjhanti, magganca khayagāmiṇaṃ;¹
vedanānaṃ khayā bhikkhū, nicchāto paṇinibbuto'ti.*

Um discípulo do Buda, com concentração, consciência e compreensão absoluta e constante da impermanência, conhece com sabedoria as sensações, o seu surgimento, a sua cessação e o caminho que leva à sua extinção.

Um meditador que alcançou a extinção (que percorreu toda a extensão) das sensações (e foi além) está livre do desejo, está completamente liberto.

É por isso que o Buda praticou e ensinou a meditação da consciência da mente e da matéria (*nāma* e *rūpa*). *Rūpa* inclui *kāya* (corpo) e *vedanā* é sentida no *kayā*. *Nāma* inclui *cittā* (consciência) e os *dhammas* (elementos mentais concomitantes) que nela surgem. *Vedanā* é também um *cetasika* (concomitante mental). Quando o Buda diz,

sabbe dhammā vedanā samosaranā, significa que a experiência de todos os elementos concomitantes mentais inclui e é inseparável de *vedanā*. Por isso, segundo o meu entendimento do ensinamento do Buda, não só *kāyanupassanā* e *vedanānupassanā* envolvem a consciência de *vedanā* como também *vedanā* forma uma parte essencial de *dhammānupassanā* e *cittānupassanā*. Um meditador, quer pratique *kāyānupassanā* ou *vedanānupassanā* ou *cittānupassanā* ou *dhammānupassanā*, continua consciente de *vedanā*. Ele experimenta o fenômeno do surgir (*samudayadhammānupassī*) e o fenômeno do desaparecer (*vayadhammānupassī*) ao manter a consciência de *vedanā* com a compreensão da sua natureza impermanente. Dessa maneira, não permite que *taṇhā* surja em resposta à *vedanā*. Ele não responde nem com *taṇhā* de desejo diante de uma sensação agradável nem com *taṇhā* de aversão diante de uma sensação

desagradável. Um meditador mantém *upekkhā* (equanimidade) baseada na compreensão de *anicca* (impermanência).

A minha viagem interior me mostrou claramente que um padrão de comportamento é formado na escuridão da ignorância, onde continuamos a reagir com desejo e com aversão, consciente ou inconscientemente, com relação às sensações no corpo. Dessa forma, nos tornamos escravos do nosso padrão de comportamento e continuamos a reagir às sensações em seu nível mais profundo. Os *anusaya kilesa* são vulcões adormecidos, os padrões de comportamento latentes de reação cega às sensações. A descoberta do Buda ajuda um meditador a sair desse padrão de comportamento cego. Dentre as inúmeras técnicas de meditação da Índia e de outras partes do mundo que cheguei a conhecer ou de que tenha ouvido falar, não existe uma que vá até à causa-raiz das impurezas do desejo e da aversão e a erradique.

Em nenhuma outra técnica a maneira de erradicar até mesmo as tendências latentes do desejo, da aversão e da ignorância é tão claramente explicada em seus mínimos detalhes. *"Sukhāya, bhikkhave, vedanāya rāgānusayo pahātabbo, dukkhāya vedanāya patighānusayo pahātabbo, adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabbo."*² Erradique a tendência latente do desejo utilizando as sensações agradáveis (pela observação equânime das sensações agradáveis e compreendendo a sua natureza transitória), erradique a tendência latente da aversão utilizando as sensações desagradáveis e erradique a tendência latente da ignorância utilizando as sensações neutras. Eu compreendi ser isso uma contribuição ímpar do Buda para a humanidade.

A pergunta que surge agora é: o que chamamos de *vedanā*? Está claro pelas palavras do Buda que *vedanā* é um dos quatro agregados da mente (sendo *saññā*, *saṅkhāra* e *viññāṇa* os outros três) e que representa um papel importante para a libertação do sofrimento. O Buda deu importância à *vedanā* que se sente no corpo. A *vedanā* que se sente no corpo é experimentada por *vedanā khandha* (agregado da sensação) de *nāma*, ou melhor, é a *vedanā khanda* de *nāma*. *Rūpa* (matéria) por si só não pode experimentar sensações que surgem nela. Para a meditação da libertação do sofrimento, as sensações no corpo são importantes. Isto não significa que a sensação mental (*somanassa* e *domanassa*) deva ser ignorada; ela ocorre simultaneamente.

A tradição na qual bebi o néctar do Dhamma benevolente que liberta o indivíduo de todo o sofrimento é chamada de tradição de Ledi Sayadaw, que, na realidade, é a tradição do Buda. Esta tradição dá toda a importância às sensações que se sente no corpo. Quando fiz o meu primeiro curso aos pés de Sayagyi U Ba Khin, eu estava extremamente atraído para este aspecto ímpar da meditação. O meu primeiro curso de Vipassana me mostrou que o mero conhecimento intelectual sobre a natureza impermanente da mente e da matéria pode purificar somente o intelecto até certo ponto. Não nos traz mudanças nas profundezas da mente, onde permanecemos escravos de nossos padrões de comportamento e continuamos a reagir na mais completa ignorância.

Eu me beneficieei tanto desta técnica de meditação que comecei a ler as palavras do Buda de acordo com o conselho de meu professor. Também estava curioso para descobrir por que a Índia perdeu este nobre ensinamento. Desde a minha infância, me contavam que o Buda incorporou os bons pontos da nossa tradição ao seu ensinamento e, em seguida, adicionou o engano a tudo isso, e que ele não tinha descoberto nada de novo. A minha experiência comprovou ser o oposto desta crença. Eu achei o ensinamento do Buda muito benéfico. Isto levou a uma futura exploração para descobrir a verdade sobre tais afirmações. Ler as palavras do Buda (*Tipiṭaka*) me deu tanta alegria! Quão equivocada era a minha informação inicial! Isto me mostrou como a ênfase do Buda estava voltada para a real experiência da verdade. Como podia um ensinamento tão firmemente enraizado na realidade levar a enganos? Eu não pude detectar qualquer traço de falsidade nessa trilha. As palavras *bhāvito bahulīkato* – aprenda com a sua própria experiência e, então, adquira e

multiplique o conhecimento ocorre muitas vezes no *Tipiṭaka*. O Buda disse reiteradas vezes “*jāna, passa*” – conheça-se a si mesmo, pela sua própria experiência. A experiência real da verdade, tal qual ela é, assegura que não haja ilusões nem delírios, nenhuma imaginação ou qualquer crença cega nessa trilha. As palavras do Buda também confirmaram a minha experiência de que as sensações físicas, corporais são de extrema importância para a arte da libertação de todo o sofrimento.

Ao descrever *dukkha* diz-se:

“Katamānca, bhikkhave, dukkhaṃ? Yam kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāya samphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedāyitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.”

“O que é, oh monges, a dor? Se houver, oh monges, qualquer tipo de dor no corpo, qualquer tipo de desconforto no corpo ou qualquer tipo de sensação dolorosa ou desagradável como resultado de um contato físico – isto, oh monges, é chamado de dor.”

E ao descrever *domanassa* diz-se,

Katamañca, bhikkhave, domanassam? Yam kho, bhikkhave, cetasikam dukkham cetasikam asātam manosamphassajam dukkham asātam vedayitam, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassam.

“O que é, oh monges, pesar? Se houver, oh monges, qualquer tipo de dor mental, qualquer tipo de desconforto mental ou qualquer tipo de sensação dolorosa ou desagradável como resultado de um contato mental – isto, oh monges, é chamado de pesar.”

Isto novamente torna claro que quando o Buda descreve *dukkha vedanā*, ele está falando de sensações no corpo.

O Buda diz no *Satipatthāna Sutta*: *Ātāpi sampajāno satimā*.

Ātāpi e satimā são simples de compreender, mas eu tive de pesquisar o significado de *sampajāno*. Descobri que estava claramente definido: *Sampajāñña* é a clara e contínua compreensão e o entendimento absoluto da natureza impermanente da

estrutura física e mental (particularmente *vedanā*). *Vedanā* é sentida no corpo, mas faz parte da mente e a sua observação significa a observação do fenômeno mente-matéria.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti? Idha, bhikkhave, bhikkhuno veditā vedanā uppajjanti, veditā upatthahanti, veditā abbattham gacchanti. Veditā vitakkā uppajjanti, veditā upatthahanti, veditā abbattham gacchanti. Veditā sanna uppajjanti, veditā upatthahanti, veditā a abbattham gacchanti. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti. Sato, bhikkhave, bhikkhu vihareyya sampajāno. Ayam vo amhākaṃ anusāsanti.

E como, ah monges, um monge compreende integralmente? Ora, monges, um monge percebe as sensações surgindo em si mesmo, percebe a sua permanência e percebe o seu desaparecimento. Ele percebe cada uso inicial da mente em um objeto surgindo em si,

percebe a sua permanência e percebe o seu desaparecimento. Ele percebe a consciência das sensações surgindo em si, percebe a sua permanência e percebe o seu desaparecimento. Isto, meditadores, é como um meditador compreende integralmente. Um monge deveria permanecer consciente e composto. Esta é a nossa instrução para vocês.

As palavras do Buda também esclarecem que *vedanā* indica sensações no corpo:

*Yathāpi vātā ākāse, vāyanti vividhā puthū;
puratthimā pacchimā cāpi, uttarā atha dakkhiṇā.
Sarajā arajā cāpi, sitā unhā ca ekadā;
adhimattā parittā ca, puthu vāyanti mālutā.
Tathevimasmim kāyasmim, samuppajjanti vedanā;
sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukha ca yā.
Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;
tato so vedanā sabbā, pariñāti paṇḍito.
So vedanā pariñāya, ditthe dhamme anāsavo;
kāyassa bheda dhammaṅgā, saṅkhyam nopeti vedagū'ti.⁶*

Pelos céus sopram muitos ventos diferentes, do leste e do oeste, do norte e do sul, carregados de pó e livres de pó, frios e quentes, ventanias violentas e brisas suaves – muitos ventos sopram. Da mesma forma, neste corpo, surgem sensações agradáveis, desagradáveis e neutras. Quando um monge, ao praticar ardentemente, não negligencia a sua faculdade de compreensão integral, então, tal pessoa sábia compreende absolutamente todas as sensações. E as tendo compreendido absolutamente, ainda nesta mesma vida se torna livre de todas as impurezas. Ao final de sua vida, tal pessoa, tendo se estabelecido em Dhamma e compreendido perfeitamente as sensações, atinge o estágio indescritível.

Semelhantemente enfatizando o fato de que *vedanā* se manifesta no corpo, ele disse

—

Seyyathāpi, bhikkhave, āgantukāgāram, tattha puratthimāyapi disāya... pacchimāyapi disāya... uttarayapi disāya... dakkhinyapi disāya āgantvā vāsam kappenti. Khattiyāpi... brāhmaṇāpi... vessāpi... suddāpi āgantvā vāsam kappenti. Evameva kho, bhikkhave, imasmim kāyasmim vividhā vedanā uppajjati. Sukhāpi... dukkhāpi... adukkhamasukhāpi vedanā uppajjati. Sāmisāpi sukhā... sāmisāpi dukkhā... sāmisāpi adukkhamasukhā vedanā uppajjati. Nirāmisāpi sukhā... nirāmisāpi dukkhā... nirāmisāpi adukkhamasukhā vedanā uppajjati'ti.

Suponhamos, meditadores, que haja uma pousada. Pessoas do leste, do oeste, do norte e do sul chegam e lá se hospedam. Pessoas que são kshatriyas, brâmanes, vaishya e shudras vêm e se hospedam lá. Da mesma forma, meditadores, diversas sensações surgem no corpo, sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações neutras surgem. As sensações

agradáveis com apego, as sensações desagradáveis com apego e sensações neutras com apego surgem. Do mesmo modo, surgem sensações agradáveis, desagradáveis e neutras sem apego.

Eu não precisei de qualquer prova suplementar de que o Buda se referia às sensações físicas e corporais quando descreveu *vedanā*! Não só estas exortações do Buda esclareceram todas as minhas dúvidas, mas também me fizeram sentir como se o próprio Buda em pessoa estivesse me instruindo a dar importância às sensações corporais.

Meu venerado professor costumava entoar o *Tikapaṭṭhāna* regularmente. Eu achava isso muito inspirador. O estudo do *Tikapaṭṭhāna* revela a orientação clara e explícita do Buda de que as sensações corporais (*kāyikaṃ sukhaṃ* e *kāyikaṃ dukkhaṃ*) são as relações fortemente dependentes mais próximas à obtenção de *nibbāna*.

Pakatūpanissayo-kāyikaṃ sukhaṃ kāyikassa sukhassa, kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo. Kayikaṃ dukkhaṃ kāyikassa sukhassa, kāyikassa dukkhassa, phalasamāpattiyā upanissayapaccayena paccayo.

A sensação corporal agradável é a causa do surgimento de sensações agradáveis no corpo, de sensações desagradáveis no corpo e da obtenção da fruição (nibbāna) em relação à forte condição dependente. A sensação corporal desagradável é a causa do surgimento de sensações agradáveis no corpo, de

sensações desagradáveis no corpo e da obtenção da fruição (nibbāna) em relação à forte condição dependente.

E,

Pakatūpanissayo-kāyikaṃ sukhaṃ upanissāya... Vipassanaṃ uppādeti, maggaṃ uppādeti, abhinñhaṃ uppādeti, samāpattiṃ uppādeti.

Dependente de sensações corporais agradáveis... Vipassana surge... O caminho surge... O conhecimento surge... A obtenção de nibbāna surge.

Alguns amigos meus insistiram de que *vedanā* é uma parte de *nāma* e, por conseguinte, não tem relação com as sensações corporais. Diferenças de opinião podem existir. Mas para mim, todo o *Tipiṭaka* prova que as sensações corporais são tanto parte de *vedanā* quanto as sensações mentais; ou melhor, as sensações corporais são muito mais importantes no ensinamento do Buda. A *Paṭṭhāna* acrescentou uma indiscutível prova de que as sensações corporais são de extrema importância na trilha da libertação. Eu me beneficieei enormemente disso e eu continuo a ensinar Vipassana tal qual a aprendi do meu venerado professor, dando importância às sensações no corpo.

Somassana e *domanassa* são usadas, respectivamente, para sensações mentais agradáveis e sensações mentais desagradáveis. *Sukha* e *dukkha* são usadas no sentido mais amplo de felicidade e sofrimento, mas ele também as usava no sentido específico de sensações corporais agradáveis e desagradáveis.

Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā.

*Existem estes três tipos de sensações corporais. Quais são os três?
Sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações
neutras (nem agradáveis nem desagradáveis).*

O Buda sempre enumerou três tipos de *vedanā* da maneira mencionada acima. Ele incluiu *somanassindriyaṃ* e *domanassindriyaṃ* somente quando enumerou cinco

tipos de *vedanā*. Isto indica a primazia das sensações corporais sobre as sensações mentais no ensinamento do Buda.

Katamā ca, bhikkhave, tisso vedanā? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā-imā vuccanti, bhikkhave, tisso vedanā. Katamā ca, bhikkhave, pañca vedanā? Sukhindriyam, dukkhindriyam, somanassindriyam, domanaṣṣindriyam, upekkhindriyam-imā vuccanti, bhikkhave, pañca vedanā.

O Buda qualificou *vedanā* de *sukkhā vedanā* e *dukkhā vedanā* quando fala sobre as *satipaṭṭhānas*, mas nunca *somanassa vedanā* ou *domanassa vedanā* no contexto de *sampajañña* ou *satipaṭṭhānas*. Em todo o *Tipiṭaka* existe somente uma dúzia de partes onde *vedanā* ocorre junto com *somanassa*, mas existem centenas de partes onde *sukkhā* ou *dukkhā vedanā* é utilizada, particularmente no contexto da meditação de *satipaṭṭhāna*. Sendo assim, fica claro que *vedanā* como uma parte da

nāma que está firmemente enraizada no *kāya* é o que o Buda queria que nós focássemos quando falou sobre meditação para a erradicação do sofrimento.

Esta também é a razão pela qual os *brahmas* do *arūpabrahmaloka* não podem praticar Vipassana e porque o Buda não pôde dar Dhamma aos seus ex-professores dos *rūpa jhānas* (sétimo e oitavo *jhānas/dhyānas*). Do quinto ao oitavo *jhānas*, a mente é liberta do corpo e, dessa forma, não existe mais a experiência de *vedanā*. Por conseguinte, estes *brahmas* perdem *rūpa* e não podem experimentar sensações corporais. Por esta razão, a prática da consciência de *vedanā* não é possível para eles e eles não podem caminhar na trilha da libertação.

É digno de menção que, ao praticar *samādhi*, *somanassa* e *domanassa* desaparecem no terceiro *jhāna*, mas *sukhā* e *dukkhā vedanā* desaparecem somente no quarto

jhāna. *Adukkhamasukhā vedanā* permanece até o quarto *jhāna*. A partir disso, pode-se logicamente concluir que as sensações corporais nos dão um entendimento mais forte e mais contínuo da realidade e, portanto, da causa raiz de *taṇhā*. Podemos compreender claramente as sensações e elas oferecem uma ferramenta tangível para atingirmos a nossa própria salvação.

Eu aprendi isso por intermédio da minha própria experiência usando a técnica ensinada pelo meu professor. Com esta experiência de vida, as palavras do Buda foram tão convincentes e acalentadoras. Esta trilha me tem dado muita alegria. Sob o comando de meu professor, eu comecei a compartilhar esta técnica com outros, na Índia e em todo o mundo. Quando eu compartilho esta técnica de libertação com os meus alunos, descubro que eles também se beneficiam ao trabalharem com as sensações e ao compreenderem a sua verdadeira natureza. O ensinamento do Buda,

que é claro, pragmático e voltado para resultados, inspira tanta confiança e convicção dentro de mim. O ensinamento não deixa margem para qualquer imaginação ou fé cega.

De vez em quando, alguém surge e discute comigo sobre o porquê de eu dar tanta importância às sensações corporais. Muito humildemente eu respondo a ele ou a ela para vir e dar uma chance à meditação Vipassana, para experimentar e examinar se está de acordo com o ensinamento do Buda.

Não deixem pairar qualquer dúvida sobre a técnica. Eu os convido: Caminhemos pela trilha indicada pelo Buda, o maior cientista da mente e da matéria, o maior médico da mente que o mundo jamais produziu. Não deixemos que as nossas crenças

filosóficas se transformem em obstáculos para nós. Façamos uso das descobertas do Buda de que vedanā é a ferramenta que nos libertará de nosso sofrimento.

Que todos os seres sejam felizes, estejam em paz e se libertem.

Notas: *(Todas referências à edição do VRI)*

1. *Saṃyutta Nikāya 2.4.249*
2. *Saṃyutta Nikāya 2.4.251*
3. *Digha Nikāya 2.393*
4. *Digha Nikāya 2.394*
5. *Saṃyutta Nikāya 3.5.401*
6. *Saṃyutta Nikāya 2.4.260*
7. *Saṃyutta Nikāya 2.4.262*
8. *Paṭṭhana 1.1.423*
9. *Paṭṭhana 1.1.423*
10. *Saṃyutta Nikāya 2.4.250*
11. *Saṃyutta Nikāya 2.4.270*

A Importância de Vedanā e de Sampajañña

Vipassana Research Institute

Vipāssana é uma das técnicas de meditação mais antigas da Índia. Há tempos perdida para a humanidade, ela foi redescoberta há mais de 2.500 anos por Gótama, o Buda, e foi ensinada por ele como um remédio universal para a verdade universal do sofrimento. Apesar de parte essencial da herança espiritual indiana, antes dos últimos 20 anos, a técnica não havia sido praticada na Índia durante séculos. Consequentemente, pouca pesquisa foi feita sobre a teoria e a prática de Vipāssana.

O Vipassana Research Institute está comprometido com o desenvolvimento de uma análise mais profunda do ensinamento do Buda, tanto em nível teórico (*pariyatti*) quanto em nível experiencial (*paṭipatti*). É por esta razão que o formato único deste seminário foi concebido; dez dias de prática experiencial a fim de obter uma compreensão mais profunda do tema do seminário.

O termo páli Vipāssana significa *insight*, ver as coisas como realmente são e não como aparentam ser. O seu objetivo é a completa libertação do sofrimento. Para atingir este objetivo, devemos experimentar a verdade do ensinamento do Buda por conta própria, sozinhos. A mera fé no Buda ou a análise intelectual da lei universal – Dhamma – não é suficiente para libertar o indivíduo do sofrimento inerente à vida.

O Buda, por intermédio de sua experiência pessoal, descobriu que o sofrimento surge por causa do hábito mental do desejo (*taṇhā*). Isto por si só não era uma nova descoberta, mas o que era singular neste ensinamento era que ele descobriu uma saída prática do sofrimento. Ao explorar as profundezas de sua mente, descobriu que entre os objetos exteriores e o reflexo mental do desejo, falta um elo – *vedanā* – sentir as sensações no corpo.

Sempre que encontramos um objeto através dos cinco sentidos físicos ou da mente, surge uma sensação e, baseado na sensação, surge o desejo. Se a sensação é agradável, desejamos prolongá-la; se é desagradável, desejamos nos livrar dela. Por conseguinte, a causa imediata para o surgimento do desejo e do sofrimento não é algo que está fora, mas, pelo contrário, são as sensações que ocorrem dentro de nós. Para nos libertarmos, devemos lidar com esta realidade interior.

Vedanā é o ponto de encontro, o cruzamento onde a mente e o corpo interagem e onde a nossa natureza verdadeira é revelada de uma forma vívida e tangível. Isto é sabedoria; a completa compreensão de que todas as sensações, tudo o que chamamos de “eu”, tudo a que nos apegamos, estão surgindo para desaparecer. Ao observar objetivamente este processo, desenvolvemos equanimidade com relação à mudança. Não mais desejamos as sensações agradáveis nem temos aversão pelas sensações desagradáveis. O Buda chamou esta sabedoria de *sampajañña* – a compreensão absoluta e constante da impermanência. Por intermédio de Vipāssana, aprende-se a desenvolver a continuidade dessa compreensão. A prática resulta em uma mente calma, equilibrada em meio a todos os altos e baixos da vida, e leva à libertação do apego, do desejo e do sofrimento. Este caminho é a verdadeira arte de viver, que nos permite viver uma vida saudável e criativa. E em razão de sua natureza

não-sectária, pessoas de todas as comunidades, religiões, castas e países podem obter grandes benefícios da aplicação desta técnica.

Vedanā e As Quatro Nobres Verdades

Vipassana Research Institute

As Quatro Nobres Verdades são a essência do ensinamento do Buda.

No *Anguttara Nikāya*, o Buda disse:

*Vediyamānassa kho panāham bhikkhave, idam dukkhāṃ ti
paññāpemi, ayam dukkhā-samudayo ti paññāpemi ayam dukkhā-
nirodho ti paññāpemi, ayam dukkhā-nirodha-gāmini-paṭipadā ti
paññāpemi.*

Para aquele que experimenta sensações, meditadores, eu ensino a verdade do sofrimento. Eu ensino a verdade do surgimento do sofrimento. Eu ensino a verdade da cessação do sofrimento e eu ensino a verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento.

Nesta passagem, o Buda claramente afirma que as Quatro Nobres Verdades podem ser compreendidas, percebidas e praticadas somente através da experiência de *vedanā* (sensações).

Ele, além disso, analisou as Nobres Verdades à luz de *vedanā* ao dizer:

*Yaṃ kiñci vedayitaṃ, taṃ pi dukkhāsmiṃ.*²

Quaisquer sensações que experimentemos, todas são sofrimento.

Não só *dukkhā vedanā* (sensações desagradáveis) são sofrimento, mas *sukha vedanā* (sensações agradáveis) e a *dukkhāmasukha vedanā* (sensações neutras) também são sofrimento, por causa de sua natureza impermanente. Surgindo e desaparecendo, *anicca* (impermanência) é a característica de *vedanā*. Toda sensação agradável possui uma semente de *dukkhā* em seu interior porque desaparece mais cedo ou mais tarde. Somos tão limitados pela ignorância que, quando uma sensação agradável surge, reagimos a ela ao desenvolvermos desejo e apego com relação a ela, sem nos darmos conta de sua real natureza de impermanência. Isto leva ao sofrimento: *taṇhā dukkhāssa sambhavaṃ*³ – o desejo é a origem do sofrimento.

O desejo não é só a origem do sofrimento, mas o próprio sofrimento. À medida que surge o desejo, surge o sofrimento. O Buda elucidou a segunda das Quatro Nobres

verdades não como *taṇhā-paccayā dukkhā*, mas como *dukkhā-samudaya*. Em outras palavras, o desejo não é meramente a precondição para o sofrimento; ele é inseparável do sofrimento. A mesma ênfase está aparente na afirmação *taṇhā dukkhāssa sambhavaṃ*. De fato, *taṇhā* e *dukkhā* são *sahajāta* (co-nascentes). Assim que *taṇhā* surge, perdemos o equilíbrio da mente, nos tornamos agitados e experimentamos *dukkhā*.

Da mesma maneira, quando *vedanā* surge e resulta em *taṇhā*, é *dukkhā*. Consequentemente, sempre que o termo *vedanā* é utilizado com relação à prática de Dhamma, transmite o sentido de *dukkhā*. Mesmo uma sensação neutra é *dukkhā* se a sua natureza impermanente for ignorada. Portanto, não só para *dukkhā vedanā*, mas também para *sukkhā vedanā* e para *a dukkhāmasukhā vedanā*, o Buda corretamente utilizou a palavra *vedanā* como um sinônimo para *dukkhā*.

Enfatizando novamente este fato em relação às Quatro Nobres Verdades, o Buda disse no *Dvāyatana Sutta* do *Suttanipāta*:

*Yam kiñci dukkhāṃ sambhoti sabbam vedanāpaccaya ti,
ayamekanupassana. Vedanānam tveva asesavirāgaṇirodha natthi
dukkhāssa sambhavo ti, ayaṃ dutiyanupassana.*

Qualquer sofrimento que surja é por causa das sensações – esta é a primeira anupassanā (observação constante). Com a completa cessação das sensações, não haverá mais o surgimento do sofrimento – esta é a segunda anupassanā.

A primeira *anupassanā* é a constante observação de *vedanā* como *dukkhā*. A segunda *anupassanā* consiste na realidade que está além do campo de *vedanā* e, também, além do campo de *phassa* (contato) e de *salyātana* (as seis portas

sensoriais). Este é o estágio de *nirodha-samāpatti* de um *arahant* (ser completamente liberado), a experiência de *nibbāna*. Por intermédio dessa segunda *anupassanā*, o meditador percebe a verdade de que no campo de *nirodha-samāpatti* não existe *dukkhā*, porque não existe *vedanā*. É o campo além da esfera de *vedanā*.

O Buda continua no mesmo *sutta*:

*Sukham vā yadi vā dukkhāṃ, a dukkhāmasukhaṃ saha;
ajjhataṃ ca bahiddhā ca, yāṃ kiñci atthi veditam.
Etaṃ dukkhāṃ ti ñatvāna mosadhammaṃ palokinaṃ;
phussa phussa vayam passam, evaṃ tattha virajjaṭṭi;
Vedanānaṃ khayā bhikkhu, nicchātō parinibbutō'ti.*

Quaisquer sensações que se experimentem no corpo, agradáveis, desagradáveis ou neutras, dentro ou fora, tudo é sofrimento, tudo é ilusório, tudo é efêmero. Um meditador observa que sempre, onde

quer que haja um contato no corpo, as sensações desaparecerão (tão logo surjam). Ao perceber esta verdade com a extinção das sensações, o meditador fica livre do desejo, totalmente liberto.

Uma pessoa completamente estabelecida nesta verdade se torna liberta do hábito de desejar e de se apegar às sensações e atinge o estado onde não mais existe *vedanā* (*vedanā-khaya*). (Este é o estágio de *nibbāna* alcançado na segunda anupassanā). Um meditador que experimentou este estado de *arahatta-phala* se torna *nicchāto* (livre de todos os desejos). Tal pessoa se torna um *parinibbuta* (totalmente liberta).

Por conseguinte, para experimentar e compreender *dukkhā-sacca* (sofrimento), *samudaya-sacca* (seu surgimento), *nirodha-sacca* (sua cessação) e *dukkhā-nirodha-gāminī- paṭipadā-sacca* (o caminho que leva à cessação do sofrimento), deve-se

trabalhar com as sensações e perceber a verdade de *vedanā* (*vedanā-sacca*), o surgimento de *vedanā* (*vedanā-samudaya-sacca*), a cessação de *vedanā* (*vedanā-nirodha-sacca*) e o caminho que leva à cessação de *vedanā* (*vedanā-nirodha-gāminī-paṭipadā-sacca*).

Este processo é claramente descrito no *Samādhī Sutta* do *Vedanā-samyutta*:

*Samāhito sampajāno, sato Buddhassa sāvako;
vedanā ca pajānāti, vedanānañca sambhavam.
Yattha cetā nirujjhanti, maggañca khayagāmiṇam;
vedanānaṃ khayā bhikkhū, nicchāto parinibbuto'ti.*⁶

Um seguidor do Buda, com concentração, consciência, compreensão completa e constante da impermanência conhece, com sabedoria, as sensações, o seu surgimento, a sua cessação e o caminho que leva ao seu fim. Um meditador que atingiu o fim

(percorreu toda a sua extensão) das sensações (e foi além) está liberto do desejo, completamente liberto.

O Buda diz ainda que o propósito da prática do *ariyo aṭṭhaṅgiko maggo* (o Nobre Caminho Óctuplo) é o de compreender *vedanā* e atingir o estado de *vedanā-nirodha* (cessação das sensações):

Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkamasukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā. Imasam kho, bhikkhave, tissannaṃ vedanānaṃ abhinnaya pariññāya parikkhayāya pahānāya... ayaṃ ariyo aṭṭhaṅgiko maggo bhāvetabbo'ti.

Existem estes três tipos de sensações corporais. Quais são esses três tipos? Sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações neutras. Meditadores, o Nobre Caminho Óctuplo deve ser praticado para o completo conhecimento, para a absoluta percepção, para a gradual erradicação e para o abandono desses três tipos de sensações.

Sensações (*vedanā*) são ferramentas pelas quais podemos praticar as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo; e ao perceber a característica de *anicca-bodha* (impermanência), nos livramos das amarras de *avijjā* e de *taṇhā* e penetramos a verdade suprema: *nibbāna*, a liberdade do sofrimento, um estado que está além do campo de *vedanā*, além do campo de *nāma-rupa* (mente e matéria).

Notas: (Todas referências à edição do VRI)

1. *Āṅguttara Nikāya* 1.3.62

2. *Majjhima Nikāya* 3.299

3. *Suttanipāta* 746

4. Ibid. 383

5. Loc. Cit 743 - 744

6. *Samyutta Nikāya* 2.4.249

7. Ibid. 2.4.250

O Significado de Vedanā em Vipassana

Vipassana Research Institute

Vedanā (sensações) são de diversos tipos (*vividhā*)¹ e são experimentadas a todo o momento dentro do corpo. De maneira geral, contudo, existem três tipos – agradáveis (*sukkhā*), desagradáveis (*dukkhā*) e neutras (*adukkhamasukhā*). As sensações surgem dentro do corpo como resultado de um contato (*phassa*) e mais cedo ou mais tarde desaparecem.²

A experiência de um contato doloroso dentro do corpo resulta em uma sensação desagradável que é intragável, angustiante, dolorosa, lamentável e uma aflição. Quando confrontada com tal experiência, uma pessoa comum fica angustiada, perturbada e desequilibrada. Quando a dor é intensa, ela chora, lamenta, grita, cai em desespero e se engana.³ Ao experimentar uma sensação desagradável, tal pessoa desesperadamente faz todo esforço para se livrar dela, para sair dela. Reúne toda a sua vontade para se livrar disso o mais cedo possível. Em razão desta dor física e de sua aflição, torna-se infeliz, agitada, preocupada, perturbada e mentalmente angustiada. Ela fica, portanto, infeliz e perturbada, tanto física quanto mentalmente, como se estivesse sendo perfurada por duas flechas ao mesmo tempo.⁴ Isto se dá em função do seu apego às sensações.⁵ Esta pessoa é ignorante e desconhece a verdadeira natureza das sensações e, por conseguinte, é incapaz de ter uma atitude desapaixonada com relação a elas. Esforça-se ao máximo para repelir a causa desta

dor. Faz isso por causa da tendência latente de repugnância (*patighānusaya*) tão profundamente enraizada nela. É incapaz de entender que esta tendência (*anusaya*) é uma impureza. Em vez disso, ela a multiplica e a perpetua. Ela é levada por esta *anusaya* e continua a fluir com ela.⁶

Mesmo enquanto se esforça para superar a sensação desagradável, o indivíduo se entrega ao desejo por situações imaginárias onde não há qualquer tipo de sensação desagradável. Começa a gostar deste estado imaginário e, desse modo, desenvolve um ardente desejo por ele. É uma pena que uma pessoa ignorante, embora angustiada por sua sensação desagradável, também sinta prazer com e anseie pelo desejo sensual (*kāmasukha*) que ele mesmo criou em sua mente.⁷ Por que não consegue manter um estado mental equilibrado e desapaixonado ao experimentar uma sensação desagradável? É incapaz de fazer isso porque fica apegado à

sensação e é dominado por ela. Por ignorância, deixa de compreender a verdadeira natureza transitória (*anicca*) da sensação. Ele não se dá conta do seu surgimento (*samudaya*), do seu desaparecimento (*atthaṅgama*), do prazer que sente com isso (*assāda*), do perigo que existe nisso (*ādīnava*) ou da fuga disso (*nissaraṇa*). Ele está, além disso, inconsciente desta *anusaya* (tendência de repugnância) a qual, por ignorância, ele também multiplica. Tal pessoa ignorante não está somente apegada à sensação desagradável, mas ainda inextrincavelmente envolvida por todo o tipo de sensações e, por conseguinte, por todos os sofrimentos do mundo – nascimento, decadência e morte, e assim por diante.⁸

Quando surge um contato agradável no corpo, uma pessoa ignorante o experimenta como agradável, como parece ser. Sem compreender a sua verdadeira natureza, fica envolvida e apegada e começa a sentir prazer nisso.⁹ Não compreende que a

sensação agradável que surgiu em razão do contato corporal é transitória, efêmera, impermanente e, mais cedo ou mais tarde, certamente desaparecerá. Ignorante disso, tende a desenvolver desejo pela continuidade da sensação. Também está inconsciente de seu estado adormecido de desejo ardente (*rāgānusaya*), a impureza profundamente enraizada em si. Em razão deste apego,¹⁰ continua a aumentar o seu desejo e continua a fluir com ele.¹¹ Sem compreender a verdadeira natureza de uma sensação agradável como realmente é – o seu surgimento (*samudaya*), o seu desaparecimento (*atthaṅgama*), o prazer que sente com isso (*assāda*), o perigo que existe nisso (*ādīnava*) ou a fuga disso (*nissaraṇa*) – está apegado a isso e, portanto, sujeito à lamentação e à tristeza.

Surgem situações nas quais uma pessoa comum experimenta sensações nem agradáveis nem desagradáveis (*adukkhamasukhā vedanā*) e fica maravilhada e satisfeita com isso. Tal atitude indica sua *avijjā* (ignorância), uma vez que desconhece ser esta experiência também transitória, efêmera e ainda limitada à esfera de *nāma-rupa* (mente e matéria). Inconsciente desta tendência adormecida de ignorância (*avijjānusaya*) dentro de si, o indivíduo age de tal maneira a multiplicá-la, e continua a fluir com ela. Ele se engana¹² e, por conseguinte, cai em desespero e fica infeliz.

Tanto uma pessoa comum e um meditador de Vipassana bem treinado, que tenha alcançado o estado de santidade, podem experimentar as mesmas sensações no corpo. Mas há uma vasta diferença na sua compreensão e no ponto de vista. Como citado acima, uma vez que uma *puthujjana* (uma pessoa ignorante) é vítima de *anusayas* (tendências adormecidas), ela começa logo a reagir cegamente quando

experimenta qualquer sensação surgindo no corpo. Inconsciente da verdadeira natureza dessas sensações permanece apegada (*saṃyutta*) a elas. Em contrapartida, um *ariyasāvaka* (nobre discípulo) pratica ao observar minuciosamente a impermanência das sensações (*aniccānupassi viharati*), o seu desaparecimento (*vayānupassi viharati*). O indivíduo não se apega a elas (*virāgānupassi viharati*), observa o seu cessar (*nirodhānupassi viharati*) e, então, emerge delas (*patinissaggānupassi viharati*)¹³ Dessa forma, erradica todas as tendências latentes (*anusaya*) que não podem mais contaminá-lo. Quando ele experimenta uma sensação desagradável, não fica perturbado por ela. Ele a observa como uma ferida no seu corpo (*sallato*), mantém uma atitude desapaixonada com relação a ela e permanece desapegado dela.¹⁴ Ele mantém um estado equilibrado de mente e não se perturba mentalmente.¹⁵

Além disso, se experimenta uma sensação agradável, não sente qualquer prazer nisso. Compreende completamente a sua natureza de *anicca* e, então, não desenvolve qualquer desejo ardente por ela, o que, com o tempo, levaria ao sofrimento. Portanto, ele se mantém desapegado das sensações.¹⁶ Ele tem o correto entendimento de que mais cedo ou mais tarde desaparecerão. Ele não tem qualquer tendência ao desejo ardente (*rāgānusaya*) em si mesmo. Quando experimenta uma sensação neutra de paz e de tranqüilidade na mente, não se engana com isso. Mais precisamente, ele se mantém desapegado. Um aluno avançado de Vipassana compreende completamente que este estado mental de tranquilidade e de paz não é o estágio final. Esse estado também é impermanente (*anicca*) e, tal qual as outras sensações, está no campo de *nāma-rupa*. Ele não sente qualquer prazer nisso e mantém um estado mental equilibrado, desapaixonado. Ele está sempre consciente e atento (*sato*) e mantém uma compreensão constante de *anicca* (*sampajjāno*) com

relação às suas sensações. Uma vez destruída a sua *avijjānusaya* (tendência à ignorância), ele conhece verdadeiramente o seu surgimento (*samudaya*) e o seu desaparecimento (*atthaṅgama*), o prazer que sente com isso (*assāda*), o perigo que existe nisso (*ādinava*) e a fuga (*nissaraṇa*) das sensações, diz-se –

*Samāhito sampajāno, sato Buddhassa sāvako;
Vedanā ca pajānāti, vedanānañca sambhavam.
Yattha cetā nirujjhanti, maggañca khayagāmiṇam;¹⁷
Vedanānaṃ khayā bhikkhu, nicchāto parinibbuto'ti.*

Um seguidor do Buda, com concentração, consciência, compreensão completa e constante da impermanência, conhece com sabedoria as sensações, o seu surgimento, a sua cessação e o caminho que leva à sua extinção. Um meditador que atingiu o fim

*(experimentou toda a sua extensão) das sensações (e foi além)
está liberto do desejo, completamente liberto.*

Este é o principal objetivo de Vipassana e o propósito supremo desta prática. Esta é a consumação de *brahmaccariya* (O Caminho da Verdade). O Buda exalta um praticante bem treinado que tenha compreendido perfeitamente a verdadeira natureza das sensações e que não esteja apegado a elas. Ele diz –

*Na vedanam vedayati sapañño, sukham pi dukkham pi bahussuto pi;
ayam ca dhīrassa puthujjanena, mahā vireso kusalassa hoti.
Saṅkhātadhammassa bahussutassa, vipassato lokamimam param ca;
iṭṭhassa dhāmma na mathenti cittam, aniṭṭhato no paṭighātameti.*

*Um praticante sábio, bem treinado, não fica atormentado
(mentalmente) ao experimentar seja uma sensação agradável seja
uma sensação desagradável (ou qualquer outra). Esta é a enorme*

diferença entre uma pessoa comum e uma pessoa sábia, habilidosa (paṇḍita). Para aquele que conquistou a Verdade, que está bem treinado e possui uma visão correta deste mundo e além, nem coisas desejáveis agitam a sua mente nem coisas indesejáveis o machucam.

A prática de Vipassana é cumprida somente quando um praticante chega a perceber perfeitamente a natureza transitória das sensações e permanece sempre consciente (*sato*) com a completa e constante compreensão (*sampajjāno*) delas. Este é o objetivo final de Vipassana e este é o ponto crucial da prática.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.260

2. Ibid. 2.4.252, *Saririkāya vedanāya*. Also Ibid. 2.4.258, *Vedanā phassajā phassamulakā, phassanidānā, phassapaccayā*.

3. Ibid. 2.4.254, *Sammohaṃāpajjati*.

4. Ibid. 2.4.254, *So dvisallena vedanaṃ vedayati... So dve vedanā vedayati kāyikaṃcacetasiṃca*.

5. Loc. cit., *Saññutto hoti*.

6. Loc. cit., *Dukkhāya vedanāya patighavantam, yo dukkhāya vedanāya patigāanusayosoanuseti*.

7. Loc. cit., *So dukkhaya vedanaya phuttho samano kamasukham abhinandati*.

8. Loc. cit., *Dukkham ce vedanaṃ vedayati saññutto nam vedayati. Assutavā puthujjano saññutto jatiyā jarāya maranena sokehi...*

9. Loc. cit., *Saññuttahoti...abhinandati.*
10. Loc. cit., *Sukhaṃ ce vedanaṃ, vedayati, saññutto nam vedayati.*
11. Loc. cit., *Yo sukhāya vedanāya rāgānusayo, so anuseti.*
12. Ibid. 2.4.252, *Sammohaṃāpajjati.*
13. *Samyutta Nikāya* 2.4.255-256, *Pathamagelañña-Sutta* e *Dutiyagelañña-Sutta.*
14. Ibid. 2.4.254, *visannuttonamvedayati.*
15. Ibid. 2.4.254, *vedayati, kāyikaṃ, nacetasikaṃ.*
16. Ibid. 2.4.254, *visannuttonamvedayati.*
17. Ibid. 2.4.249
18. Ibid. 2.4.254

A Importância de Vedanā para Bhāvanā-mayā Paññā

Vipassana Research Institute

O termo em páli *bhāvanā-mayā paññā* significa sabedoria experimentada. *Bhāvanā* 1 é meditação por intermédio da qual a sabedoria (*paññā*) é cultivada. A fim de compreender a essência do termo *bhāvanā-mayā paññā* e a sua importância para *vedanā* (sensação), primeiramente precisamos compreender o significado do termo *paññā*. *Paññā* é derivada da raiz “*ñā*” que significa “saber”, precedida de “*pa*” que significa “corretamente”.² Conseqüentemente, a tradução literal da palavra *paññā* é

“saber corretamente”. Equivalentes comumente utilizados são palavras tais como *insight*, “conhecimento” ou “sabedoria”. Todos esses termos transmitem aspectos de *paññā*, mas, como todos os termos em páli, nenhuma tradução tem uma correspondência exata.

Nos textos antigos, *paññā* é definida mais precisamente como *yathā-bhūtaṃ-ñāṇa-dassanaṃ*, 3 ver as coisas como realmente são, não como aparentam ser. Ou seja, compreender a verdadeira natureza de *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (sem essência) em todas as coisas. Esta compreensão leva à verdade suprema de *nibbāna*. Também pode ser descrita como *pakārena jānāti’ti paññā* – porque se compreende por diferentes ângulos ser *paññā*. O *Visuddhimagga* explora isso explicando que a característica de *paññā* é a de penetrar a verdadeira natureza das coisas. A sua função é a de dispersar a escuridão da ignorância e impedir o

indivíduo de ficar confuso quando esta se manifesta. A sua causa imediata é a concentração (*samādhi*). Por esta razão, as palavras “Aquele cuja mente está concentrada conhece e vê as coisas conforme a realidade”.⁴

Os textos mencionam três tipos de *paññā*⁵ – *suta-mayā paññā*, *cintā-mayā paññā* e *bhāvanā-mayāpaññā*. *Suta-mayāpaññā* é a sabedoria adquirida ao ouvir o que os outros dizem, ao ser instruído por outros sobre a impermanência, o sofrimento e a inexistência de uma essência individual. Ela também pode ser desenvolvida como resultado da leitura de textos sagrados.⁶ Este tipo de *paññā* é claramente dependente de uma fonte externa. Por conseguinte, *suta-mayāpaññā* consiste do aprendizado que foi adquirido ao ouvir o que os outros dizem (*parato sutvā patilabhaṭi*).⁷ Tal sabedoria é *parokkha* (conhecimento inferido). Isto pode nos inspirar a trilhar o caminho de Dhamma, mas por si só não pode levar à libertação.

Cintā-mayā paññā é a sabedoria adquirida por intermédio de nosso próprio processo de reflexão, não somente ao ouvir o que os outros dizem (*parato asutvā patilabhaṭi*).⁸ É a compreensão da impermanência, do sofrimento e da ausência de essência, a partir do que apreendemos com o nosso próprio intelecto. É o processo de analisar algo intelectualmente para verificar se é lógico e racional. Tendo passado por tal processo, podemos então aceitar um ensinamento intelectualmente. Por meio disso, podemos nos tornar conhecedores da teoria de Dhamma, e podemos explicá-la a outras pessoas. Podemos inclusive auxiliar os outros a perceber *anicca*, *dukkha* e *anatta* mas, mesmo assim, não conseguimos nos libertar. Pelo contrário, existe o perigo de acumularmos mais impurezas mentais por desenvolvermos ego, uma vez que nos falta a experiência direta da sabedoria.

Às vezes, encontramos nos textos uma mudança na ordem de *suta-mayā paññā* e *cintā-mayā paññā*. Por vezes, *cintā-mayā paññā* é mencionada primeiro, seguida de *suta-mayā paññā* e de *bhāvanā-mayā paññā*. Algumas vezes, *suta-mayā paññā* é seguida por *cintā-mayā paññā* e por *bhāvanā-mayā paññā*. Mas em ambos os casos, *bhāvanā-mayā paññā* aparece no fim e é de suma importância para a percepção da verdade. Não faz qualquer diferença a ordem em que encontramos as duas primeiras. Inicialmente, podemos escutar Dhamma de uma fonte externa – *suta-mayā paññā* e, então, desenvolver *cintā-mayā paññā* ao refletir sobre isso racionalmente, tentando compreender *anicca*, *dukkha* e *anatta* intelectualmente e, por conseguinte, desenvolver *yoniso manasikāra* (pensamento correto). Ou podemos começar com *cintā-mayā paññā*, nossa própria compreensão intelectual, ao refletir racionalmente sobre *anicca*, *dukkha* e *anatta* e, então, ao ouvir o que os outros dizem (*suta-mayā paññā*) podemos confirmar a nossa própria compreensão intelectual. Devemos nos

lembrar de que independentemente de qual venha primeiro, nenhuma das duas pode gerar a libertação. A libertação resulta somente de *bhāvanā-mayā paññā*.

Bhāvanā-mayā paññā é a sabedoria adquirida pela meditação – a sabedoria que vem da experiência direta da verdade. Este desenvolvimento do *insight* é também chamado de *vipassana-bhāvanā* (meditação Vipassana). O meditador faz o esforço correto e assim experimenta por si mesmo que todas as coisas do mundo são transitórias, são uma fonte de sofrimento e são desprovidas de essência. Este *insight* não é meramente a aceitação do que outra pessoa tenha dito, nem o produto de reflexão dedutiva. É, pelo contrário, a compreensão direta da realidade de *anicca*, *dukkha* e *anatta*.

Para desenvolver *bhāvanā-mayā paññā*, devemos ter a experiência de todos os fenômenos e compreender a sua verdadeira natureza. E isto é feito por intermédio da experimentação de *vedanā*, (sensações corporais), porque é por meio dessas sensações que a totalidade de nossa natureza se manifesta como *pañcakkhandhā* (os cinco agregados). O *Vishuddhimagga* afirma –

*Yā vedayati ti vedanā, sā vedayita lakkhaṇā, anubhavanarasā...*⁹

Aquilo que sente os objetos é vedanā; a sua característica é a de experimentar, a sua função é a de perceber o objeto...

É por intermédio de *vedanā* que experimentamos todos os fenômenos – que podemos experimentar, diretamente, a nossa verdadeira natureza do surgir e do

desaparecer, que podemos experimentar *anicca*. Além disso, junto com cada fenômeno, *vedanā* está presente. Como disse o Buda –

*Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā.*¹⁰

Tudo o que surge na mente é acompanhado por uma sensação.

Portanto, a ferramenta específica que um meditador de Vipassana utiliza para desenvolver sabedoria através da experiência é a sensação corporal. Ao observar as sensações objetivamente por todo o corpo, compreende-se que todas elas possuem a mesma natureza de surgir e de desaparecer (*uppāda-vaya dhammino*); a natureza da impermanência. Tendo experimentado tal fato, percebemos que não somente sensações desagradáveis, senão ainda as sensações agradáveis e as sensações neutras, são também uma fonte de sofrimento. Além disso, ao observar a natureza

efêmera de todas as sensações, o meditador compreende como elas são tão sem substância. Elas estão mudando a todo o momento. Aquilo que está sempre mudando não pode ser uma fonte de felicidade porque uma sensação agradável que surge desaparecerá, resultando em sofrimento, devido ao nosso apego a ela. Além disso, estas sensações estão além do nosso controle e surgem independentemente do que desejarmos (*anatta*).

Através de *vedanā*, podemos compreender que todos os outros agregados possuem a mesma natureza de *anicca*, *dukkha* e *anatta*. Ao observar as sensações por todo o corpo, a consciência se torna mais aguçada e mais sutil e o processo inteiro da mente pode ser observado. A observação de *vedanā* é a maneira mais direta e tangível de se experimentar a realidade de todo o fenômeno mente-matéria. O *insight* absoluto adquirido por intermédio de *vedanā*, ou seja, pela experiência direta de *vedanā*

(*paccanubhoti*), é *bhāvanā-mayā paññā*. Por meio deste *insight*, vemos as coisas como realmente são (*yathā-bhūta pajānāti*) e com a prática recorrente, somos gradualmente libertos dos condicionamentos passados de *lobha* (avidez), *dosa* (ódio) e *moha* (ignorância). Isto leva à libertação.

Os ensinamentos do Buda não são somente para mero entretenimento intelectual, mas para serem experimentados diretamente, porque somente isto pode nos livrar do padrão habitual arraigado de reagir com avidez e com aversão. Livrar-se desse padrão habitual passado é possível quando se trabalha com as sensações no corpo. Quando experimentamos sensações agradáveis, naquele momento, o hábito mental passado de desejo surge. Se observarmos isto objetivamente com *anicca-bodha* (compreensão da impermanência), a força do desejo diminuirá gradativamente e será erradicada.

Da mesma forma, quando experimentamos uma sensação desagradável, naquele momento, surgirá o padrão mental habitual de aversão. Se observarmos isto objetivamente com *anicca-bodha*, então a força da aversão diminuirá gradativamente e será erradicada. Semelhantemente, quando experimentamos sensações neutras, naquele momento, surge o padrão habitual mental passado de ignorância. Se observarmos esta experiência objetivamente com *anicca-bhoda*, a força da ignorância gradativamente diminuirá e será erradicada. Por conseguinte, um meditador de Vipassana utiliza *vedanā* especificamente como uma ferramenta para mudar o padrão habitual da mente e para erradicar as *anusaya* (tendências latentes de reação profundamente enraizadas). Dessa forma, *bhāvanā-mayā paññā* muda o padrão habitual da mente por intermédio do desenvolvimento do *insight* sobre a nossa própria natureza com a ajuda de *vedanā*. O meditador de Vipassana atinge este

insight por meio da observação das sensações no corpo. Quanto mais profundo e quanto mais constante for o seu *insight*, mais ele se aproximará da Verdade Suprema e mais perto ficará de se libertar do sofrimento.

Esta é a importância de *vedanā* para o desenvolvimento de *bhāvanā-mayā paññā*, o caminho único para a libertação – *ekāyano maggo*.

Notas: (Todas as referências da Edição do VRI)

1. *A Dictionary of the Pali Language*, ed. R. C. Childers, Kegan Paul Ltd., London, 1909, p.330
2. *Pali-English Dictionary*, ed. T. W. Rhys Davids, Pali Text Society, London, 1925, p.392
3. *Patisambhidāmagga* 2.30
4. *Visuddhi-Magga*, *Dhammasabhāvapativedhalakkhaṇā paññā, dhammānaṃ-sabhāvapaticchādakamohandhakāraavidhamsanarasā; assammohapaccupatthānā; samāhito yathābhutaṃ jānāti passati-ti vacanato panasamādhitasāpadatthānaṃ.*
5. *DighaNikāya* 3.305; *Vibhaṅga* 753
6. Rhys Davids, op.cit., p.718
7. *Vibhaṅga*, loc.cit
8. Loc.cit

9. *Abhidhammattha-saṅgaha*, tradução para o hindi e comentário do Venerável Dr. U. Rewata Dhamma, Varanaseyya Sanskrit Vishvavidyalaya, Varanasi, Vol. 1, p. 101;
Dhammasaṅgani Atthakathā, 1, *Phassapañcamakarāsivaṇṇama*
10. *Aṅguttara Nikāya* 3.10.58

O significado do termo páli *dhuna* na prática da Meditação Vipassana

Vipassana Research Institute

Na língua páli, existem diversas palavras que parecem um tanto insignificantes, mas que possuem um significado e uma importância profundos para a prática de Vipassana. Uma dessas palavras, que aparece no *Tipiṭaka*, é a palavra *dhuna*¹ que significa desfazer-se, livrar-se, eliminar. Esta palavra é derivada da raiz “*dhu*”, que significa “desfazer-se”. Com relação à *paṭipatti* (a prática efetiva), surge a pergunta – desfazer-se de quê, e como? O Buda respondeu a estas perguntas no seguinte *Udāna* (exclamação de alegria):

*Sabbakammajahassa bhikkhuno,
Dhunamānassa pure katam raja ṃ.
Amamassa thitassa tādino²
Attho natthi janam lapetave.*

O monge que não produz novo *kamma*
E elimina velhas impurezas à medida que surgem
Atingiu aquele estado meditativo onde não restam
nem “eu” nem “meu”.
Para ele mera tagarelice não faz qualquer sentido.
Absorto em sua prática silenciosa está determinado.

A ocasião em que esta passagem foi pronunciada foi com a visão de um monge sentado próximo do Compassivo, de pernas cruzadas, ereto e determinado. Experimentando a fruição de suas ações do passado, ele estava arrasado por

sensações intensas, penetrantes e grosseiras, mas, em razão de sua constante e clara consciência da impermanência, não perdeu a calma ou o equilíbrio da mente. De fato, essas poucas e breves linhas do *Udāna* demonstram a técnica completa da meditação Vipassana, o caminho verdadeiro para atingir a libertação.

Tentemos compreender mais detalhadamente o que o Buda na realidade queria dizer. A palavra Vipassana significa ver as coisas como de fato são – não somente como parecem ser. Este é um estado de pura observação sem a nuvem da imaginação, preconceito e ilusão. É por isso que o Buda descreveu o estado de Vipassana como *yathā-bhūta ñāṇa-dassanaṃ*³ (tal qual é, desta forma é observado e compreendido). Colocar isso em prática é compreender a realidade pela experiência direta e pela compreensão adequada.

O egocentrismo é a maior e a mais perigosa das ilusões. Podemos aceitar a doutrina do “não-eu” ou “*anatta*” em um nível emocional ou intelectual simplesmente por causa de fé cega ou de intelectualização. Mas qual é o sentido dessa aceitação isoladamente, se, em nosso dia-a-dia, no nível prático, continuamos a viver uma vida ego centrada? Este ego ilusório continua a nos dominar simplesmente porque no momento estamos continuamente submersos nele. Mas mesmo estar totalmente convencido, intelectualmente, dos perigos desta ilusão simplesmente não é o suficiente. Na realidade, estamos rolando no sofrimento por faltar a compreensão direta desses perigos ou dos meios para sair do sofrimento.

É porque o intelecto não é capaz de dissipar inteiramente esta ilusão que o Buda aperfeiçoou esta maravilhosa técnica de Vipassana – Os Quatro Fundamentos para o Estabelecimento da Consciência (*satipaṭṭhāna*) 4 que ele chamou de *ekāyano*

maggo, o único caminho para a libertação. Como poderia alguém se libertar enquanto rola na completa ilusão sobre a sua própria realidade? A remoção da ilusão pela compreensão da verdade, pela auto-realização, é a libertação.

A experiência direta de nossa própria realidade impede novos condicionamentos mentais, enquanto ao mesmo tempo erradica as amarras dos antigos *kamma* acumulados –

*Kh īnaṃ purānaṃ, navaṃ natthi sambhavaṃ.*⁵

O passado foi destruído, não há mais novo vir-a-ser.

Como Vipassana nos ajuda a parar de atar novos nós e a desatar os nós antigos, erradicando tudo que acumulamos no passado? O texto diz que, primeiramente, um meditador deve sentar-se corretamente *nisinno hoti pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya*⁶ de pernas cruzadas e ereto. Então, ele se senta com *adhitthāna* (determinação), sem qualquer tipo de movimento do corpo. Agora, no nível físico mais grosseiro, todas as ações corporais e vocais são suspensas a fim de que não haja um novo *kamma* físico (*kāyika-kamma*) ou *kamma* vocal (*vācika-kamma*).

Agora, estamos em uma posição para tentar parar as formações do *kamma* mental (*mano-kamma*). Para tanto, devemos nos tornar muito alertas, muito atentos, completamente despertos e conscientes, a todo o momento mantendo a verdadeira compreensão, a verdadeira sabedoria. Consciente de quê? *Aniccā vata saṅkhārā*,

uppādavaya-dhammino – a verdade da impermanência; o surgir e o desaparecer de cada fenômeno composto⁷ dentro da moldura da nossa própria estrutura física.

Um meditador de Vipassana logo percebe a diferença entre a verdade aparente e a verdade real. Ao simplesmente observar objetiva e equanimamente, sentindo as sensações em nosso próprio corpo de uma forma adequada, podemos facilmente atingir um estágio onde as partes mais sólidas do corpo são experimentadas tais quais são – nada mais do que oscilações e vibrações de partículas subatômicas (*kalāpā*). O que parece ser sólido, duro e impenetrável no nível grosseiro, na realidade são apenas ondas minúsculas no nível mais sutil, no nível supremo.

Com esta consciência, podemos observar e compreender que todo o *pañcakkhandha*, os cinco agregados, são meras vibrações, surgindo e desaparecendo. Todo o fenômeno de mente e matéria possui esta natureza efêmera contínua. Esta é a verdade suprema (*paramattha sacca*) da mente e da matéria – permanentemente impermanente: nada além de uma massa de minúsculas bolhas ou reverberações, desintegrando-se tão logo se manifestam (*sabbo loko pakampito*).⁸ Esta compreensão da característica básica de todos os fenômenos como *anicca* (impermanentes) nos leva à compreensão da característica de *anatta* (não “eu”, não “meu”, não “minha alma”). As várias sensações continuam a surgir no corpo quer queiramos quer não. Não há qualquer controle sobre elas, qualquer sentimento de posse sobre elas. Elas não obedecem aos nossos desejos. Isto, por sua vez, nos leva a compreender a natureza de *dukkha* (sofrimento). Por intermédio da experiência, compreendemos que

identificar-se com esses fenômenos impessoais de mudança nada mais é do que sofrimento.

Quanto mais estabelecidos estivermos neste nível da verdade suprema, mais forte e mais firmemente estaremos estabelecidos na verdadeira sabedoria. Em contraste, qualquer um que esteja enredado na ignorância desejará a continuação das sensações agradáveis e desejará a cessação das sensações desagradáveis. Esta reação da mente – volição baseada no desejo e na aversão – é a mais forte amarra.

Inicialmente, o meditador se verá em um cabo-de-guerra entre o seu novo entendimento dos fenômenos como impermanentes e transitórios e o velho apego ao fluxo dos *saṅkhārā* (reações), que é baseado na ignorância. Com a prática recorrente, ele pode aprender a arte de diferenciar entre o que é real e o que é ilusório. Por

períodos cada vez mais prolongados, a verdade predominará. Cada sensação sentida é reconhecida como impermanente: conseqüentemente, a percepção que acompanha cada cognição está livre da autoconsciência de “eu” e de “meu”.

A verdade de que a sensação imediatamente desaparece começa a predominar, em vez do *taṇhā* (desejo) para que continue, ou do *taṇhā* para que desapareça. É inútil gostar ou desgostar das sensações que desaparecem tão logo surgem. É este gostar e desgostar que se transforma nesses mesmos fortes apegos que condicionam a mente e produzem os *bhava-saṅkhārā*, os *bhava-kamma* (ações que são responsáveis pela geração de um novo nascimento) conduzindo os indivíduos pelos intermináveis turnos do vir-a-ser.

Uma mente que não reage não produz novos condicionamentos. A lei da natureza é tal que, quando nenhum novo *saṅkhāra* for dado como insumo, os antigos condicionamentos acumulados no fluxo da consciência (*bhavaṅga-santati*) automaticamente subirão à superfície para serem erradicados. Isto ocorre quando se permanece equânime com a compreensão direta da sabedoria de *anicca – anicca-vijjā-ñāṇa*. Aqui novamente, é a prática de Vipassana que permite ao meditador observar silenciosa e atentamente estas velhas amarras do passado, à medida que surgem, em sua verdadeira natureza impermanente. Com intensa equanimidade, baseada na compreensão total e constante da impermanência (*sampajañña*), o desejo e a aversão perdem seu poder. Em uma mente que não reage, os condicionamentos latentes não podem se multiplicar – pelo contrário, são progressivamente erradicados.

Às vezes, no entanto, a fruição do antigo *kamma* é tão intensa que um meditador comum perde todo o equilíbrio da mente. A sabedoria se enfraquece e a verdadeira perspectiva fica ofuscada. A atitude impessoal com relação à dor é perdida e começamos a nos identificar com as sensações. Podemos tentar sair das reações intelectualmente, mas na realidade começamos a tratar a dor como se ela nunca fosse passar, e a reação continua.

A fim de compreender a natureza impermanente de todos os fenômenos e quebrar a aparente solidez das percepções, um meditador deve experimentar o estágio de *uppādavaya-dhammino*, o surgir e o desaparecer instantâneos das vibrações ou das minúsculas ondas de *nāma-rupa* (mente e matéria). Este estágio pode ser alcançado somente pela prática adequada da meditação Vipassana, o caminho certo para romper essas amarras. Na verdade, a meditação Vipassana serve o propósito de

dhunamānassa pure kataṃ rajam – um processo de desenredar o tecido da consciência com o objetivo de nos desfazermos das velhas impurezas. Com o processo de desenredar e de desembaraçar, os nós automaticamente se desmancham e cada fibra é separada da sujeira das impurezas. Este fio vibrante da mente pura dissolve todas as impurezas do passado. Um meditador de Vipassana, que trabalha com as sensações físicas, experimenta este processo de forma bastante clara.

Este processo de desembaraçar não estará completo enquanto todos os nós, inclusive os menores, não tiverem sido desfeitos. Da mesma forma, a prática de Vipassana deve continuar até que todas as impressões de solidez em qualquer parte da moldura do corpo físico e da estrutura mental tenham sido removidas.

Como este estágio pode ser alcançado? Como o texto diz –

*Purānakammavipākajaṃ dukkhaṃ tibbaṃ kharaṃ kaṭukaṃ
vedānaṃ adhivāseto.*

*O meditador continua a resistir equanimamente à fruição de suas
ações passadas, por mais dolorosas, severas, agudas e terríveis
que possam ser.*

Como isso é possível? Não resistir (ou seja, ficar agitado ou chorar por causa do hábito do passado) seria exatamente o oposto do processo de purificação. Só podemos resistir a sensações tão intensas ao desenvolver a consciência e a compreensão absoluta da impermanência (*sampajañña*), o que resulta em equanimidade (*upekkhā*). É ao conhecer perfeitamente a verdadeira natureza (*anicca*) do fenômeno presente, que somos capazes de suportar estes frutos do passado sem

qualquer reação. O meditador torna-se um observador imparcial do sofrimento em vez de tornar o sofredor. Este desapego permite que as velhas amarras sejam erradicadas e, logo, não haverá qualquer observador, mas mera observação e não haverá sofredor, mas mero sofrimento.

De vez em quando, uma ligeira agitação ou uma identificação com a sensação pode reaparecer e gerar novos desejos e aversões. Mas, com a prática contínua, um meditador vigilante atinge o estágio de *amamassa thitassa* ou o estágio onde a ilusão do “eu” e do “meu” é erradicada. Ele ou ela pode suportar qualquer coisa, até mesmo as mais severas sensações, no estado de *avihaññamāno*, livre de agitação. Como resultado, surge *sabba kammajahassa* – a cessação de todos os tipos de novas formações de *kammās*. Agora, o meditador está completamente absorto em *dhunamānassa pure katam*

rajaṃ, ou purificação contínua, pois ele ou ela parou de gerar novos *saṅkhārā*, isto é, novas *cetanā* (volições) ou novos *kamma*. Dessa forma, pouco a pouco (*thokaṃ thokaṃ*) os velhos *saṅkhārā* são erradicados naturalmente até que seja atingido o estado de *visaṅkhāra gataṃ cittaṃ* 10 ou a purificação total da mente. Um meditador engajado em tamanha tarefa precisa investir todo o seu tempo na prática efetiva – *attho natthi janaṃ lapetave*. Onde está o momento para a conversa sem propósito? Cada momento é precioso e não deve ser desperdiçado. Os únicos que perdem tempo conversando são aqueles que não compreendem a seriedade da tarefa, que não trabalham adequadamente. A nobre prática da compreensão da verdade é reduzida a mera tagarelice intelectual. A libertação pode ser somente conquistada pela prática, nunca pela conversação.

É por isso que o Buda manifestou-se em louvor ao monge que praticava de forma tão resoluta o caminho certo da libertação. “De pernas cruzadas, ereto e determinado, experimentando a fruição de suas ações do passado, ele estava arrasado por sensações intensas, penetrantes e grosseiras, com aguçada consciência e a constante e completa compreensão da impermanência (*sati-sampajjañña*), sem gerar novos *kammas*, desfazendo-se das velhas impurezas à medida que surgem, sem qualquer resquício de “eu” e de “meu”.”

Notas: (Todas as referências são à edição VRI)

1. Em todo o *Tipiṭaka*, a palavra aparece 19 vezes

2. *Udāna* 21

3. *Paṭisambhidāmagga* 1.18

4. *DīghaNikāya* 2.373

5. *Khuddaka-Pāṭha* 6.15; *Suttanipāta* 238

6. *Udāna* 21

7. *DīghaNikāya* 2.221

8. *SamyuttaNikāya* 1.1.168

9. *Udāna* 21

10. *Dhammapada* 154

Tipos de Vedanā e um Estado Além de Vedanā

Vipassana Research Institute

Embora as *vedanā* (sensações) sejam inúmeras, nos textos foram classificadas em três categorias: *sukha* (agradável), *dukkha* (desagradável) e *adukkhamasukkha* (neutra). A razão para esta categorização é óbvia. Estas três *vedanā* são ferramentas que um meditador de Vipassana pode utilizar facilmente para perceber a verdade do surgir e do desaparecer, *aniccatā* (impermanência). Por esta razão, na seção do *Vedanānupassanā* do *Satipaṭṭhāna Sutta*, encontramos somente estas três *vedanā*.¹

Como citado acima, as sensações são tão variadas e diversas quanto os ventos que sopram no céu, ou como os hóspedes de uma pousada que ficam por algum tempo e, depois, vão embora.²

Em outras oportunidades, o Buda falou sobre muitos outros tipos de *vedanā*. Estes precisam ser entendidos em relação ao contexto da situação. Por exemplo, no *PañcakaṅgaSutta* do *Samyutta Nikāya*,³ está registrada uma conversa entre Pañcakanga, o carpinteiro, e o Venerável Udāyi. Pañcakanga insiste que o Buda fala de somente duas *vedanā* – *sukha e dukkha*. Enquanto o Venerável Udāyi afirma que o Buda fala de três *vedanā* – *sukha, dukkha e adukkhamasukha*. Quando o assunto foi levado ao conhecimento do Buda por Ānanda, ele disse ter falado não somente de duas ou de três *vedanā*, mas de muito mais, às vezes tantas quantas cinco, seis, dezoito, trinta e seis e até cento e oito.⁴ Contudo, devemos levar em consideração o

fato de números serem sempre mencionados em um contexto ou durante a explanação de um ponto de vista. Caso contrário, disse, seria difícil compreender o exato significado de seu discurso e poderíamos resvalar na ilusão ou em discussões fúteis.

Às vezes, o Buda falava somente sobre duas *vedanā* – *kāyika vedanā* (corporal) e *cetasika vedanā* (mental). Mas sem compreender corretamente o contexto, uma pessoa pode argumentar – como é possível experimentar uma *vedanā* no corpo sem a aplicação da mente? É verdade que a *vedanā* que surge no corpo não é sentida pelo corpo em si, mas pela mente. Portanto, para sentir *vedanā*, tanto *kāya* (o corpo) quanto *mana* (a mente) devem estar presentes. Então, por que o Buda falou sobre *kāyika* (corporal) e *cetasika* (mental) separadamente? O Buda diz que sempre que falou sobre estas duas *vedanā*, a sua afirmação está relacionada a um ponto

particular ocorrido durante o seu discurso. Embora tanto a mente quanto o corpo devam estar presentes para se sentir *vedanā*, só se chama de *kāyika* quando o *kāya* (corpo) é preeminente e a mente não está perturbada ou agitada. Este é o estado da mente de um *ariyasāvaka* (nobre discípulo). Ao passo que, quando uma pessoa comum encontra uma *vedanā* no corpo, fica totalmente perturbada e o seu estado mental fica agitado. Levando em consideração estes fatores, o Buda falou sobre duas *vedanā* – *kāyika* e *cetasika*. Um *ariyasāvaka* bem treinado que esteja consciente de *aniccatā* (natureza impermanente) de *vedanā* permanece *visaṃyutta* (desapegado) disso. Mas a mente do homem comum é ignorante da verdadeira natureza da *vedanā* e fica perturbada. Ele é *saṃyutto* (apegado) à *vedanā*. Portanto, o Buda descreveu *vedanā* como tanto *kāyika* quanto *cetasika*. A distinção está somente entre a disposição mental de uma pessoa comum e aquela de um *ariyasāvaka*. O primeiro é inferior e caracterizado pela ignorância, enquanto o último é *sato sampajāno* – sábio,

vigilante, atento e com a compreensão completa e constante do surgir e do desaparecer, do *aniccatā* de *vedanā*.⁵

No *PañcakaṅgaSutta*,⁶ o Buda enumerou cinco *sukkhā vedanā* ao associá-las com o contato com a *pañca kāmaganā* (cinco elementos do sentido): o olho, o ouvido, o nariz, a língua e o corpo. Ele diz que embora tanto uma pessoa comum quanto um meditador experimentem o mesmo contato, existe uma diferença qualitativa entre as suas duas experiências. A *sukkhā vedanā* experimentada pela pessoa comum (*kāmasukkhā*) é inferior e jamais poderá ser comparada com a *sukkhā* que o meditador experimenta na *paṭthana jhāna* (primeira absorção), na *dutiya jhāna* (segunda absorção), na *tatiya jhāna* (terceira absorção) ou na *catuttha jhāna* (quarta absorção). Existem também diferenças qualitativas progressivas em *sukkhā* nestas *jhānas*. A *sukkhā* experimentada na *ākāsānañcāyatana samādhi* (quinta absorção) é

superior às quatro *jhānas* citadas anteriormente. A *sukha* experimentada na *viññānānañcāyatana samādhi* (sexta absorção) e na *ākiñcaññyātana* (sétima absorção) é superior à precedente. Da mesma forma, a *sukha* que um meditador experimenta no estágio de *nevasaññānāsaññyatana* (oitava absorção) é de fato intensamente superior às experiências anteriores de *sukha*. Mas a *sukha* experimentada neste *samādhi* também não pode ser considerada uma *paramaṃ sukhaṃ*.

É interessante perceber que o Buda, antes de sua iluminação enquanto ainda era um *Bodhisatta*, visitou muitos santos, sábios e meditadores que estavam engajados em diversas formas de penitências ou práticas meditativas. Os mais eminentes foram *Ājāra Kālāma* e *Uddaka Rāmaputta*. Ele procurou primeiro *Ājāra Kālāma* e logo dominou o estado de *ākiñcaññāyatana samādhi* (sétimo *jhāna*), que era o mais

elevado conhecido por *Ājāra Kālāma*. O Buda, percebendo que este *samādhi* não era o estágio final de libertação, o deixou e procurou *Uddaka Rāmaputta*. Lá ele rapidamente controlou o *samādhi* de *nevasaññānāsaññāyatana*, (oitavo jhāna), que foi o máximo que podia aprender com ele. O Buda também não considerou este estágio de *samādhi* como a libertação final e, portanto, também deixou *Uddaka Rāmaputta*.⁷ Após passar um longo tempo praticando severas austeridades e torturando o seu corpo, ele chegou ao local hoje chamado *Bodha Gaya*. Sentou-se embaixo de uma árvore e por fim atingiu o mais elevado estágio de *samādhi*, que denominou de *saññā-vedayita-nirodha samāpatti*. Este é um estágio além de *nāma-rupa*, além de *vedanā* e além de *saññā*. Lá ele experimentou a *sukha* mais elevada, além da *sukha* da esfera mundana, uma *sukha* que é eterna. Neste estágio de *samādhi*, um meditador de Vipassana ultrapassa a oitava jhāna, onde é alcançada a *nirodha* (cessação) do *saññā* e de *vedanā* (percepção e sensações). O Buda diz que

um meditador, ao conseguir a extinção de *saññā* e de *vedanā* pela purificação da sabedoria de *anicca*, entra no estágio de *saññā-vedayita-nirodha* e destrói suas *āsavas* (aflições) e se liberta do mundo.⁸

O Buda ensinou aos seus cinco primeiros discípulos (*pañcavaggiyā-bhikkhu*) que este *samādhī* específico era o mais elevado, para além do reino de *Māra*.⁹ *Saññā-vedayita-nirodha samāpatti* é o estágio mais elevado onde o meditador alcança o estágio de *paramaṃ sukhaṃ, santi varapadaṃ*, a felicidade e a paz supremas.

O Buda frequentemente usava o termo corriqueiro *sukha* porque a linguagem da época carecia de um termo capaz de descrever precisamente a *sukha-vedanā* experimentada em níveis diferentes de *samādhī*. Tais níveis poderiam somente ser experimentados e compreendidos pela prática.

O Buda enumerou cinco *vedanā* ao descrever os cinco poderes de controle dos *indriya* –

1. *sukhindriya* (prazer)
2. *dukkhindriya* (dor)
3. *somanassindriya* (alegria mental)
4. *domanassindriya* (tristeza mental)
5. *upekkhindriya* (equanimidade)¹⁰

As *vedanā* são enumeradas como seis, quando se descreve o seu surgimento pelo contato nas seis portas sensoriais. Essas seis *vedanā* são –

1. *cakkhusamphassajā vedanā*
2. *sotasamphassajā vedanā*
3. *ghaṇasamphassajā vedanā*
4. *jivhāsamphassajā vedanā*
5. *kāyasamphassajā vedanā*
6. *manosamphassajā vedanā*

Em cada caso, *vedanā* devem ser compreendidas no contexto em que ocorrem.¹¹

O número de *vedanā* chega a dezoito quando combinamos cada uma das seis acima citadas com *somanassupavicāra* (a aplicação mental da alegria), *domanassupavicāra* (a aplicação mental da tristeza) e *upekkhupavicāra* (a aplicação mental da indiferença).

Em certas ocasiões, o número de *vedanā* é de trinta e seis: *Cha gehasitāni somanassaṃ* (seis de alegria mental correspondentes à vida familiar); *cha nekkhammasitāni somanassaṃ* (seis de alegria mental correspondentes à vida de renúncia); *cha gehasitāni domanassaṃ* (seis de tristeza mental correspondentes à vida familiar); *cha nekkhammasitāni domanassaṃ* (seis de tristeza mental correspondentes à vida de renúncia); *cha gehasitāni upekkhā* (seis de indiferença

mental correspondentes à vida familiar); *cha nekkhammasitāni upekkhā* (seis de indiferença mental correspondentes à vida de renúncia. A referência a *somanassasitāni*, *domanassasitāni* e *upekkhāsītāni*, que inclui tanto a vida em família quanto a vida de renúncia, corresponde à disposição mental de uma pessoa e não a sua forma de se vestir ou a sua aparência exterior. Um chefe de família pode atingir estágios superiores àqueles de um renunciante que tenha deixado a vida de chefe de família e que não tenha se desenvolvido em meditação. O Buda declarou em uma *gāthā* no *Dhammapada* –

*Alankato ce pi samam careyya,
santo danto niyato brāhmaçāri.
Sabbesu bhutesu nidhāya dandam,
so brāhmaṇo so samaṇo sa bhikkhu. 12*

Embora alegremente ornado, se ele viver em paz, com suas paixões controladas, sensações controladas, alguns (dos quatro caminhos da santidade) perfeitamente puros, deixando de lado a violência (em suas relações), para com todos os seres vivos, um brāhmaṇa de fato ele é, um samaṇa ele é, um bikkhu ele é.

Por exemplo, Citta Gahapati permaneceu um chefe de família durante toda a sua vida. No entanto, ao adquirir a compreensão total e ao praticar Dhamma, ele alcançou o estágio de *anāgāmi*, um estágio mais elevado do que aquele alcançado por muitos dos monges de sua época. Ele ficou, portanto, conhecido como “proeminente na interpretação de Dhamma”.¹³ No *Acelakassapa Sutta* do *Samyutta Nikāya*,¹⁴ Citta Gahapati declara que podia praticar os quatro *jhānas* e que, se morresse antes do Buda, seria citado por ele como um dos que não possuía grilhões (*saṃyojanā*) que o

trouxessem de volta a este mundo novamente.¹⁵ Existem casos de monges que, tendo renunciado à vida de chefes de família, permaneceram tão pouco desenvolvidos no plano mental quanto um chefe de família comum. Este nível de desenvolvimento mental não pode, por conseguinte ser chamado de *nekkhammasitāni*.

Existe o exemplo do venerável Nanda, o meio-irmão de Buda que, embora tivesse sido ordenado monge pelo próprio Buda, era atormentado por pensamentos de sua ex-noiva.¹⁶ O seu estado mental não refletia a calma de um verdadeiro renunciante, mas sim a agitação do chefe de família.

O número de *vedanā* a ser calculado varia segundo a situação e segundo o Dhamma que está sendo exposto ao ouvinte. O número de *vedanā* pode ser considerado dois,

três, cinco, seis, dezoito, trinta e seis ou até mesmo cento e oito, dependendo do contexto. Pode-se somente compreendê-los adequadamente se relacionados ao discurso específico.

Notas: (Todas as referências são da Edição do VRI)

1. *Digha Nikāya* 2.380; *Majjhima Nikāya* 1.113

2. *Saṃyutta Nikāya* 3.5.512

3. Ibid. 3.5.517-523

4. Ibid. 3.5.517

5. Ibid. *Salla Sutta* 2.4.254

6. Ibid. 2. 4. 267

7. *Majjhima- Nikāya, Pāsarāsi Sutta*, 1.277, *Nāyam dhammo nibbidāya, na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhinnaya na sambodhāya na nibbānāya samvattati.*

8. Ibid. 1.271, *Bhikkhu sabbaso nevasaññānasaññāyatanam samatikkammasaññāvedayitanirodham upasampajja viharati. Paññāya cassa disvā āsavaāparikkhināhanti.*

9. Loc. cit

10. *Samyutta Nikāya* 3.5.501 - 507
11. Loc. cit
12. *Dhammapada* 142
13. *Anguttara Nikāya* 1.1.175 - 186
14. *Samyutta Nikāya* 3.4.351
15. Ibid. 3.4.54 - 55
16. *Samyutta Nikāya* 4.2.222

Vedanā na Paṭiccasamuppāda

Vipassana Research Institute

Paṭiccasamuppāda, ou a Lei da Origem Dependente, é fundamental para o ensinamento do Buda. Enfatizando a sua importância, o Buda disse –

*Yo paṭiccasamuppādaṃ passati, so dhammaṃ passati;
Yo dhammaṃ passati, so paṭiccasamuppādaṃ passati.*

Aquele que vê a paṭiccasamuppāda vê Dhamma.

Aquele que vê Dhamma vê a paṭiccasamuppāda.

Paṭiccasamuppāda explica que *samsāra*, o processo das existências repetidas, é perpetuado por uma corrente de elos interligados de causa e efeito; também revela o método de se romper esta corrente e finalizar o processo. O Buda disse –

*Tanhādutiyo puriso, dighamaddhāna samsaram;
Itthābhāvānathābhāvaṃ, saṃsāraṃ nātivattati.*

O homem com o desejo como companheiro tem seguido o fluxo da corrente das existências repetidas desde tempos imemoráveis. Ele vem a ser, experimenta vários tipos de sofrimentos, morre seguidamente e não põe fim a este processo ininterrupto de vir-a-ser.

Isto é *saṃsāra*, o mundo do sofrimento, tal qual explicado pelo Buda. Ele disse ainda

–

*Etam ādinavam ñatvā, tanham dukkhassa sambhavam;
Vitataṇho anādāno, sato bhikkhu paribbaje.*

*Compreendendo corretamente os perigos deste processo,
experimentando por completo o desejo como a sua causa, se
tornando livre do desejo e do apego, deve-se levar
conscientemente a vida de desapego.*

Tal abordagem, ele disse, gerará grande benefício –

*Nandi-samyojano loko, vitakkassa vicāranam
Taṇhāya vipphānena, nibbānam iti vuccati.*

*O prazer é a força que nos prende ao mundo.
Processos mentais a rolar sem parar são sua base sempre mutante.
Com a completa erradicação do desejo,
O estado chamado de nibbāna é alcançado.*

Estas afirmações do Buda descrevem a natureza de *saṃsāra*, o estado de sofrimento, e a natureza de *nibbāna*, o estado de emancipação final. Mas como pode o desapego ser desenvolvido e o desejo erradicado?

Este é o aspecto prático de Dhamma descoberto por Sidarta Gótama, o achado que fez dele um Buda e que ele, por sua vez, revelou ao mundo por intermédio da doutrina de *paṭiccasammuppāda*.

Conforme tal doutrina, doze vínculos formam a roda do vir a ser (*bhavacakka*). São eles:

1. *avijjā* (ignorância)
2. *saṅkhārā* (atividades volicionais)
3. *viññāṇa* (consciência)
4. *nāma-rupa* (mente e matéria)
5. *saḷāyatana* (seis portas sensoriais)
6. *phassa* (contato)
7. *vedanā* (sensação)
8. *taṇhā* (desejo)
9. *upādāna* (apego)
10. *bhava* (vir-a-ser)
11. *jāti* (nascimento)

12. *jarā-maraṇa* (decadência e morte)

Dependentes de *avijjā* surgem então os *saṅkhārā*; dependente dos *saṅkhārā* surge então *viññāṇa*; dependente de *viññāṇa* surge então *nāma-rupa*; dependente de *nāma-rupa* surge então *salāyatana*; dependente de *salāyatana* surge então *phassa*; dependente de *phassa* surge então *vedanā*; dependente de *vedanā* surge então *taṇhā*; dependente de *taṇhā* surge então *upādāna*. Desse modo, este círculo vicioso de sofrimento roda sem parar. Em outras palavras, a origem de cada vínculo depende do precedente. Enquanto esta corrente de doze relações causais estiver em operação, a roda do vir-a-ser (*bhava-cakka*) continuará a rodar, trazendo nada mais do que sofrimento. Este processo de causa e efeito é chamado de *anuloma-paṭiccasamuppāda* (direta Lei da Origem Dependente). Cada elo de *anuloma* resulta em *dukkha*, sofrimento, como resultado de *avijjā*, que está na base de cada vínculo.

Por conseguinte, o processo de *anuloma* esclarece as duas primeiras Nobres Verdades: *dukkha-sacca*, sofrimento, e *samudaya-sacca*, a sua origem e multiplicação. A nossa tarefa é emergir do *bhava-cakka* de *dukkha*. Ao explicar como fazer isso, o Buda disse que quando qualquer um dos elos da corrente for quebrado, a roda do vir-a-ser chegará ao fim, resultando na cessação do sofrimento. Isto se chama *paṭiloma-paṭiccasamuppāda* (a Lei da Origem Dependente na ordem reversa), que esclarece a terceira e a quarta Nobres Verdades, *nirodha-sacca*, a cessação do sofrimento e *nirodha-gāmīnī-paṭipadā-sacca*, o caminho que leva à cessação do sofrimento. Como isso pode ser alcançado? Em que exato elo pode a corrente ser rompida? Pela profunda introspecção, o Buda descobriu que o vínculo crucial é *vedanā*. No *anuloma-paṭiccasamuppāda*, ele disse “*Vedanā-paccayā-taṇhā*”. *Vedanā* é a causa de *taṇhā*, que leva ao surgimento de *dukkha*. A fim de remover a causa de *dukkha* ou de *taṇhā*, não devemos permitir que *vedanā* se conecte a *taṇhā*; em outras

palavras, devemos praticar meditação Vipassana, nesta altura, para que *avijjā* se transforme em *vijjā* ou *paññā* (sabedoria). Devemos observar *vedanā* para experimentar e para compreender a verdade do seu surgir e do seu desaparecer, *anicca*. Por intermédio da meditação Vipassana, à medida que se experimenta *vedanā* da forma adequada, pode-se sair do engano de *nicca-saññā* (percepção da permanência) pelo desenvolvimento de *anicca-bodha* ou de *anicca-vijjā* (a sabedoria da impermanência) com relação à *vedanā*. Isto é praticado ao se observar com equanimidade o surgir e o desaparecer de *vedanā*. Com *anicca-bodha*, o padrão habitual da mente muda. Em vez do padrão inicial de *vedanā-paccayā taṇhā*, por intermédio de *anicca-vijjā* se transforma em *vedanā-paccayā-paññā*. À medida que *paññā* se fortalece cada vez mais, naturalmente *saññā* e, ao mesmo tempo, *taṇhā*, se tornará cada vez mais fraco. O processo de multiplicação do sofrimento com a base de *avijjā*, então se transforma no processo de cessação do sofrimento, com *vijjā* como

base. À medida que este processo continua, chegará uma hora em que haverá a completa cessação de *vedanā*, assim como de *taṇhā* – “*Vedanā-nirodhā, taṇhā-nirodho*”. Este estado de emancipação é o estado além da mente e da matéria, onde tanto *vedanā* e *saññā* cessam. Podemos experimentar isso durante alguns segundos, minutos, horas ou dias quando, consoante a capacidade de cada um, nos estabelecemos em *nirodhā-samāpatti* ao praticar Vipassana. Após o período de *nirodha-samāpatti*, quando retornamos ao campo sensorial de mente e matéria, voltamos a experimentar *vedanā*. Mas agora, todo o padrão habitual da mente foi mudado e a prática contínua levará ao estágio onde não se gerará mais qualquer aversão nem qualquer desejo, porque *anusaya* e *āsava* (as impurezas mentais profundamente enraizadas) foram erradicadas. Dessa forma, ao se romper um dos elos – *vedanā*, todo o processo é abalado e a roda da existência repetida é completamente quebrada.

Se quisermos avançar na trilha da libertação, teremos de trabalhar no nível de *vedanā*, porque é aqui que a roda do sofrimento pode ser detida. Com *vedanā bhava-cakka* começa a rodar, levando (por causa de *avijjā*) à *vedanā-paccayā taṇhā*, que causa o sofrimento. Esta é a trilha que pessoas ignorantes (*puthujjana*) seguem, pois reagem à *vedanā* e geram *taṇhā*. E deste ponto também a *dhamma-cakka*, ou a roda da cessação do sofrimento (*dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*) pode começar a girar, levando à *vedanā-nirodhā*, *taṇhā-nirodho* – o fim da avidez, como resultado de *anicca-vijjā* ou *paññā*, levando à cessação do sofrimento. Esta é a trilha que pessoas sábias (*sapaññā*) seguem ao não reagirem à *vedanā*, porque desenvolveram *anicca-bodha* pela prática de Vipassana.

Muitos dos contemporâneos do Buda sustentavam o ponto de vista de que o desejo causava sofrimento e que, para remover o sofrimento, o indivíduo deve se abster dos objetos do desejo. Tendo aprendido a examinar as profundezas de sua mente, o Buda compreendeu que entre o objeto exterior e o reflexo mental do desejo havia um elo perdido – *vedanā* (sensação). Sempre que encontrarmos um objeto por intermédio dos cinco sentidos físicos da mente, surgirá uma sensação; e, baseada na sensação, surgirá *taṇhā*. Se a sensação for agradável, desejaremos prolongá-la e se ela for desagradável, desejaremos nos livrar dela. É na corrente da Origem Dependente que o Buda expressou a sua grande descoberta.

*Phassa-paccayā vedanā Vedanā-paccayā taṇhā.*⁵

Dependente do contato, a sensação surge.

Dependente da sensação, o desejo surge.

A causa imediata para o surgimento do desejo e do sofrimento não é, por conseguinte, algo que esteja fora de nós mas, ao contrário, as sensações que ocorrem dentro de nós mesmos. Para nos livrar do desejo e do sofrimento devemos lidar com esta realidade interior das sensações. Agir deste modo é a maneira prática de sair do sofrimento. Ao desenvolver *anicca-vijjā* (a sabedoria da impermanência), aprendemos a cortar os liames de nosso sofrimento e a testemunhar a verdadeira natureza de Dhamma. Portanto, *vedanā* causa nossa sujeição quando não observada adequadamente e constitui o meio de nossa libertação quando observada adequadamente pela compreensão de Dhamma, a lei de *paṭiccasamuppāda*.

Notas: *(Todas as referências da edição do VRI)*

1. *Majjhima Nikāya* 1.306

2. *Suttanipāta* 745

3. *Ibid.* 746

4. *Saṃyutta Nikāya* 1.1.64

5. *Mahāvagga (Vinaya Pitaka)* 1

Vedanā na Prática de Satipaṭṭhāna

Vipassana Research Institute

A prática do *satipaṭṭhāna* quádruplo, o estabelecimento da consciência, foi altamente louvada pelo Buda em muitos lugares nos *suttas*. Mencionando a sua importância no *MahāSatipaṭṭhāna Sutta*, o Buda o chamou de “*ekāyano maggo*” – o único caminho para a purificação dos seres, para a superação da tristeza, para a extinção do sofrimento, para entrar na trilha da verdade e para experimentar *nibbāna* (libertação).¹

No *sutta*, o Buda apresenta um método prático para desenvolver o autoconhecimento por intermédio de *kāyānupassanā* (observação constante do corpo), *vedanānupassanā* (constante observação das sensações), *cittānupassanā* (constante observação da mente) e *dhammānupassanā* (constante observação dos conteúdos da mente).²

A fim de explorar a verdade sobre nós mesmos, devemos examinar o que somos – corpo e mente. Devemos aprender a observar tudo isso diretamente dentro de nós mesmos. Para tanto, devemos manter em mente três pontos –

1. A realidade do corpo pode ser imaginada pela contemplação, mas, para experimentá-la diretamente, deve-se trabalhar com *vedanā* (sensações no corpo) que surgem dentro dele.
2. Da mesma forma, a experiência do momento presente da mente é alcançada ao se trabalhar com os conteúdos da mente. Por conseguinte, uma vez que tanto o corpo e as sensações não podem ser experimentadas separadamente, a mente não pode ser observada desassociada dos conteúdos mentais.
3. Mente e matéria são tão estreitamente inter-relacionadas que os conteúdos mentais sempre se manifestam como sensações no corpo. Por esta razão, o Buda disse –

*Vedanāsamosaṇā sabbe dhammā.*³

O que quer que surja na mente é acompanhado de sensações

Portanto, a observação da sensação oferece um meio – de fato, o único meio – para se examinar a totalidade de nosso ser, tanto física quanto mental.

Nossa natureza tem quatro dimensões – o corpo e as suas sensações e a mente e seus conteúdos. Tais dimensões abrem quatro avenidas para o estabelecimento da consciência em *satipaṭṭhāna*. Com vistas a tornar a observação completa, cada faceta deve ser experimentada, como pode ser feito por intermédio de *vedanā*. Esta exploração da verdade removerá os nossos enganos com relação a nós mesmos. Igualmente, para sair dos delírios sobre o mundo lá fora, a verdade sobre o contato do mundo exterior com o nosso próprio fenômeno mente-matéria deve ser explorada.

O mundo exterior entra em contato com o indivíduo somente nas seis portas sensoriais – o olho, o ouvido, o nariz, o corpo e a mente. Como todas estas portas sensoriais estão contidas no corpo, cada contato do mundo exterior ocorre no nível do corpo. Segundo a lei da natureza, em cada contato é inevitável haver uma sensação. Cada vez que houver um contato com qualquer um dos seis objetos sensoriais, surgirá uma sensação no corpo. Portanto, da mesma forma que a compreensão de *vedanā* é absolutamente essencial para se compreender a interação entre a mente e a matéria dentro de si mesmo, a mesma compreensão de *vedanā* é essencial para se compreender a interação do mundo exterior com o indivíduo.

Caso se tentasse realizar esta exploração da verdade pela contemplação ou pela intelectualização, poderíamos ter facilmente ignorado a importância de *vedanā*. No entanto, o ponto crucial dos ensinamentos do Buda é a necessidade de se

compreender a verdade não meramente no nível intelectual, mas pela experiência direta. Por esta razão, *vedanā* é definida da seguinte maneira –

*Yā vedayati ti vedanā, sā vedayita lakkhaṇā, anubhavanarasā...*⁴

Aquilo que sente o objeto é vedanā; a sua característica é a de experimentar, a sua função é a de compreender o objeto...

No entanto, meramente sentir as sensações dentro do corpo não é suficiente para remover os nossos delírios. Em vez disso, é essencial compreender *ti-takkanā* (as três características) de todos os fenômenos. Devemos experimentar diretamente *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (inexistência de substância) dentro de nós mesmos. Desses três, o Buda sempre dava importância a *anicca* porque a compreensão dos outros dois ocorrerá facilmente quando tivermos tido a

experiência profunda da característica da impermanência. No *Meghiya Sutta* do *Udāna*, ele disse –

*Aniccasaññino hi, Meghiya, anattasaññā saṅhāti, anattasaññi⁵
asmimānasamugghātaṃ pāpuṇāti diṭṭheva dhamme nibbānaṃ*

Naquele, Meghiya, que estiver consciente da impermanência, a consciência do que é sem substância estará estabelecida. Aquele que estiver consciente do que é sem substância conquista a extinção do orgulho do egoísmo nesta vida mesmo, isto é, ele experiencia nibbāna.

Portanto, na prática de *Satipaṭṭhāna*, a experiência de *anicca*, surgindo e desaparecendo, desempenha um papel fundamental.

O *MahaSatipaṭṭhāna Sutta* começa com a observação do corpo. Aqui diversos tipos diferentes de partida são explicados – observação da respiração, atenção aos movimentos do corpo, etc. É desses pontos que se pode progressivamente desenvolver *vedanānupassanā*, *cittānupassanā* e *dhammānupassanā*. No entanto, independentemente de onde seja o ponto de partida da viagem, todos devem passar por certas estações na trilha para o objetivo final. Elas são descritas em frases importantes repetidas não somente no final de cada seção de *kāyānupassanā*, mas também no final de *vedanānupassanā*, de *cittānupassanā* e de cada seção de *dhammānupassanā*. Elas são –

1. *Samudaya-dhammānupassī vā viharati.*
2. *Vaya-dhammānupassī vā viharati.*
3. *Samudaya-vaya-dhammānupassī vā viharati.*⁶

1. *Permanece-se observando o fenômeno do surgir.*
2. *Permanece-se observando o fenômeno do desaparecer.*
3. *Permanece-se observando o fenômeno do surgir e do desaparecer.*

Estas frases revelam a essência da prática de *Satipaṭṭhāna*. Até ou a menos que esses três níveis de *anicca* sejam praticados, o indivíduo não poderá desenvolver sabedoria. Por conseguinte, a fim de praticar qualquer um dos quatro *Satipaṭṭhāna*, deve-se desenvolver a compreensão constante e absoluta da impermanência, conhecida como *sampajañña* em páli. Em outras palavras, deve-se meditar no surgimento e no desaparecimento do fenômeno (*anicca-bodha*), objetivamente observando mente e matéria sem reagir. A prática de *samudaya-vaya-dhammā* (impermanência), não deveria ser meramente uma contemplação ou um processo de

se imaginar ou até mesmo de se acreditar; ele deveria ser praticado com *paccanubhoti*, (experiência direta) Aqui a observação de *vedanā* desempenha o seu papel vital, porque com *vedanā* um meditador compreende muito claramente e de modo muito tangível *samudaya-vaya* (o surgir e o desaparecer).⁷ *Sampajañña* de fato é conhecer o surgimento e o desaparecimento de *vedanā* e por meio disso as quatro facetas de nosso ser.

É por esta razão que em cada um dos quatro *Satipaṭṭhānas*, *sampajāno*, bem como *ātāpi* (ardente) e *satimā* (consciente) são qualidades essenciais e os três são invariavelmente repetidos para cada um dos *Satipaṭṭhānas*. E como o Buda explicou, *sampajañña* é observar o surgir e o desaparecer de *vedanā*.⁸ Por conseguinte, o papel desempenhado por *vedanā* na prática de *Satipaṭṭhāna* não deveria ser ignorado: ou esta prática de *Satipaṭṭhāna* não estará completa.

Nas palavras do Buda –

Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā. Imāsam kho, bhikkhave, ṭissannaṃ vedanānaṃ, parinnāya cattāro satipaṭṭhāna bhāvetabbā.

Meditadores, existem três tipos de sensações corporais. Quais são as três? Sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações neutras. Tendo completamente compreendido essas três sensações, meditadores, as quatro partes do Satipaṭṭhāna devem ser praticadas.

A prática do *Satipaṭṭhāna* está completa somente quando se experimenta diretamente a impermanência. As sensações corporais mostram a conexão onde a mente e o corpo são revelados de modo tangível como um fenômeno impermanente que leva à libertação.

Notas: *(Todas as referências da edição do VRI)*

1. *Digha Nikāya* 2.373
2. Loc. cit
3. *Āṅuttara Nikāya* 3.8.83
4. *Dhammasaṅgaṃi Aṭṭhakathā* 1, *Kāmāvacacarakusalapadabhāgamiyaṃ*
5. *Udāna* 31
6. *Dīgha Nikāya* 2.374
7. *Udāna* 31
8. *Saṃyutta Nikāya* 3.5.399 - 400
9. Ibid. 3.5.415

Sampajañña

Vipassana Research Institute

Existem diversos termos técnicos em páli que são importantes tanto no campo de *pariyatti* (teoria) quanto no campo de *paṭipatti* (prática). Uma delas é *sampajañña*.

Este termo aparece junto com *sati* nas expressões tais como *sati sampajaññaṃ*, ou *sato Ca sampajāno*, ou *sato sampajāno*. Em função disso, tem sido com frequência interpretado como uma exortação para ser consciente e definido como sendo quase um sinônimo de *sato*¹ (consciência), indicando apenas uma intensidade maior de consciência. No entanto, os textos do *Abhidhamma Piṭaka* sugerem uma versão

diferente para esta palavra. No *Dhammasaṅgaṇī*, no *Vibhaṅga* e no *Dhātukathā* encontramos a seguinte definição de *sampajāno* –

Sampajāno ti tattha katamam sampajannam? Ya paññā pajānanā vicayo pavicayo dhammavicayo sallalakkhanā upalakkhanā paccupalakkhaṇa pandiccam koṣallam nepuññaṃ vebhabya cintā upaparikkhā bhūri mēdhā parināyikā vipassanā sampajaññaṃ... sammāditthi-idam vuccati sampajaññaṃ

O que é *sampajañña*? Aquilo que é sabedoria, compreensão, investigação, profunda investigação, investigação da verdade, discernimento, discriminação, diferenciação, erudição, proficiência, habilidade, análise, consideração, exame detalhado, extensão, sagacidade, orientação, introspecção, completa compreensão da impermanência,... visão correta – isto é chamado de *sampajañña*.

Esta fartura de substantivos e de metáforas indica claramente que *sampajañña* não é consciência, mas sabedoria. Esta definição é confirmada pela etimologia da palavra, formada pela adição do prefixo “*saṃ*”³ a “*pajānanā*”,⁴ “conhecimento com sabedoria”. Melhor ela se refere a um tipo intensificado de compreensão – compreender corretamente com sabedoria ou compreender totalmente com compreensão absoluta. A exortação do Buda é para desenvolver não simplesmente a consciência, mas também a sabedoria. É por isso que o texto afirma –

Sampajaññaṃ ti pannā.

Sampajañña é sabedoria.

Os comentários explicam mais precisamente de quê *sampajañña* consiste –

*Sammā pakārehi aniccādini jānāti ti sampajaññaṃ.*⁵

Aquele que conhece a impermanência de uma maneira correta (tanto quanto o sofrimento e a inexistência de ego) tem sabedoria, sampajañña.

*Samantato pakārehi pakatṭhaṃ vā savisesaṃ jānāti ti sampajāno.*⁶

Aquele que compreende a totalidade claramente com sabedoria de todos os ângulos (do que quer que esteja ocorrendo de momento a momento) ou aquele que conhece com nitidez (a suprema), tem sampajañña.

O Buda sempre ensinou que sabedoria (*paññā*) é conhecer coisas de diferentes ângulos da maneira correta. Ele utilizou estas descrições – *sammā pakārehi jānanaṃ* (ver de diferentes perspectivas, na totalidade); *samantato pakārehi-jānanaṃ* (ter uma visão completa e correta, a fim de que nada seja deixado como não-visto e como não-conhecido);

Sammā, samantato, sāmānca pajananto sampajāno.

Aquele que conhece da maneira correta inteiramente por meio de sua sabedoria é sampajāno.

Particularmente, como meditadores devemos ver não só as aparências externas superficiais das coisas, isto é, a verdade aparente (*sammuti sacca*), mas também a compreensão suprema (*paramattha sacca*) ou a compreensão sutil da realidade. A

verdade aparente sobre o mundo e sobre nós mesmos é a de que existimos enquanto entidades separadas, mas a suprema verdade é a de que a cada momento, tudo, tanto o mundo quanto nós mesmos, está em um constante fluxo. Este fato da impermanência tem de ser compreendido com base na experiência, não apenas no nível intelectual. Somente quando tivermos experimentado esta realidade do surgir e do desaparecer é que emergiremos do sofrimento (*dukkha*) e do egotismo (*attā*). Isto é o que *sampajañña* nos permite fazer.

Por conseguinte, para um meditador, *sampajañña* é a compreensão completa. É a introspecção com relação a todos os aspectos do fenômeno humano, tanto mental quanto físico. Deve-se compreender que sempre que a mente encontrar um objeto, ela o persegue e o avalia de uma forma distorcida por intermédio das lentes coloridas do condicionamento passado; conseqüentemente, reage com ignorância, com desejo

e com aversão. Este é o processo que produz o sofrimento devido à falta da sabedoria.

A mente está refletida no corpo e é por intermédio de sua manifestação física que podemos compreender claramente a sua natureza de surgir e de desaparecer. Esta é a razão pela qual no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* o parágrafo sobre *sampajañña* está contido na seção sobre a observação do corpo (*kāyānupassanā*). A fim de compreender o fato da impermanência de nossas atividades corporais, devemos experimentá-las no nível das sensações (*vedanā*) sentidas dentro do corpo. Em um nível profundamente intuitivo isto nos permite reconhecer a nossa natureza efêmera.

Portanto, *sampajañña* é a compreensão de nossa própria natureza efêmera no nível mais profundo. Longe de ser o equivalente a *sati*, é o complemento de *sati*.

A união dessas duas faculdades é *satipaṭṭhāna*, o estabelecimento da consciência, por intermédio da qual poderemos alcançar o objetivo da liberdade do sofrimento.

Notes: (Todas as referências da edição do VRI)

1. Para exemplos, favor ver *Pali-English Dictionary*, ed. T. W. Rhys Davids, Pali Text Society London, 1925, verbetes *sampajanna* e *sampajāno*
2. *Dhammasaṅgaṇi*, 1359; Vibhanga 360; Puggalapannatti, 80
3. See *A Dictionary of the Pali Language*, ed. R. C. Childers, Kegan Paul Ltd. London, 1909, p. 423, verbete *sam*
4. *pa + janana = pajānana*- conhecer com sabedoria
5. *Dhammasaṅgaṇi* *Aṭṭhakathā*, 16, *Kāmāvacarakusalabhājamiyaṃ*;
Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā, 1.1.108 – 9
6. *Digha Nikāya Tikā* 2.373

A Importância de Vedanā

Vipassana Research Institute

O termo em páli *vedanā*, vertido para o inglês como sentimento ou sensação, é derivado da raiz “*vid*”, que significa “experimentar”. Quando um objeto está no raio de ação de um órgão do sentido, um simples contato é conseqüentemente estabelecido com a mente, que experimenta tal objeto como uma sensação ou *vedanā*. Por conseguinte, a chave para a experiência direta (*paccañubhoti*), é *vedanā*, uma vez que por intermédio dela é que na realidade nós encontramos e experimentamos o mundo. Como citado nos textos em páli –

Yā vedayati ti vedanā, sā vedayita lakkhaṇā, anubhavanarasā...¹

Aquilo que sente o objeto é vedanā, a sua característica é a de experimentar, a sua função é a de compreender o objeto...

Por conseguinte, para se compreender qualquer coisa no nível experimental, deve-se trabalhar com vedanā.

O Buda descreveu *vedanā* de diversas maneiras. No *Bahu-Vedanīya Sutta* do *Majjhima Nikāya*², ele menciona e analisa diversos tipos de sensações por grupos – dois tipos, três tipos, cinco, seis... dezoito, até cento e oito variedades.³ No entanto, quando a definiu mais precisamente, falou de *vedanā* como tendo tanto aspectos mentais quanto aspectos físicos. Sem a mente, a matéria sozinha não pode sentir nada. É a mente que sente, mas o que ela sente possui um inextricável elemento

físico – as *sukhā-vedanā* (sensações agradáveis), *dukkha-vedanā* (sensações desagradáveis) e *adukhamasukhavedanā* (sensações neutras).

Para a prática em si, ensinada pelo Buda, é este aspecto físico de *vedanā* que é de particular importância, por ser o caminho mais direto e mais tangível para experimentar a nossa própria *anicca* (impermanência) e, por conseguinte, desenvolver a sabedoria. *Anicca* é um fato a ser experimentado não somente ao relacioná-lo de forma intelectual com o mundo exterior. Melhor, deve ser experimentada internamente. Devemos nos experimentar como efetivamente somos – cada um como um fenômeno transitório, mudando a cada momento. Esta experiência de *anicca* no nível das sensações resulta na dissolução gradual do apego e do egotismo. Ao descrever a importância do aspecto físico de *vedanā* para se atingir *nibbāna* (libertação), o Buda disse –

*Yathāpi vātā ākāse, vāyanti vividhā puthū;
puratthimā pacchimā cā pi, uttarā atha dakkhiṇā.
Sarajā arajā cā pi, sitā unhā ca ekadā;
adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.
Tathevimasmim kāyāsmim, sāmuppajjanti vedana;
sukhadukkhasamuppatti, adukkhamāsukha ca yā.
Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati,
tato so vedana sabbā, pariñānāti paṇḍito.
So vedana pariñāya, diṭṭhe dhamme anāsavo,
kāyassa bheda dhammāṭṭho saṅkhaṃ nopeti vedagū'ti. ⁴*

Pelos céus sopram muitos ventos diferentes, do leste para o oeste, do norte para o sul, carregados de pó e livres de pó, frios e quentes, ventanias violentas e brisas suaves – muitos ventos sopram. Da mesma forma, neste corpo, surgem sensações, agradáveis, desagradáveis e neutras. Quando um meditador, ao praticar ardentemente, não negligencia nem por um momento a sua compreensão constante e completa da impermanência, tal pessoa

sábia compreende absolutamente todas as sensações. E tendo compreendido as sensações dessa forma, ainda nesta mesma vida mesma ele se torna livre de todas as impurezas (e se torna um arahant ou um vedagū). Tal pessoa, que é vedagū (alguém que compreende completamente a esfera das sensações), tendo se estabelecido em Dhamma, após a morte alcança o estágio indescritível além do mundo condicionado porque ele conhece as sensações por completo (o seu surgir e o seu desaparecer e também o estado além das sensações).

Mais uma vez, enfatizando o fato de que a sensação se manifesta no corpo, ele diz –

Seyyathāpi, bhikkhave, āgantukāgāram, tattha puratthimāya pi disāya... āgantvā vasam kappenti, pacchimāya pi disāya... āgantvā vasam kappenti uttarāya pi disāya... dakkhināya pi disāya. Khattiyā

*pi... brāhmanā pi... vessā pi... suddā pi. Evameva kho, bhikkhave,
imasmim kāyasmim vividhā vedanā uppajjati. Sukhā pi vedanā
uppajjati... dukkhā pi vedanā uppajjati... adukkhamasukhā pi...
Samisa pi sukhā... samisa pi dukkhā... samisa pi
adukkhamasukhā.... Nirāmisā pi sukhā... niramisa pi dukkhā...
niramisa pi adukkhamasukhā vedanā uppajjati'ti.*

Suponhamos, meditadores, que haja uma pousada. Pessoas do leste, do oeste, do norte e do sul chegam e lá se hospedam. Pessoas que são kshatriyas, brâmanes, vishya e shudras vêm e se hospedam lá. Da mesma forma, meditadores, diversas sensações surgem no corpo, sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações neutras surgem. As sensações agradáveis com apego, as sensações desagradáveis...sensações neutras....surgem;agradáveis....desagradáveis...neutras sem apego surgem.

A passagem acima descreve claramente o processo de Vipassana, por intermédio da qual, pela observação das sensações no corpo (*kāyasmim*), uma pessoa pode se libertar completamente do sofrimento. Primeiramente, descreve diferentes tipos de sensações (agradáveis, desagradáveis e neutras) o que um meditador facilmente compreende e experimenta ao praticar Vipassana. Ao observar constantemente as sensações no corpo, se experimenta a característica do surgir e do desaparecer. Esta observação objetiva e incessante é *sampajañña* (compreensão constante absoluta da impermanência). Segundo o Buda, aquele que pratica *sampajañña* é uma pessoa sábia e conhece, pela própria experiência, como as sensações surgem e desaparecem dentro do corpo como resultado do contato repetido com os objetos do sentido. Esta pessoa sabe que quando se começa a sentir prazer com as sensações agradáveis e a detestar as sensações desagradáveis, o sofrimento é gerado e se multiplica. Sem *sampajañña*, o indivíduo permanece sem ter consciência do nível

mais profundo do inconsciente da mente. É na escuridão da ignorância que começa uma reação inconsciente com relação às sensações. Este gostar ou desgostar momentâneo logo se transforma em avidez e aversão, a reação se repetindo e se intensificando inúmeras vezes antes de explodir na mente consciente. Se for dada importância somente àquilo que acontece na mente consciente, então, por ignorarmos a realidade subjacente, só tomamos consciência dela após a reação ter ocorrido repetidamente. Permite-se que a fagulha da sensação acenda um fogo devastador antes de sequer tentar apagá-lo, o que resulta em ações pouco recomendáveis no nível físico e no nível vocal. Ao praticar *sampajañña*, aprende-se a observar as sensações dentro do corpo objetivamente, permitindo que cada fagulha se incinere a si mesma sem dar início a um incêndio destrutivo. Ao observar o aspecto físico de *vedanā*, nos conscientizamos da realidade de que a *vedanā* que surgiu é impermanente. Com esta compreensão, o indivíduo permanece equânime e

impede que ocorra qualquer reação. A constante observação de *vedanā* dessa forma, por intermédio de *anicca-bodha*, dá origem ao desapego. Com esta atitude evita-se não somente o surgimento de novas reações de desejo e de aversão, mas, também, se elimina o próprio hábito de reagir e, por conseguinte, aos poucos nos libertamos do sofrimento ao transcender todas as sensações e nos tornarmos o que o Buda chama de *vedagū* –

*Sabbāvedanāsu vītarāgo, sabbāṃ vedamaticca vedagū so.*⁶

Aquele que for completamente desapegado de vedanā e foi além de todo o campo de vedanā (para atingir vedanā-nirodha) é chamado de vedagū.

Enfatizando o surgir da sensação no corpo, cujo resultado é o de se atingir *nibbāna*, o Buda disse no *Paṭṭhāna* –

Kāyikaṃ sukhaṃ... phala-samāpattiyā upanissaya paccayena paccayo. Kāyikaṃ dukkhaṃ... phala-samāpattiyā upanissaya paccayena paccayo. 7

A sensação agradável no corpo é a causa do surgimento da sensação agradável no corpo, da sensação desagradável no corpo, e de se atingir a fruição (nibbāna) com relação à forte condição dependente. A sensação desagradável é a causa do surgimento da sensação agradável no corpo, da sensação desagradável no corpo, e de se atingir a fruição (nibbāna) com relação à forte condição dependente.

Isto mostra que o Buda deu importância primordial à sensação para a experimentação da verdade suprema. Como ele mesmo disse –

*Ajjhattam ca bahiddhā ca, vedanam nābhinādato;
evam sātassa carato, viññānam uparujjhati.*

Ao nos movermos com total consciência, permanecendo desapegados das sensações dentro do corpo e ao observá-las objetivamente, atingimos a cessação da consciência.

Sentindo as mesmas sensações agradáveis e desagradáveis no corpo, uma pessoa ignorante reage a elas e multiplica os seus *sankhārā*. Por outro lado, um meditador de Vipassana com a sabedoria de *sampajañña* sai do velho padrão habitual e se torna totalmente liberto. Assim, os nossos corpos testemunham a verdade. Ao observar as sensações, podemos avançar para além de simplesmente ouvir falar sobre aquela verdade para experimentá-la diretamente por nós mesmos. Quando a encontramos

cara a cara, somos transformados pela verdade e a fé surge em nós, baseada não na crença cega, mas na experiência.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Dhammasaṅgaṃi Aṭṭhakathā*, 1, *Kāmāvacarakusalapadabhājanīyaṃ*
2. *Majjhima Nikāya* 2.88
3. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.270
4. Ibid. 194, 2.4.260
5. Ibid. 195, 2.4.262
6. *Suttanipāta*, 534
7. *Paṭṭhāna* 1.1.423
8. *Suttanipāta* 1.117

As Causas de Vedanā

Vipassana Research Institute

Embora *vedanā* (sensações) tenham desempenhado um importante papel em muitas práticas de meditação, não havia praticantes no passado, a exceção do Buda, que tenham investigado a sua verdadeira natureza. Estas *vedanā* são às vezes grosseiras e às vezes sutis, sendo que estas últimas se tornam mais nítidas quando a mente está concentrada. No entanto, a mente fica agitada quando encontra *vedanā*. mais intensas e o meditador acha difícil observá-las objetivamente e, desse modo, investigar a sua verdadeira natureza.

Muitos dos *samaṇas* e dos *brāhmanas* do passado dedicados à meditação diziam que estas *vedanā* só surgiam devido ao amadurecimento do *kamma* (atos praticados no passado). Eles, por conseguinte, tentaram deliberadamente criar *vedanā* por intermédio de várias práticas austeras e pela tortura do corpo. Acreditavam que dessa forma poderiam destruir todos os efeitos de suas ações do passado que se manifestavam como estas *vedanā* e atingir o *summum bonum*, o estágio da paz e da calma supremas.

O Buda, no entanto, em vez de dar ênfase às causas de *vedanā*, instruiu os seus seguidores a tentar compreender a sua verdadeira natureza de impermanência (*anicca*) e, dessa forma, purificar a mente. Ele os aconselhou a manter a equanimidade da mente, nem desejando *vedanā* agradáveis nem tendo aversão por

vedanā desagradáveis, compreendendo que todas as *vedanā* são intrinsecamente impermanentes por natureza e certamente desaparecerão. O meditador deve aprender a observá-las tais quais são – surgindo (*samudaya*) e desaparecendo (*atthaṅgama*). Deve aprender a reconhecer o perigo (*ādīnava*) de sentir prazer com elas (*assāda*) e deve observar a sua cessação (*nirodha*) e o caminho que leva à sua cessação (*nirodha-gāmini-paṭipadā*). O Buda ensinou que só podemos purificar a mente ao observar e ao compreender a natureza verdadeira de *vedanā* como *anicca*. Dessa maneira, o meditador pode se livrar do ciclo de nascimento e de morte, e, assim, atingir o estágio além da mente e da matéria, que está livre da tristeza e do sofrimento.

O Buda diz –

*Samāhito sampajāno, sato Buddhassa sāvako;
vedanā ca pajānāti, vedanānaṃ ca sambhavam.
Yattha cetā nirujjhanti, maggaṃ ca khayagāmiṇaṃ;
vedanānaṃ khayā bhikkhu, nicchāto parinibbuto.*

Um seguidor do Buda, com concentração, consciência, completa e constante compreensão da impermanência, conhece com sabedoria, as sensações, o seu surgimento, a sua cessação e o caminho que leva ao seu fim. Um meditador que atingiu o fim (percorreu toda a sua extensão) das sensações (e foi além) está liberto do desejo, completamente liberto.

Uma história interessante é narrada no *Sivaka Sutta* do *Samyutta Nikāya*, Moliyasivaka, um mendigo sectário, procurou pelo Buda e lhe disse que havia *samaṇas* e brâmanes que eram da opinião de que *vedanā* surge somente em razão do amadurecimento de *kamma* prévios (atos). O Buda respondeu que *samaṇas* e

brâmanes que eram dessa opinião de fato “chegavam a extremos” (*atidhāvanti*) uma vez que não levavam em consideração outras causas de *vedanā*. Outros acreditavam que a única causa de *vedanā* era a amargura (*pitta*) e eles também chegavam a extremos. Essas duas opiniões são *micchā*² (incorretas). Ao acreditar que ações prévias são a única causa de *vedanā*, o indivíduo se entrega a diferentes e fúteis penitências austeras, esperando erradicar os maus atos praticados no passado e atingir o estágio de pureza e de paz. É igualmente inútil e incorreto considerar a amargura como a única causa de *vedanā*.

Ye te samaṇabrāhmaṇā evaṃvādino evaṃdiṭṭhino- Kiñcāyaṃ purisapuggalo paṭisaṃvedeti sukhaṃ vā, dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā sabbam taṃ pubbekatahetū'ti. Yaṃ ca sāmāṃ ṇātam taṃ ca atidhāvanti, yaṃ ca loke saccasammātam taṃ ca atidhāvanti. Tasmā tesaṃ samaṇabrāhmaṇāṇaṃ micchāti vadāmi.

O Buda, tendo uma compreensão absoluta da realidade, apontou outros fatores que podem causar *vedanā*. Por exemplo, a amargura pode ser uma causa, o aumento da fleuma (*semha*) pode também ser uma causa. Adicionalmente, o vento (*vāta*) no corpo pode ser agravado e causar diferentes *vedanā*. Às vezes, todos esses três podem ficar desequilibrados e, em razão da difusão das reações químicas no corpo (*sannipāta*), o indivíduo pode sentir várias *vedanā*. *Vedanā* pode também ser causada por variações sazonais (*utūni*). Por exemplo, o indivíduo sente certas *vedanā* quando está frio, mas diferentes *vedanā* quando está quente. Também ocorre que em situações adversas, ou quando se está assustado, o equilíbrio da mente e do corpo fica perturbado (*visamaṃ*). *Vedanā* diferentes serão então experimentadas. Adicionalmente, uma pessoa pode ter de suportar punição física ou pode deliberadamente adotar penitências austeras e se torturar como mencionado acima, falsamente acreditando poder, desse modo, apagar os pecados e atingir uma vida

pura e imperturbável (*opakkamikaṃ*). Nesse caso também *vedanā* diferentes podem ser experimentadas. Finalmente, o amadurecimento de *kamma* do passado pode causar o surgimento de *vedanā* no corpo. Assim, ao abandonar esses dois pontos de vista extremos, aquele de *kamma* do passado como sendo a única causa ou aquele da amargura como a única causa, o Buda delineou oito causas de *vedanā* –

*Pittaṃ semhaṃ ca vāto ca, sannipātā utūni ca;
Visamaṃ opakkamikaṃ, kammavipākena aṭṭhamīti.*⁴

O Buda exortava seus seguidores a meditar com as *vedanā* que surgem a cada momento dentro do corpo, independentemente de qual seja a sua causa, e a aprender a manter um estado mental desapaixonado com relação a elas, sabendo que certamente desaparecerão. Por intermédio deste treinamento, um discípulo do Buda pode ir além da esfera de todas as *vedanā* e experimentar a cessação do sofrimento. Esta é a experiência de *nibbāna*.

Notas: (Todas as referências da edição do VPR)

1. *Samyutta Nikāya* 2.4.249
2. Ibid 2.4.269
3. Ibid 2.4.269
4. Ibid 2.4.269

A compreensão de vedanā, o Sambodhi do Buda

Vipassana Research Institute

Durante eras, videntes e sábios da Índia procuraram desvendar o mistério central do mundo – a questão do sofrimento, tão aparente na vida, e como o sofrimento pode ser cessado. Muitos buscadores, nessa procura, desenvolveram teorias e filosofias, algumas baseadas em suas próprias experiências de prática de penitências ou de meditação, outras baseadas meramente no pensamento especulativo. Estes buscadores tinham o firme propósito de descobrir o que é a vida. Por que nós vivemos? Como pode o fim do sofrimento ser alcançado? Como podem a decadência e a morte ser dominadas?

Nos tempos do Buda, alguns pensadores acreditavam que se, no final da vida presente, o comportamento de um homem fosse suficientemente excelente, ele renasceria em um mundo mais elevado do que o atual. Alguns *samaṇas* e brâmanes, não dependendo da imaginação ou da fantasia poética, estavam familiarizados com estados mais refinados de mente e estágios mais elevados de consciência, por eles experimentados em vários tipos de práticas de meditação. Apresentaram as suas próprias teorias e novos conceitos. Os estados de concentração que estes santos indianos atingiram não eram peculiares a um conjunto de crenças religiosas e havia pontos em comum com muitos sistemas de pensamento. Não podiam, no entanto, considerá-los “perfeitos” em todos os aspectos. No *Brahmajāla Sutta* do *Digha Nikāya* encontramos algumas dessas sessenta e duas visões ou *diṭṭhi* cuja maior parte lida com as seguintes questões –

1. A Natureza do “eu” (*attā*) – É consciência? É eterna?
2. O mundo é eterno ou finito?
3. A vida (*jīva*) ou o ser (*sattā*) são o mesmo que o corpo?
4. O *Tathāgata*, a pessoa que experimentou a Verdade nesta vida, continua a viver após a morte? ¹

O interesse em tais assuntos era tão intenso naqueles dias que foram criadas muitas escolas de pensamento, algumas com uma grande quantidade de seguidores. Em outro *sutta* do *Digha Nikāya*, o *Tevijja Sutta*, existe uma referência a *brahmasahavyatā* ou “união com Brahma”.

Esta é a teoria que teria uma dimensão mais ampla no *Vedānta* de tempos posteriores. O próprio Buda realizou uma pesquisa completa sobre essas escolas de

pensamento e examinou-as pessoalmente, ou se submetendo às suas práticas e penitências ou se encontrando com seguidores e discutindo com eles seus pontos de vista. Concluiu que eram inaceitáveis e que não poderiam levar à perfeição, por conseguinte, ele as chamou de *micchā* (falsas). Disse que, independentemente do que tenham experimentado ou independentemente de quais tenham sido as conclusões alcançadas pelo *insight*, foram, no final das contas, baseadas na *phassa* ou no contato derivado dos seis órgãos do sentido. Disse que enquanto o indivíduo não compreender verdadeiramente a origem (*samudaya*) e o desaparecimento (*atthaṅgama*), a sensação de prazer (*assāda*), o perigo resultante (*ādīnava*) delas e a libertação (*nissarana*) das seis esferas do contato sensorial (*phassāyatana*), não poderemos transcender este mundo.

*Yato kho, bhikkhave, bhikkhu channam phassāyatanānaṃ
samudayam ca atthaṅgamam ca assadam ca ādinavam ca
nissaranaṃ ca yathābhutaṃ pajānāti, ayāṃ imehi sabbeheva
uttaritaraṃ pajānāti.*

Os contemporâneos do Buda nunca experimentaram *nissaraṇa*, a transcendência do reino de *saḷāyatana* (os seis órgãos sensoriais) e, portanto, permaneceram na esfera de *phassa* (contato). Enquanto não compreenderam verdadeiramente *phassa* ou o surgimento simultâneo de *vedanā* (sensações), permaneceram propensos a ou desfrutar cegamente delas ou sentir por elas repulsa. Não percebendo a verdadeira natureza de *vedanā* como *anicca*, não podiam emergir da esfera de *vedanā* e compreender a verdade suprema. Em contrapartida, o Buda em sua prática de meditação passou por todas as esferas de *saḷāyatana* e compreendeu que a verdade suprema é ir além dela, a cessação de *saḷāyatana*, a cessação de *phassa* e, por conseguinte, também a cessação de *vedanā* (*nirodha*). A fim de atingir o estágio de *nibbāna*, ele fez um esforço extenuante para experimentar a verdadeira natureza das

sensações que surgiam baseadas em *phassa* ou no contato, essencialmente enraizado no contato, condicionado pelo contato.³ No *Pubba Sutta* do *Saṃyutta Nikāya*, o Buda disse que, antes de sua iluminação, ocorreu-lhe este pensamento–

O que são as vedanā (sensações)? O que é o seu surgimento (samudaya)?

*O que é a cessação delas (nirodha)? E qual o caminho que leva à sua cessação?*⁴

Ele fez uma pesquisa completa sobre estas perguntas por intermédio do desenvolvimento da visão interior (Vipassana) e, por intermédio de sua meditação profunda, pôde compreender corretamente o prazer que se sente com as sensações (*assāda*), o perigo delas (*ādinava*) e, por fim, como ir além delas (*nissaraṇa*). Assim,

compreendeu a verdadeira natureza de *vedanā*; somente depois disso proclamou a si mesmo como uma pessoa completamente iluminada (*Sammāsambuddha*). No *Nāna Sutta* do *Samyutta Nikāya*, o Buda diz que o conhecimento (*nāna*), a visão (*cakkhu*), o insight (*paññā*), a sabedoria (*vijjā*) e a luz (*āloka*) que ele alcançou ao fim de sua profunda prática de Vipassana eram nada mais do que a verdadeira compreensão de *vedanā* – o seu surgimento, a sua cessação e o caminho que leva à sua cessação. Ele tinha explorado toda a esfera de *vedanā*, e a sua completa cessação (*nirodha*). Esta é a *Sambodhi* (a iluminação completa) que ele atingiu sob a Árvore *Bodhi* em *Bodh Gaya*.

É verdade que o Buda descobriu a Lei da Origem Dependente, *paṭiccasamuppāda*, acrescentando uma nova dimensão ao pensamento espiritual indiano. No entanto, quando nós nos aproximamos dessa teoria analiticamente, descobrimos ser

exatamente a mesma do que a verdadeira compreensão de *vedanā* que pode surgir a cada momento dentro de nós mesmos. É bem conhecido que *phassa* e *vedanā* estão incluídas no elo duodécuplo da teoria *paṭīccasamuppāda* da vida. O Buda experimentou as características básicas de *vedanā* como *anicca* (transitória), *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (sem substância). Ele também foi além da esfera de *vedanā* e experimentou a verdade, a felicidade sublime do *nibbāna* (*nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*). Ao transcender a esfera de *saḷāyatana*, experimenta-se este estágio de *nibbāna* onde todas as portas sensoriais cessam de funcionar. Esta é a *saḷāyatana nirodha*. Quando as portas sensoriais param de funcionar, não existe qualquer possibilidade de *phassa* e existe *phassa-nirodha*. Este estágio leva a *vedanā-nirodha* e, por conseguinte, a *taṇhā-nirodha*. Este é o *nirodha-gāmini-paṭipadā*, que foi muito bem ilustrado em diversos sermões do Buda.⁵

O *dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā* (O Caminho que Leva à Cessação do Sofrimento) ou o *majjhima-paṭipadā* (O Caminho do Meio) que ele ensinou é também descrito como *vedanā-nirodha-gāmini-paṭipadā* ou o Caminho que Leva à Cessação de *Vedanā*.⁶

O Buda advertiu os monges de que um *samaṇa* ou um brâmane atinge a consumação de sua prática de Vipassana somente quando experimenta perfeitamente as *vedanā* como efetivamente são e vai além delas. Isto é *nibbāna*, o objetivo final.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Digha Nikāya* 1.518 - 559
2. Ibid. 1.145
3. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.258, *Tisso vedanā phassajā phassamūlakā...*
4. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.272, *Vedana-nirodha-gāminī- paṭipadā.*
5. Por exemplo, no *Upādāya Sutta*, o *Dukkhasamudaya Sutta* e o *Lokasamudaya Sutta* do *Saṃyutta Nikāya* (2.4.105; 2.4.106; 2.4.107) o Buda faz declarações muito similares. *Saṃyutta Nikāya*, 2.4.271- 274
6. Ibid. 2.4.273 -274

A Importância de Kāya-samphassajā-vedanā na Meditação Vipassana

Vipassana Research Institute

O Buda falou sobre diferentes tipos de *vedanā* (sensações).

No *paticcasamuppāda* ele ensinou –

Saḷāyatana-paccayā phasso, phassa-paccayā vedanā.¹

Dependente dos seis órgãos do sentido, existe contato; dependente do contato, existe sensação.

Ele explicou os seis tipos de sensação dependendo do contato sensorial como -²

1. *Cakkhu-samphassajā vedanā* – sensação que surge com o contato com o olho.
2. *Sota-samphassajā vedanā* – sensação que surge com o contato com o ouvido.
3. *Ghana-samphassajā vedanā* – sensação que surge com o contato com o nariz.
4. *Jivhā-samphassajā vedanā* – sensação que surge com o contato com a língua.
5. *Kaya-samphassajā vedanā* – sensação que surge com o contato com o corpo.

6. *Mano-samphassajā vedanā* – sensação que surge com o contato com a mente.

Desses seis tipos de *vedanā*, esta tradição de Vipassana dá mais importância a *kāya-samphassajā vedanā*. A importância de *kāyikā vedanā* (sensações no corpo) é explicada em diversos *suttas* nos textos em páli – *Paṭhamākasa Sutta*³, *Āgāra Sutta*⁴, etc. No texto *Paṭṭhāna* do Abhidhamma, está dito que por meio de *vedanā*, *phala-samāpatti*⁵, *nibbāna* (libertação) é alcançado.

Existem diversas razões para isso. O Buda enfatizou a continuidade da prática em Vipassana *sampajaññaṃ na riñcati*⁶ –(não perder *sampajañña* nem por um momento) e, a fim de manter esta continuidade, precisamos de um objeto que está conosco continuamente. O contato do olho com a forma e o surgimento de *cakkhu-samphassajā vedanā* não é contínuo, tampouco o são *sota-samphassajā vedanā*,

ghāṇa-samphassajā vedanā, jivhā-samphassajā vedanā e mano-samphassajā vedanā. Mas *kāya-samphassajā vedanā* está sempre presente, dia e noite, por toda a vida. *Vedanā* surge com o contato e o contato da mente com o corpo está sempre acontecendo, tal qual o contato mútuo das partículas subatômicas dentro do corpo. Este contato constante de *kāya-samphassajā vedanā* serve como uma ferramenta eficaz para a manutenção da consciência e, por conseguinte, a ela foi dada importância primordial na tradição Vipassana. Em segundo lugar, um iniciante na meditação Vipassana facilmente será capaz de compreender e de experimentar a *kāya-samphassajā vedanā* comparada aos outros cinco tipos, uma vez que é mais tangível e possui um campo maior para observação. Em terceiro lugar, seja *cakkhu-samphassajā vedanā* seja *sota-samphassajā vedanā* seja *ghāṇa-samphassajā vedanā* seja *jivhā-samphassajā vedanā* seja *mano-samphassajā vedanā*, todas elas estão baseadas no corpo. Muito embora nós somente atinjamos um ponto específico

em um gongo, o som ressona por todo o gongo; igualmente, muito embora uma pessoa experimente *cakkhu-samphassajā vedanā* em razão do contato com a porta sensorial do olho, ela se espalhará e será sentida por todo o corpo. Da mesma forma, *sota-samphassajā vedanā*, *ghāṇa-samphassajā vedanā*, *jivhā-samphassajā vedanā* e *mano-samphassajā vedanā* são todas experimentadas por todo o corpo, uma vez que todas estão baseadas no corpo (*kāya*), inclusive a última, cuja base é a *hadaya vatthu* (base da mente), uma parte do corpo.

Fica evidente com o que foi exposto acima que não podemos ignorar as sensações no corpo se desejarmos nos observar na totalidade. É por esta razão que uma pessoa completamente iluminada como Gótama o Buda foi incapaz de ensinar Dhamma (Vipassana) aos seus ex-professores Ālara Kālāma e Uddaka Rāmaputta, de quem ele aprendeu o sétimo e o oitavo *jhāna* e que haviam renascido no

arūpabrahma-loka (nos mundos sem forma). Para uma pessoa como o Buda, o acesso a esses mundos não era impossível, tampouco era impossível transmitir o ensinamento mentalmente a seres desses planos de existência. No entanto, o fato de que tais seres no *arūpabrahma-loka* não podem experimentar as sensações no corpo impediu o Buda de lhes ensinar Dhamma.

Nós, como seres humanos, somos compostos de *nāma* (mente) e *rūpa* (matéria) e, com vistas a atingir *nibbāna* (libertação), que é um estado além de *nāma* e de *rūpa*, temos de trabalhar com ambos. Se trabalharmos somente com os sentimentos da mente e ignorarmos as sensações no corpo, então conheceremos somente a esfera da mente e a esfera de *rūpa* terá sido inexplorada. Mas quando trabalhamos com as sensações no corpo, então estaremos definitivamente explorando o campo do corpo e, com ele, a esfera da mente também será explorada, uma vez que *vedanā* é sentida pela mente. Sendo assim, *kāya-samphassajā vedanā* é essencial para a exploração

da totalidade da mente e da matéria (*pariñña*) e, conseqüentemente, essencial também para a libertação.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Mahāvagga (Vinaya Pitaka)* 1
2. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.270
3. Ibid. 2.4.260
4. Ibid. 2.4.262
5. *Paṭṭhāna* 1.1.423
6. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.251

Sāmisa e Nirāmisa na Meditação

Vipassana Research Institute

Sāmisa em páli significa carne crua ou carne ou comida deliciosa. Metaforicamente, no entanto, conota um estado impuro da mente que somente levará ao renascimento neste mundo ou em outro mundo. Refere-se a uma mente sujeita a reagir às sensações (*vedanā*), criando m consequência *rāga* (luxúria ou paixão pelas sensações agradáveis), *dosa* (aversão às sensações desagradáveis) e *moha* (ignorância com relação às sensações neutras). Em contrapartida a isto, o tipo de mente que permanece desapaixonada, desapegada das sensações, compreendendo-

as como *anicca* (impermanente), *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (sem substância), é chamada de *nirāmisa*.

A atividade mental de uma pessoa normal sempre permanece *sāmisa* (poluída, impura), ao passo que um meditador desenvolve a habilidade de manter a sua mente *nirāmisa* (pura, despoluída). Consegue isso ao fazer todo o esforço para compreender verdadeiramente a natureza de *anicca* (transitoriedade) de *vedanā* (sensações).

Sāmisa e *nirāmisa* são sempre usadas metaforicamente pelo Buda como opostos e associados a vários outros termos. Aqui apresentados, temos exemplos de suas explicações figurativas da prática da meditação. Não nos ocuparemos do significado

moderno popular, vegetariano (*nirāmisa*) e não-vegetariano (*sāmisa*), como têm sido às vezes interpretados.

No *Mahasatipatthāna Sutta*, na seção de *Vedanānupassanā*, os termos *sāmisa* e *nirāmisa* ocorrem em referência aos três tipos de *vedanā* – *sukkhā* (agradável), *dukkhā* (desagradável) e *adukkhamasukkhā* (neutra) – que os meditadores estão instruídos a compreender completamente como *anicca* (impermanente). Novamente, no *Aṅguttara Nikāya*,¹ se diz que *sukhā vedanā* (sensações agradáveis) podem ser *sāmisa* (impuros) ou *nirāmisa* (puros). Enfatiza que a última é superior à primeira. Em outros lugares o termo *sāmisa* (às vezes grafado *āmisa*) é utilizado como um oposto a Dhamma. Por exemplo, *Dhammadāna* (a dádiva de Dhamma) é dita ser superior a *āmisadāna* (doação comum). Da mesma forma, *Dhammayoga* (unido ao Dhamma),

Dhammacāga (generosidade em Dhamma) e *Dhammabhoga* (riqueza em Dhamma) são designados como superiores aos respectivos termos associados a *āmisā*.²

No *Paṭisambhidāmagga*,³ os termos *āmisā* e *nirāmisā* estão ligados a uma série de palavras – *uppāda* (surgimento), *pavatta* (conduta), *nimitta* (imagem), *āyuhana* (vida de renúncia), *paṭisandhi* (concepção), *gati* (seguir em frente), *nibbatti* (renascimento), *upapatti* (renascimento), *jāti* (nascimento), *jarā* (envelhecimento), *byādhi* (doença), *maraṇaṃ* (morte), *soka* (tristeza), *parideva* (lamento) e *upāyāsa* (desespero). Todos estes termos deveriam ser compreendidos em seu contexto, mas em cada caso *nirāmisā* é oposto a, e superior a, *āmisā*.

Quando qualquer *vedanā* (sensação) surge em razão de um contato em uma das seis portas sensoriais, uma pessoa comum naturalmente começará a reagir à *vedanā*. *Sukhā Vedanā* (sensações agradáveis) trazem à tona a luxúria, *dukkhā vedanā* (sensações desagradáveis) trazem à tona aversão e *adukkhamā sukhā vedanā* (sensações neutras) trazem à tona a reação de ignorância. Por ignorarmos a real natureza da sensação, *aniccatā* (impermanência), permanecemos apegados e continuamos a fluir na corrente do renascimento. Como resultado, todos os *kāmasukha* (objetos mundanos) são caracterizados como *sāmisa*, tais quais todas as *vedanā* que levam ao *bhavacakka* (o ciclo de nascimento e morte) são *sāmisa*(impurezas).⁴

No *Nirāmisā Sutta* do *Samyutta Nikāya*,⁵ *sāmisa* e *nirāmisā* estão ligadas aos termos *pīti* (alegria), *sukkhā* (prazer), *upekkhā* (equanimidade) e *vimokkha* (libertação) à

medida que são experimentados em diferentes estágios de *jhāna* (absorções). Ele diz que uma pessoa comum pode somente experimentar as qualidades de *pīti*, *sukha* e *upekkhā* por intermédio de *kāmaguna* (seis portas sensoriais). Como tal, elas são sempre *sāmisa* (impuras), levando ao sofrimento neste mundo e certamente não à libertação.

Em contrapartida, qualquer *pīti* (alegria), *sukha* (prazer) e *upekkhā* (equanimidade) que um meditador encontrar à medida que avança pelos primeiros quatro *jhāna* , é *nirāmisa* (pureza) por eles serem cada vez mais desvinculados dos prazeres sensoriais e das dores ou prazeres mentais. São caracterizados como *nirāmisa pīti*, *nirāmisa sukha* e *nirāmisa upekkhā* e dizem serem de longe superiores ao que é experimentado por uma pessoa comum.⁶

Ao praticar *jhāna* , um meditador escapa da *kāmaloka* (mundo sensorial) ao atingir os quatro primeiros, mas permanece apegado ao *rūpa-loka* (mundo da forma). A *vimokkha* (libertação) dos quatro primeiros *jhāna* é descrita como *sāmisa-vimokkha* em comparação à libertação que um meditador alcança ao transcender cada nível, do quinto ao oitavo *jhāna* respectivamente. Pelo fato de estes estágios de *samādhi* (concentração) serem mais sutis, e superiores aos quatro *jhāna* anteriores, a *vimokkha* (libertação) associada é descrita por comparação como *nirāmisa-vimokkha*.

No estágio do oitavo *jhāna*, contudo, o meditador continua apegado aos *arūpaloka* (mundos da inexistência de forma) e, portanto, sua *vimokkha* (libertação) é ainda parcial em comparação com o estágio final de *nibbāna*. O Buda diz que a *pīti* (alegria), o *sukha* (prazer), a *upekkhā* (equanimidade) ou a *vimokkha* (libertação) que uma pessoa emancipada experimente não pode ser comparada com aquela

experimentada em qualquer um dos *jhānas*. É um estágio de pureza além de todos os outros, conseqüentemente, é descrito como *nirāmisatara*, o mais puro dos puros, o estágio por excelência, onde todos os *āsavas* (vícios) são destruídos, o coração fica livre da luxúria, do ódio e da ilusão e o meditador fica firmemente estabelecido em *vimutti* (libertação) –

*Yo kho, bhikkhave, khīnāsavassa bhikkhuno rāgacittam vimutto
paccavekkhato uppajjati pīti... sukham... upekkhā... vimokkho.
Ayaṃ vuccati nirāmisā nirāmisātaro vimokkho.*

Do meditador que atingiu este primeiro estado de mente na meditação, o Buda diz –

*Santakāyo santavāco, santavā susamāhito;⁸
Vantalokāmisso bhikkhu, upasantoti vuccati.*

Calmo em corpo, calmo na fala, bem concentrado, o monge que deixou para trás os desejos mundanos é chamado de “supremamente calmo”.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Aṅguttara Nikāya* 1.2.65-77, *Sukhavagga*
2. Ibid. 2.8.37, *Dānavagga*
3. *Pavisambhidamagga* 1.213
4. Ibid.2.4.279
5. Op. cit. 2.4.279
6. Também cf, *Mahasatipaṭṭhāna Sutta*, op. cit.; *Pañcattaya Sutta*; *Majjhima NikāyaĀnāpāna Sutta*; 3.21
7. *Samyutta Nikāya* 2.4.279
8. *Dhammapada, Bhikkhuvagga* 378s

Sampajañña – A Constante Compreensão Completa da Impermanência

Vipassana Research Institute

No artigo anterior sobre *sampajañña*, discutimos *sampajañña* tal qual é definida etimologicamente no *Abhidhamma Piṭaka* e comentários. No artigo em questão, discutiremos como *sampajañña* ou *sampajāna* é explicado pelo Buda nos *suttas* e como o termo pode ser corretamente traduzido para o inglês.

Sempre que o Buda era solicitado a descrever *sati* (consciência ou atenção plena), as suas explicações invariavelmente incluíam o termo *sampajañña*.

Katama ca bhikkhave, samma-satisamma-sati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kaye kayanupassi, viharati atapi sampajano satima vineyya loke abhijhadomanassam.

E meditadores, o que é correta consciência? Aqui, um meditador pondera ardentemente, com compreensão constante e completa e correta consciência, observando o corpo no corpo, tendo removido o desejo e a aversão com relação a este mundo (de mente e de matéria).

Disto fica evidente que, de acordo com o Buda, sempre que houver *sammāsati* ou *satipaṭṭhāna*, será sempre com *sampajañña*. Isso significa que é com *paññā* (sabedoria). De outra forma, será meramente *sati*, que é meramente recordação ou consciência.

No *Sutta Piṭaka*, o Buda deu duas explicações para o termo *sampajañña*. No *Saṃyutta Nikāya*, ele define *sampajāno* da seguinte maneira –

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti? Idha, bhikkhave, bhikkhu veditā vedanā uppajanti, veditā upaṭṭhahanti, veditā abbhāttham gacchanti; veditā saññā uppajanti, veditā upaṭṭhahanti, veditā abbhāttham gacchanti; veditā vitakkā uppajanti, veditā upaṭṭhahanti, veditā abbhāttham gacchanti. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti.

E como, meditadores, um meditador compreende completamente? Neste lugar, meditadores, um meditador sente as sensações surgirem nele, conhece a sua permanência e conhece o seu desaparecimento: ele conhece as percepções a surgirem nele, conhece a sua permanência e conhece o seu desaparecimento; ele conhece cada fixação (da mente em um objeto) a surgir nele,

*conhece a sua permanência e conhece o seu desaparecimento.
Isto, meditadores, é como um meditador compreende
completamente.*

Na afirmação acima, fica claro que somente nos tornamos *sampajāna* quando experimentamos as características da impermanência e isso também com base na experiência da sensação (*viditā vedanā*). Se isto não for experimentado por intermédio de *vedanā*, então é mera intelectualização, porque o nosso contato fundamental com o mundo é baseado na sensação. É diretamente por intermédio da sensação que a experiência ocorre. A afirmação, além disso, indica que *sampajāna* consiste em experimentar a impermanência de *vedanā*, *vitakkā* (a fixação inicial da mente em um objeto) e *saññā* (percepção). Aqui deveríamos perceber que a impermanência de *vedanā* é para ser experimentada em primeiro lugar porque, segundo o Buda –

Vedanā-samosarana sabbe dhammavedanā-samosarana sabbe dhamma.

Tudo o que surge na mente é seguido de uma sensação.

A segunda explicação dada pelo Buda de *sampajañña* enfatiza que ela deve ser contínua. Ele afirma –

Kathañca bhikkhave bhikkhu sampajano hoti? Idha bhikkhave bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti. Alokite vilokite sampajānakārī hoti. Sāmiñjite pasārite sampajānakārī hoti. Saṅghāṭi-patta-cīvara-dharane sampajānakārī hoti. Asite pīte khāyite śāyite sampajānakārī hoti. Uccāra-passāva-kamme sampajānakārī hoti. Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhi-bhāve sampajānakārī hoti.

E como, meditadores um meditador compreende completamente? Novamente, meditadores, um meditador ao ir para frente e para trás compreende a impermanência completamente, ao olhar para frente

e para os lados compreende a impermanência completamente, ao se curvar e ao se alongar compreende a impermanência completamente, ao mastigar e ao beber, comer e saborear compreende a impermanência completamente, ao usar o hábito de dobra dupla, a cuia de esmolar e o hábito de dobra simples (no caso de um monge) compreende a impermanência completamente, ao atender aos chamados da natureza compreende a impermanência completamente, ao caminhar, ficar de pé, sentar-se, dormir e caminhar, falar e permanecer em silêncio compreende a impermanência completamente.

A mesma passagem foi repetida em outros *suttas*, inclusive a seção sobre *sampajañña* do *kāyānupassanā* no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

A ênfase na continuidade de *sampajañña* é muito clara. Deve-se desenvolver a compreensão completa e constante da impermanência em qualquer coisa que se faça, ao caminhar para frente e para trás, ao olhar para frente e para os lados, ao se curvar e ao se alongar, ao vestir os hábitos e assim por diante. A tal ponto que, ao se sentar, ao ficar de pé e mesmo ao dormir, deve-se experimentar a constante e completa compreensão da impermanência. Isto é *sampajañña*.

Com a compreensão adequada do ensinamento do Buda, fica claro que no caso de este *sampajañña* contínuo consistir somente da compreensão completa do processo de caminhar, comer e outras atividades do corpo, é meramente *sati*. Se, contudo, a

compreensão constante e completa incluir a característica do surgir e do desaparecer de *vedanā* enquanto o meditador estiver executando estas atividades, então isto é *paññā*. Isto é o que o Buda queria que as pessoas praticassem.

O Buda descreve isso mais especificamente em uma passagem do *Aṅguttara Nikāya*, utilizando uma linguagem que certamente traz à mente o *sampajjañña-pabba* do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* –

*Yatam care yatam tiṭṭhe, yatam acche yatam saye;
Yatam samīñjayé bhikkhu, yatam enam pasāraye.
Uddham tiriyaṃ apācīnam, yāvatā jagato gati;
Samavekkhitā ca dhammānaṃ, khandhānaṃ udayabbayaṃ.*⁵

*Caminhemos com controle, fiquemos de pé com controle, sentemo-
nos com controle, deitemo-nos com controle. Que o meditador se*

curve com controle, se alongue com controle, para cima, para os lados e para trás, enquanto seguir seu trajeto de vida, observando o surgimento e o desaparecimento dos agregados.

Por conseguinte, a ênfase é na continuidade da consciência de *anicca* (impermanência) com base nas sensações no corpo. O Buda frequentemente enfatizava que o meditador não deveria perder a compreensão completa da impermanência nem por um momento sequer – *sampajjaññam na tincāti*.⁶ Para um meditador que segue este conselho na prática adequada de Vipassana, ao permanecer *sampajāna* sem qualquer interrupção, o Buda dá a seguinte garantia – o meditador atingirá o estágio mais elevado (*arahant*) ou atingirá o penúltimo estágio (*anāgamitā*).

A fim de tornar compreensível para os meditadores o termo *sampajañña*, nós temos de traduzi-lo como – “A compreensão constante e completa da impermanência”. Considera-se que esta tradução corresponde de modo mais completo ao significado preciso do termo usado pelo Buda. Se o termo *sampajañña* for traduzido muito concisamente, o seu significado poderá se perder. Ele tem sido sempre traduzido como clara compreensão, mera compreensão, etc. À primeira vista, estas traduções aparentam estar corretas. No entanto, algumas pessoas tomaram isso como significando que se deveria ter apenas uma clara compreensão das atividades do corpo. Interpretações como esta podem ter tido o efeito de desencaminhar alguns meditadores na trilha de Dhamma. A fim de minimizar quaisquer confusões para os meditadores, a tradução literal – “a compreensão completa e constante da impermanência” – foi escolhida.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Digha Nikāya* 2.402
2. *Saṃyutta Nikāya* 3.5.401
3. *Aṅguttara Nikāya* 3.8.83
4. *Digha Nikāya* 2.160
5. *Aṅguttara Nikāya* 1.4.12
6. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.251
7. *Digha Nikāya* 2.404

A Pariññāya de Vedanā

Vipassana Research Institute

O ensinamento do Buda pode ser resumido como –

Dukkhāṃ ca, dukkhānirodhaṃ ca.

Existe sofrimento e existe a cessação do sofrimento.

Ele esclareceu isto no *paṭiccasamuppāda* (Lei da Origem dependente), nas *cattāri ariya-saccāni* (As Quatro Nobres Verdades), no *ariyo aṭṭhaṅgiko maggo* (O Nobre

Caminho Óctuplo) e no *cattāro satipaṭṭhānā* (O Estabelecimento Quádruplo – da Consciência) – todos eles ensinamentos muito importantes sobre o sofrimento e a sua cessação.

No *paṭiccasamuppāda*, ele expôs o processo de *dukkhā* (sofrimento) como doze vínculos causais ordenados (*anuloma*) e a cessação de *dukkhā* como o processo inverso de quebra dos vínculos (*paṭiloma*). O surgimento do sofrimento é *taṇhā* (desejo). O *paṭiccasamuppāda* declara que – dependente de *vedanā*, surge *taṇhā* e, se *vedanā* cessa, então *taṇhā* automaticamente cessa –

Vedanā-nirodhā, taṇhā-nirodho.

Se a sensação for erradicada, o desejo será erradicado.

A cessação do desejo é *nibbāna*. Enfatizando *vedanā* na prática do Nobre Caminho Óctuplo, o Buda disse –

Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhāmaSukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā. Imāsaṃ kho, bhikkhave, tissaṇaṃ vedanānaṃ pariññāya ariyo aṭṭhaṅgiko maggo bhavetaḥbo.

Existem, meditadores, três tipos de vedanā (sensações). Quais são os três? Eles são as sensações agradáveis, as sensações desagradáveis e as sensações neutras. Meditadores, é para conhecer esses três tipos de sensações em sua totalidade que o Nobre Caminho Óctuplo deveria na realidade ser praticado.

No mesmo *sutta*, ele acrescenta –

Tisso imā, bhikkhave, vedanā. Katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhāmasukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā.

Imāsam kho, bhikkhave, tissannam vedanānam abhinnaya pariññāya parikkhayāya pahānāya... ariyo atthaṅgiko maggo bhāvetabbo.

Existem, meditadores, três tipos de *vedanā* (sensações). Quais são os três? Eles são as sensações agradáveis, as sensações desagradáveis e as sensações neutras. Meditadores, é para a experimentação integral dessas três sensações, para o seu conhecimento em sua totalidade, para a sua gradual erradicação e para o seu abandono que o Nobre Caminho Óctuplo deveria na realidade ser praticado.

No *Dhammacakkappavattana Sutta*, ele descreve três passos na experimentação de *dukkhā* –

*Idam dukkhāṃ ariyasaccam ti me... tam kho panidam dukkhāṃ
ariyasaccam pariññeyyam ti me³. tam kho panidam dukkhāṃ
ariyasaccaṃ pariññātaṃ ti me...*

Esta é a nobre verdade do sofrimento...

Esta verdade do sofrimento deve ser conhecida em sua totalidade...

e esta nobre verdade do sofrimento é conhecida completamente.

O conhecimento do sofrimento é de extrema importância; a menos que uma pessoa conheça o sofrimento, ela não será capaz de sair dele. Em outra parte, o Buda utiliza *vedanā* como sinônimo de sofrimento.⁴ Portanto, conhecer *vedanā* é conhecer o sofrimento, e *vedanā* tem de ser conhecida da mesma forma que *dukkhā*.

Na Vedanā Saṃyutta do Saṃyutta Nikāya o Buda falou sobre *satipaṭṭhānā* –

*Tisso imā, bhikkhave, vedanā, katamā tisso? Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhāmasukhā vedanā. Imā kho, bhikkhave, tisso vedanā.
Imāsaṃ kho, bhikkhave, tissannaṃ vedanānaṃ pariññāya cattāro satipaṭṭhāna bhāvetabbā.*

*Existem, meditadores, três tipos de sensações. Quais são os três?
Sensações agradáveis, sensações desagradáveis e sensações que
nem são desagradáveis nem agradáveis. Pratiquem, meditadores,
o Estabelecimento Quádruplo na Consciência (cattāro satipaṭṭhāna)
a fim de conhecer essas sensações em sua totalidade.*

Então, ele declara o que deve ser conhecido sobre *vedanā* –

*Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññam na riñcati,
tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.
So vedanā parinnāya, diṭṭhe dhamme anāsavo
kāyassa bheda dhammāṭṭho, sankham nopeti vedagū ti.*⁶

Quando um meditador, ao se esforçar ardentemente, não perde a compreensão completa da impermanência nem por um momento sequer, então, tal pessoa sábia conhece a totalidade de todas as sensações físicas. Tendo assim conhecido a totalidade das sensações, tendo se livrado de todas as impurezas, ele experimenta o estágio nirvânico, Então, ao final desta vida, tal pessoa, estabelecida em Dhamma e conhecendo as sensações em sua totalidade, atinge o estágio indescritível do qual ele não retornará para o mundo da formação.

Uma característica notável da citação acima é o freqüente uso do termo *pariññāya* com relação à *vedanā*.

Vamos agora analisar o que *pariññāya* é e a sua importância em *paṭipatti* (a prática do Dhamma).

O termo *pariññāya* está gramaticalmente no caso instrumental mas, na realidade, na forma e no significado é o gerúndio de *parijānāti* (em vez do usual *parijānitvā*).⁷ É derivado da raiz “*ñā*”, que significa “conhecer”, com o prefixo “*pari*” que significa “completamente” ou “na totalidade”. Conseqüentemente, a tradução desse termo é – “conhecer na totalidade, tendo o conhecimento exato ou acurado de um objeto, compreensão completa, compreensão total, compreensão absoluta de um objeto ou conhecimento profundo de algo”. *Tissannaṃ vedanānaṃ pariññāya*, para o

praticante, significa que o campo todo de *vedanā* foi explorado pela experiência direta.

A tradição menciona três tipos de *pariññās* –

1. *Ñāta-pariññā* (conhecimento diferenciado)
2. *Tiraṇa-pariññā* (conhecimento analítico)
3. *Pahāna-pariññā* (conhecimento dissipado)

1. *Ñāta-pariññā* refere-se ao conhecimento acurado ou completo e diferenciado entre a verdade empírica (*sammutisacca*) e a verdade suprema (*paramattha sacca*).

2. *Tiraṇa-pariññā* refere-se ao conhecimento analítico em detalhe de um objeto e a compreensão de sua verdadeira natureza.

3. *Pahāna-pariññā* refere-se ao conhecimento do objeto ao ponto em que ele cessa totalmente, o que significa que o indivíduo cobriu todo o campo (*paridhi*) do objeto. Ao praticar *ñāta-pariññā* e *tiraṇa-pariññā*, alcança-se *pahāna-pariññā*, a cessação do objeto (*nirodha*). Se o objeto for *vedanā*, então *pahāna-pariññā* é onde *vedanā* cessa totalmente. Somente então poderá o campo todo de *vedanā* ser considerado como explorado completamente até o fim (*pariyanta*) e transcendido. Por conseguinte, o estado supremo de libertação – um estado de *saññā-vedayita-nirodha* onde *saññā* e *vedanā* cessam – é o resultado de *vedanā pariññāya* no nível de *pahāna-pariññā*. Isto somente é possível se o surgir e o desaparecer de *vedanā* for observado do início ao fim, somente então poderá ser completo (*paripuṇṇa*).

Vamos compreender estes três tipos de *pariññā* com a ajuda de uma ilustração. Um meditador de Vipassana quer cruzar um rio de *vedanā*. O primeiro passo é entrar no rio e experimentar que não é permanente. Embora o rio pareça ser o mesmo, existe um fluxo constante de água. Desaparece continuamente, permitindo que outras águas surjam. Da mesma forma, cada *vedanā* parece ser a mesma, mas, no final das contas, todas são impermanentes, todas desaparecem rapidamente. Isto é *ñāta-pariññā* que distingue a verdade aparente da verdade suprema.

Aprofundando-se, (o meditador) descobre que até mesmo se tentar observar *vedanā* objetivamente, por ser iniciante, está novamente sujeito a afundar nas profundezas da reação, rolando e perdendo o equilíbrio. Por um curto período de tempo, a sua

cabeça sobe à superfície, então novamente afunda na água e ele é carregado pela correnteza rumo a destinos desconhecidos.

À medida que a experiência se repete, gradualmente fica claro para ele que a sua mente está condicionada a chafurdar nas sensações, sentindo prazer nas sensações agradáveis (*assāda*) e, por conseguinte, aversão com relação às sensações desagradáveis.

À medida que ele continua, aprendendo a observar *vedanā* objetivamente, compreende o perigo (*ādinava*) desta situação, o desejo e a aversão reforçam *vedanā* que, em troca, reforçam a reação, criando um círculo vicioso. O nadador bem-sucedido começa a emergir desse hábito e desenvolve equanimidade, compreendendo a impermanência de *vedanā*. Ao fazer isso, rompe o círculo vicioso

do sofrimento, pelo menos temporariamente, e pára de sofrer. Ele agora sabe o quê é sofrimento, como ele começa e como se multiplica. Isto é *tiraṇa-pariññā* – todas as *vedanā* são *anicca* (impermanentes), *dukkhā* (sofrimento) e *anatta* (sem substância). Ao continuar a trabalhar adequadamente, o meditador se torna capaz de nadar facilmente em *vedanā* sem reagir.

Como resultado, surge um momento em que terá sucesso em cruzar o rio e alcançar a outra margem. Ao sair do rio de *vedanā*, experimenta a *nissaraṇa*, isto é, a emergência do mundo completo de *vedanā*. Isto é chamado de *pahāna-pariññā*. Neste estágio, ele tem um ponto de apoio em um campo completamente diferente de *vedanā*, na margem do outro lado do rio. Ele foi além de *vedanā* e atingiu *vedanā-nirodha* (cessação total de *vedanā*). Isto é como *ñāta-pariññā* e *tiraṇa-pariññā* levam

a *pahāna-pariññā* onde *vedanā* foi totalmente erradicada e todo o rio de *vedanā* transposto. Nas palavras do Buda –

*Vedanānam samudayam ca atthaṅgamam ca assādam ca
ādīnavam ca nissaraṇaṃ ca yathābhūtaṃ veditvā anupādavimutto,
bhikkhave, Tathāgato.*

*Tendo experimentado o surgir e o desaparecer das sensações, o
prazer que existe nelas, o perigo que existe nelas e a fuga delas tal
como efetivamente são, o Tathagata, meditadores, se emancipa por
não se apegar.*

Esta é a prática de *vedanā-pariññā* – para alcançar *dukkhā-nirodha* ao cruzar todo o rio de *vedanā*.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Saṃyutta Nikāya* 3.5.29

2. Ibid. 3.5.169

3. *Mahavagga* (Vinaya Pitaka), 15; PTS 11- *Yaṃ kiñci vedayitaṃ, taṃ dukkhāsmiṃ ti.*
Majjhimā Nikāya 3.299

4. *Saṃyutta Nikāya* 3.5.414-415

5. *Saṃyutta Nikāya*, 3.5.415

6. Pali-English Dictionary, ed. T.W. Rhys Davids, Pali Text Society, London, 1925, p. 425

7. *Digha Nikāya* 1.36

A Importância de Vedanā e de Sampajañña na Meditação Vipassana

Vipassana Research Institute

O Buda ensinou o método que ele mesmo praticava. Diferentemente do que alguns de seus contemporâneos, que propagavam sistemas de fé cega, a ênfase do Buda era em um sistema de experiência direta (*paccanubhoti*). Fundamentado na sua própria experiência de vida, ele identificou dukkha (sofrimento) como uma doença universal e redescobriu o caminho que leva à erradicação desta doença e, portanto, a

um estado de felicidade total – *paramaṃ sukhaṃ*.¹ Isto foi alcançado por intermédio da prática de Vipassana.

Etimologicamente, a palavra foi derivada da raiz “pas” que significa “ver” com o prefixo “vi” que significa “visesa” – de uma forma especial ou “*vividhaṃ*” – de diferentes ângulos. Por conseguinte, literalmente o termo Vipassana comunica o senso de observação ou de visão de uma maneira diferente – *Visesato passanti vipassana*² ou *Aniccādivasena vividhena ākārena passatī ti vipassanā*³. (Ele vê de diferentes ângulos como impermanente, etc... por conseguinte, é Vipassana.)

Este processo é também descrito como ver coisas como realmente o são (*yathā bhuta ñāna dassanaṃ*), não como aparentam ser.

Pannattim ṭhapetvā visesena passatī ti vipassanā.

Deixando de lado o conceito, ele vê de uma maneira especial, por conseguinte é Vipassana.

Por intermédio desta prática, a característica básica de *anicca* (impermanência) fica clara. Por conseguinte, o texto cita –

*Aniccādivasena dhamme passatī ti vipassanā.*⁴

Ele vê os fenômenos como impermanentes, etc., por conseguinte é Vipassana.

Uma vez *anicca* tendo sido bem compreendida, as características de *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (inexistência de ego) também ficam claras.

O caminho mais direto, natural, imediato para experimentar a impermanência é o de observar as sensações dentro de nós mesmos, porque elas são a expressão mais facilmente observada da característica de *anicca*. Ao observá-las, nós somos capazes de compreender a realidade não meramente intelectualmente, mas diretamente por intermédio da experiência.

*Tisso imā, bhikkhave, vedanā aniccā saṅkhatā
paṭiccasamuppanṇā khaya-dhammā vaya-dhammā virāga-dhammā
nirodha-dhammā.*

Estes três tipos de sensações, oh meditadores, são impermanentes, compostos, surgem devido a uma causa, são perecíveis, por natureza desaparecem, se desligam e cessam.

No *Brahmajāla Sutta*, o Buda disse que alcançou a sua iluminação ao observar a totalidade do campo de *vedanā* e a sua cessação -

*Vedanānaṃ samudayaṃ ca atthaṅgamaṃ ca assādaṃ ca
ādīnavam ca nissaraṇaṃ ca yathā- bhūtaṃ veditvā anupāda-vimutto,
bhikkhave Tathāgato.*

Tendo experimentado o surgir e o desaparecer das sensações como efetivamente são, o prazer que existe nelas, o perigo que existe nelas e a libertação delas, o Iluminado, oh meditadores, se emancipa ao não se apegar.

Explicando como e onde essas sensações devem ser observadas, ele disse –

Seyyathāpi, bhikkhave, āgantukāgāram. Tattha puratthimāya pi disāya... āgantvā vāsam kappenti, pacchimāya pi disāya... uttarāya pi disāya... dakkhināya pi disāya... khattiyā pi... brāhmanā pi... vessā pi... suddā pi. Evameva kho, bhikkhave, imasmim kāyasmim vividhā vedanā uppajjanti. Sukhā pi vedanā uppajjanti, dukkhā pi... adukkhamasukhā pi... sāmīsā pi sukhā... samīsā pi dukkhā... samīsā pi adukkhamasukhā... nirāmisā pi sukhā... nirāmisā pi dukkhā... nirāmisā pi adukkhamasukhā... vedanā uppajjati ti. 7

Suponhamos, meditadores, que haja uma pousada. Pessoas do leste, do oeste, do norte e do sul chegam e lá se hospedam. Pessoas que são kshatriyas, brâmanes, vaishya e shudras vêm e se hospedam lá. Da mesma forma, oh meditadores, diversas sensações surgem neste corpo. Sensações agradáveis no corpo, sensações desagradáveis no corpo e sensações nem desagradáveis nem agradáveis surgem no corpo com apego. As

sensações agradáveis no corpo surgem sem apego, as sensações desagradáveis no corpo surgem sem apego e sensações nem desagradáveis nem agradáveis no corpo surgem sem apego.

E –

*Yathā pi vātā ākāse, vāyanti vividhā puthū;
Puratthimā pacchimā ca pi, uttarā atha dakkhiṇā.*

*Sarajā arajā ca pi, sitā unhā ca ekadā;
Adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.*

*Tathevimasmiṃ kāyasmim, samuppajjanti vedanā;
Sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukhā ca yā.*

Assim como nos céus sopram muitos ventos diferentes, do leste para o oeste, do norte para o sul, carregados de pó e livres de pó, frios e quentes, ventanias violentas e brisas suaves – muitos ventos

sopram. Da mesma forma, dentro deste corpo, sensações surgem, agradáveis, desagradáveis e neutras.

Como, então, a observação destas sensações corporais leva à libertação? O que é tornar-se livre de *vedanā* tal qual o Buda declarou ter experimentado? No *Vedanā-Saṃyutta* do *Saṃyutta Nikāya* ele explicou –

Yam vedanam paticca uppajjati sukham somanassam, ayam vedanāya assādo. Yā vedanā aniccā dukkhā vipariṇāma-dhammā, ayam vedanāya ādinavo. Yo vedanāya chaṇḍarāga-vinayo chaṇḍarāgappahānaṃ, idaṃ vedanāya nissaraṇaṃ .

O desfrutar das sensações é a felicidade física e mental que surge das sensações. O perigo das sensações é serem impermanentes, serem causa do sofrimento e sujeitas à mudança. A fuga ou a

libertação das sensações significa remover e abandonar o desejo pelos estímulos das sensações.

Sentir prazer com as sensações é o hábito de uma mente destreinada. Este hábito gera *taṇhā* (desejo) com cada sensação que se experimenta. Ao observá-las, contudo, compreende-se que todas são impermanentes e, por conseguinte, são sofrimento. Ao compreender isso, o meditador não mais desenvolve desejo, mas, em vez disso, se torna um observador imparcial. Ao agir desse modo, coloca em movimento um processo pelo qual o antigo condicionamento da mente se manifesta por meio das sensações.

*Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;
tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.*

Quando um meditador trabalha seriamente, sem perder sampajañña, a compreensão completa da impermanência por um momento sequer, tal pessoa sábia compreende e experimenta todas as sensações por completo ao explorar o campo inteiro.

Ao observar constantemente as sensações no corpo, experimenta-se o surgir e o desaparecer. Esta observação constante das sensações do corpo baseada na experimentação da impermanência é *sampajañña*.¹¹

Por conseguinte, aquele que pratica *sampajañña* é uma pessoa sábia. Em vez de sentir prazer ou de odiar, observa sem cessar as sensações com equanimidade, compreendendo totalmente a sua natureza impermanente. Esta prática elimina não só o próprio hábito de reagir, mas, ainda, os condicionamentos do passado

acumulados na mente. Ao fazer isso, o meditador livra a sua mente do desejo, da aversão e da ignorância, de todas as impurezas da mente e vai além de *vedanā*. Ele atinge *nibbāna*, a emancipação final. Nas palavras do Buda –

*So vedanā pariññāya, diṭṭhe dhamme anāsavo,
kāyassa bheda dhammaṭṭho, saṅkhaṃ nopeti vedagū ti.*¹²

Ao compreender as sensações em sua totalidade, um meditador sério (nesta vida mesma) se liberta de todas as impurezas e se torna um arahanta ou um vedagū. Tal pessoa, que é um vedagū (aquele que experimentou o campo inteiro de vedanā e foi além), está estabelecida em Dhamma, e, após a sua morte, atinge o estado indescritível além do mundo condicionado, nibbāna.

Notas: (Todas as referências da edição do VRI)

1. *Majjhima Nikāya* 2.215-216
2. *Visuddhimagga-Mahātīka* 2.427, *Dukamātikāpadavaṇṇanā*
3. *Aṭṭhasālinī*, 124-134
4. From the discourses of Sayagyi U Ba Khin
5. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.257
6. *Digha Nikāya* 1.36
7. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.262
8. Ibid. 2.4.260
9. Ibid. 2.4.263
10. Ibid. 2.4.260
11. Para explicação, ver *Saṃyutta Nikāya* 3.5.399-404
12. *Saṃyutta Nikāya* 2.4.251

Os Quatro Sampajañña

Vipassana Research Institute

Manter a continuidade da compreensão completa da impermanência baseada em *vedanā* (sensação)¹ é chamado *sampajañña*. Os *Aṭṭhakathākāra* (os comentaristas) explicaram este termo mais a fundo de diversas formas a fim de esclarecer o seu significado.

Algumas dessas explicações seguem –

*Sammā pakārehi aniccādinī jānāti ti sampajaññaṃ.*²

Aquele que conhece da forma correta a impermanência, o sofrimento e a inexistência do ego, tem sabedoria, tem sampajañña.

*Samantato pakarehi pakattham va savisesaṃ janati ti sampajāno.*³

Aquele que compreende a totalidade claramente com sabedoria de todos os ângulos (do que quer que se manifeste) ou que conhece com nitidez, tem sampajañña.

*Samma samantato samanca pajananto sampajāno.*⁴

Aquele que conhece da maneira correta, inteiramente por intermédio de sua própria sabedoria, é sampajāna.

Estas definições transmitem o mesmo significado do que aquele encontrado nos textos canônicos de *anicca* (impermanência) e a sua continuidade. Nos comentários e subcomentários, *sampajañña* é também elaborada de uma forma quádrupla –

1. *sāthaka-sampajañña* (*sampajañña* intencional),
2. *sappāya-sampajañña* (*sampajañña* benéfica),
3. *gocara-sampajañña* (*sampajañña* domínio),
4. *asammoha-sampajañña* (*sampajañña* livre de engano).

1. Sāttthaka-sampajañña (sampajañña intencional)

O termo páli *sāttthaka* (*sa + attha*= com significado) significa útil ou intencional. O sentido aqui é o de distinguir entre o que é útil e o que não o é. Para um meditador que trilha o caminho de Dhamma (*sāttthaka*), a coisa mais útil, mais intencional é algo que possa ajudá-lo a ter a experiência de *paramattha sacca* (verdade suprema), a cessação do sofrimento. Para alcançá-la, deve-se erradicar totalmente os *saṅkhārā*, que são a fonte de todo o sofrimento. Para tanto, deve-se experimentar *anicca* (impermanência), o surgir e o desaparecer no nível das sensações. Por conseguinte, a utilidade e a intencionalidade de *sampajañña* é simplesmente conduzir o meditador à experiência da impermanência, a única benéfica para que atinja a missão de sua vida, *nibbāna*. Este é o verdadeiro sentido de *sāttthaka sampajañña*. A continuidade

da prática deve ser mantida em todas as atividades, tais como se mover para frente e para trás, sair para esmolar ou visitar um *cetiya* (santuário), etc.

2. Sappāya- sampajaññaṃ (sampajañña benéfico)

O termo *sappāya* significa benéfico. Conhecer na totalidade para o seu próprio benefício, com sabedoria, é *sappāya sampajaññaṃ*.⁵ A coisa mais benéfica para um meditador é progredir na trilha que o leva a alcançar *nibbāna*. A experiência de *anicca* baseada na sensação do corpo é a ferramenta mais benéfica, uma vez que, pela mera observação do seu surgimento e do seu desaparecimento, com objetividade e continuidade, vamos além da esfera das sensações para um estado além da mente e da matéria.

3. Gocara-sampajañña (sampajañña domínio)

O termo literal *gocara* (*go+cara*) significa o campo onde a vaca anda, mas, aqui o termo se refere ao domínio. Tecnicamente, quando o termo é utilizado em meditação, possui dois significados – (1) enquanto um meditador permanece interiorizado, significa que o corpo é o domínio de sua meditação: (2) também significa os movimentos externos do meditador, isto é, sair para esmolar, etc., (*gocara*).⁶

Por conseguinte, a importância de *gocara sampajañña* reside na manutenção da compreensão completa e constante da impermanência, tanto durante a meditação quanto nos momentos em que desempenhamos atividades corriqueiras.⁷

4. Asammoha-sampajañña (sampajañña não-delírio)

O termo *asammoha* significa não-delírio ou sem ignorância. Ele se refere à não-ignorância de se ter a compreensão completa do que está acontecendo tanto internamente quanto externamente ao corpo. A experimentação da impermanência é *asammoha* (não-delírio). Portanto, com a experiência de *anicca*, um meditador será capaz de compreender, pela experiência direta, três dos quatro *paramatthā dhammā-citta* (consciência), *cetasika* (fatores psíquicos) e *rūpa* (qualidades materiais). Todos são *samkhatā dhammā* (condicionados). Ao observar estes *dhammā* objetivamente como *anicca*, atinge-se o estado onde não há surgimento nem desaparecimento, que é o quarto *paramattha dhamma – nibbāna*.

Embora o Buda não tenha mencionado estes quatro *sampajañña* no Cânone, são encontrados no *Aṭṭhakathā*. Se analisarmos cada um, notaremos não serem separados um do outro, mas possuírem o mesmo objetivo, a experimentação de *anicca* (*anicca-bodha*). *Anicca-bodha* é o nosso verdadeiro propósito (*sāthaka*) Ela é benéfica (*sappāya*) para nós e é o domínio (*gocara*) de nossa meditação, que leva à compreensão correta (*asammoha*), o que, por fim, resulta na emancipação suprema – *nibbāna*.

Notas: (Todas as referências da edição VRI)

1. *Viditā vedanā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbattham gacchanti...*
Samyutta Nikāya 3. 5. 401. E *Abhikkante paṭikkante sampajanakari hoti...* *Dīgha Nikāya* 2. 376
2. *Dhammasaṅgaṇi Aṭṭhakatha* 16, *Kamavacarakusalapadabhajaniyaṃ*
3. *Dīgha Nikāya Tika* 2. 376
4. *Samyutta Nikaya Tika* 3. 5. 367
5. *Sappāyassa attano upakārāvahassa hitassa sampajananaṃ sappayasampajannaṃ. Dīgha Nikāya Tika* 1. 109
6. *Abhikkamādisu bhikkhācaragocare aññatthapi pavattesu avijahita kammaṭṭhānasaṅkhāte gocare sampajaññaṃ. Ibid.* 2. 4. 198
7. *Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti...* *Dīgha Nikāya* 1. 376

O Buda e o Seu Nobre Caminho

Venerável Ñāṇissāra, Myanmar

Seiscentos e vinte e três anos antes de Jesus Cristo, na lua cheia do mês de maio, no Distrito de Rupandehi do Reino do Nepal, em Lumbini, em um adorável jardim repleto de verdejantes e sombreados arvoredos Sala, o Príncipe Sakya Sidarta Gótama, o Buda, que se tornaria o maior professor religioso do mundo, nasceu.

O seu pai, Suddhodana, era o governante do Reino dos Sakyas; a sua mãe era a Rainha Maya. O Imperador Mauryan, Ashoka, visitou este lugar sagrado onde o Buda nasceu em 239 a.C. Em comemoração à sua visita, ergueu um pilar em granito. A

inscrição no pilar indica não somente o local exato dos jardins de Lumbini, mas, também, o lugar onde o Buda nasceu.

A inscrição dizia o seguinte: “Vinte anos após a sagração do Rei Devanan Priyadarsina Raja, ele veio em pessoa e prestou homenagem a este lugar porque o Buda Sakyamuni aqui nasceu.”

Em 588 a.C., na lua cheia de maio, sob uma árvore Bodhi¹ que crescia à margem do Rio Neranjara, próximo a Gaya (hoje em dia na moderna Bihar, Índia), aos 35 anos de idade, Sidarta Gótama atingiu a iluminação. Durante a primeira vigília daquela noite maravilhosa (*Vesaka Puṇṇimā*), o Abençoado adquiriu o conhecimento de suas existências prévias: na segunda vigília, penetrou a Lei da Origem dependente; e, por

¹ figueira religiosa ou F. Lyrata (N.T)

último, na alvorada, atingiu a Onisciência. Após isso, ele ficou conhecido como o Buda. “O Perfeitamente Iluminado”. Ele não nasceu como um Buda, mas foi um ser humano que se tornou um Buda pelos seus próprios esforços.

Em 543 AC, no dia de lua cheia de maio (*Vesaka Pūṇṇimā*), no bosque de árvores Sala a sudoeste de Kushinagara, capital dos Mallas (na moderna Uttar Pradesh, Índia), o Buda, fundador da religião mais importante, e o mais importante professor de todos os homens e deuses, fez a passagem para o *parinibbāna* (extinção total), aos 80 anos de idade. Quando o Abençoado estava entrando no *parinibbāna*, ele se dirigiu aos *bhikkhus* reunidos à sua volta e disse – “Irmãos, agora vejam, eu os exorto, a decadência é inerente em todas as coisas condicionadas, mas a Verdade permanecerá para sempre! Trabalhem pela sua salvação e sua libertação com seriedade e diligência.” Estas foram as últimas palavras do Buda.

Quando o Buda desse modo ingressou no *nibbāna*, surgiu, no momento em que ele deixou esta existência, um poderoso terremoto – terrível e apavorante; o trovão dos céus explodiu e aqueles *bhikkhus* que ainda não estavam livres da paixão estenderam os seus braços e choraram, alguns se jogaram no chão abruptamente em agonia com o pensamento –“O Buda faleceu cedo demais! O *Tathāgata* partiu dessa existência cedo demais! A Luz do Mundo se apagou cedo demais! O Olho do Mundo desapareceu cedo demais!”

A lâmpada brilhante se extinguiu! Mas a lâmpada de Dhamma, isto é, o ensinamento do Buda, existirá para sempre e iluminará o caminho de numerosos e incontáveis seres em nosso mundo ao longo da corrente de vida e de morte para o *nibbāna*.

Faz vinte e cinco séculos desde que Sidarta Gótama, o Príncipe Sakya que se tornou Buda, morreu. Mas as Suas Palavras, o Seu Ensino, o Seu Caminho, a Sua Filosofia, a Sua Disciplina e a Sua Verdade não morreram. Estes Dhammas permanecem até hoje como o guia para a vida de incontáveis seres.

Dentre os fundadores de religiões, o Buda é o único professor que não reivindicou ser nada mais do que um ser humano. Outros professores reivindicaram ser ou Deus ou a sua encarnação em formas diferentes. O Buda era um ser humano: ele não reivindicou qualquer inspiração de qualquer Deus ou outro poder exterior. Ele atribuiu todas as suas realizações, conquistas e resultados ao esforço humano e à inteligência humana. Um homem e somente um homem pode se tornar um Buda, se assim o desejar e se fizer esforço para tanto. Nós chamamos o Buda de um homem

“por excelência”. Ele era tão perfeito em sua “humanidade” que mais tarde seria considerado como “sobre humano” na religião popular.

Os sistemas moral, filosófico, prático e ético expostos pelo Buda são chamados de Dhamma e são mais popularmente conhecidos como Budismo. Estritamente falando, o Budismo não é uma religião, tendo em vista não ser um sistema de fé e de adoração que deva qualquer devoção a um Ser Supremo e Sobrenatural. O Budismo é um curso ou um caminho que guia um discípulo, por intermédio de uma vida pura e de um pensamento puro, a fim de ganhar a Sabedoria Suprema e a libertação das impurezas. No Budismo, não existe deus nem criador a ser temido ou obedecido. Em vez de colocar um Deus Todo Poderoso invisível acima do homem, o Buda enalteceu o valor dos seres humanos. O Buda ensinou que o homem podia conquistar a salvação pela auto-aplicação sem depender de qualquer deus. Se por religião nós

entendermos um sistema de libertação dos males da vida, então o Budismo é a religião acima de todas as religiões.

A fundação do Budismo é o Caminho do Meio. Isto evita dois extremos; um é a procura pela felicidade por intermédio dos prazeres dos sentidos, que é “baixo, trivial, desvantajoso e o caminho das pessoas comuns”; o outro é a busca da paz por intermédio da automortificação – em geral por diversas formas de asceticismo, que é doloroso, inútil e desvantajoso. O Buda, tendo achado ambos inúteis, os evitava e descobriu o novo caminho por sua própria experiência. Este é o Caminho do Meio, que dá a visão clara e o conhecimento claro que leva à calma, à paz, à felicidade, à introspecção, à purificação da mente e à iluminação, à cessação das impurezas, à extinção do sofrimento, ao *nibbāna*. Este Caminho do Meio é na maioria das vezes

chamado de Nobre Caminho Óctuplo porque é composto de oito categorias, chamadas –

1. Compreensão Correta
2. Pensamento Correto
3. Fala Correta
4. Ação Correta
5. Modo de Vida Correto
6. Esforço Correto
7. Consciência Correta
8. Concentração Correta

1. A Compreensão Correta é o princípio dominante do Budismo. É o conhecimento das Quatro Nobres Verdades. Compreender corretamente significa Compreensão Correta – ver as coisas como realmente o são. Esta compreensão é a sabedoria mais elevada, que vê a verdade suprema e a verdade absoluta. Estas realidades e verdades estão dentro de nós, não fora de nós. O caminho para a liberdade e para a pureza foi bem mapeado pelo Buda e incontáveis outros que o trilharam. Este é o guia que indica a direção do caminho para a iluminação. Na prática do Nobre Caminho Óctuplo, a Compreensão Correta aparece tanto no seu início quanto no seu fim. Um grau mínimo de Compreensão Correta é necessário logo no início porque dá a motivação correta aos outros sete fatores do caminho e dá a correta direção para eles. No início, a Compreensão Correta lida com certas leis naturais, que governam o nosso dia-a-dia. Uma das mais importantes delas é a lei do *kamma*, a lei de causa e efeito. Cada ação traz determinado resultado. Quando os nossos atos são motivados

por ganância, pelo ódio ou pelo delírio, então a dor e o sofrimento retornarão para nós. Quando as nossas ações são motivadas pela generosidade, pelo amor e pela sabedoria, os resultados são felicidade e paz. Se integrarmos esta compreensão da lei de *kamma* em nossas vidas, podemos começar mais conscientemente a cultivar e a desenvolver estados de mente saudáveis. O Buda sempre enfatizou a importância da generosidade. Dar é a expressão, na ação, de não-ganância na mente. Todo o caminho espiritual envolve abrir mão; não se apegar e ser generoso são as manifestações do desapego.

A Compreensão Correta também envolve um conhecimento profundo e sutil de nossa natureza verdadeira. Ao longo da prática da meditação, fica cada vez mais claro que tudo é impermanente. Todos os elementos da mente e do corpo existem em um momento e desaparecem, surgindo e desaparecendo continuamente. A respiração

entra e sai, os pensamentos surgem e desaparecem, sensações surgem e desaparecem. Todos os fenômenos estão em um fluxo constante. Não existe segurança eterna a conquistar no fluxo da impermanência. O exame introspectivo e profundo da motivação sem ego de todos os elementos começa a nos fornecer uma perspectiva radicalmente diferente de nossas vidas e do mundo. A mente pára de agarrar e de se apegar quando a transitoriedade microscópica de tudo é experimentada e quando nós experimentamos o processo de mente e de corpo sem o fardo do ego. Este é o tipo de Compreensão Correta que é desenvolvido na meditação por intermédio da observação cuidadosa e penetrante.

2. A Visão Clara leva ao Pensamento Claro. Por conseguinte, o segundo fator é o Pensamento Correto. O Pensamento Correto é livre do desejo sensorial, livre de má

vontade e livre de crueldade. Isto serve ao propósito duplo de eliminar maus pensamentos e de desenvolver pensamentos puros.

O ciclo interminável do desejo pelos prazeres sensoriais mantém a mente turbulenta e confusa. O Pensamento Correto significa se tornar consciente dos desejos sensoriais e deles abrir mão. Então, a mente se torna mais leve. Não existe perturbação, nenhuma tensão, e começamos a nos livrar do egoísmo e da possessividade.

Liberdade da má vontade significa liberdade da raiva. A raiva é um fogo que arde na mente e causa também grande sofrimento aos outros. É útil ser capaz de reconhecer a raiva e renunciar a ela. Desse modo, a mente fica mais leve e calma, expressando o seu amor compassivo natural. Pensamentos livres de crueldade e de maldade são

pensamentos de compaixão, sentimento pelo sofrimento dos outros e vontade de aliviá-lo. Devemos desenvolver pensamentos completamente livres de crueldade com relação a qualquer ser vivo.

3. O Pensamento Correto leva à Fala Correta. O modo como nos relacionamos com o mundo, com o nosso meio ambiente e com outras pessoas depende de nossa fala. O ensinamento do Buda é uma receita para nos colocar em harmonia com tudo o que nos envolve, para estabelecer uma ecologia de mente apropriada a fim de nos colocar em sintonia com os outros ou com a natureza que nos cerca. O primeiro aspecto para se relacionar com o mundo desta forma é a fala correta. A Fala Correta significa não dizer o que não for verdadeiro ou usar palavras difamatórias, ofensivas ou linguagem grosseira, ao contrário, usar palavras que sejam honestas e úteis, gerando vibrações de paz e de harmonia.

4. A Fala Correta deve ser seguida pela Ação Correta. Isto significa não matar, minimizando a quantidade de dor que infligimos a outros seres vivos; não roubar, isto é, não pegar aquilo que não lhe for dado; e não cometer conduta sexual inadequada, que, no contexto de nossa vida diária, pode ser basicamente compreendido como não causar sofrimento aos outros pela cobiça ou pelo desejo por sensações agradáveis.

Embora não sejamos sempre capazes de ver as consequências de longo alcance de cada uma de nossas ações, deveríamos tomar cuidado para não criar qualquer perturbação no meio ambiente mas emanar paz e gentileza, amor e compaixão.

5. Purificando os seus pensamentos, palavras e ações desde o começo, o peregrino espiritual tenta purificar o seu meio de vida. O Meio de Vida Correto envolve a nossa

relação com o mundo. Isto significa fazer um tipo de trabalho para se apoiar e se manter que não seja prejudicial aos outros; sem empreender trabalho que envolva matar, roubar ou realizar atos desonestos. Existe uma lista tradicional de ocupações que são consideradas insalubres. Inclui o trabalho associado a armas nocivas, a intoxicantes e a venenos e o trabalho que provoca sofrimento aos seres humanos e aos animais. Dhamma é muito ativo. A maior parte dos seres humanos tem dificuldade para entender, mas a sabedoria e a compreensão têm de estar integradas em nossa vida. O Meio de Vida Correto é uma parte importante da integração – fazer da vida uma arte, fazer com consciência o que temos de fazer.

6. Os próximos três passos na trilha têm a ver basicamente com a prática da meditação. O primeiro deles, por diversas razões, é o mais importante – O Esforço Correto. O Esforço Correto é a vontade veemente de impedir que o mal surja, de se

livrar do mal que já tenha surgido, de produzir o bem que ainda não surgiu e desenvolver o bem que já tenha surgido. A menos que nos esforcemos, nada acontecerá. Diz-se no Abhidhamma que o esforço é a raiz de todas as conquistas, a fundação de toda realização. Se quisermos atingir o topo da montanha e continuarmos sentados no sopé pensando sobre isso, nada ocorrerá. É por intermédio do esforço da escalada efetiva da montanha, um passo após o outro, que o cume é alcançado.

Mas o esforço tem de ser equilibrado. Ficar muito tenso e ansioso é um enorme obstáculo. A energia tem de estar equilibrada com a tranquilidade. Na nossa prática, temos de ser persistentes e perseverantes, mas com uma mente relaxada e equilibrada, nos esforçando sem forçar. Existe tanto a ser descoberto em nós, tantos níveis de mente a serem compreendidos. Ao se esforçar, a trilha se revelará. Todos

nós temos de trilhar o caminho com vontade veemente para poder resolver os problemas de nossa vida.

7. A Consciência Correta significa estar consciente do que está ocorrendo no momento presente. É estar aplicadamente consciente das atividades do corpo. É estar aplicadamente atento com relação às atividades das sensações ou dos sentimentos, da percepção, das idéias, dos pensamentos e da mente. A consciência percebe e permanece atenta ao fluxo das coisas – quando se caminha, ao movimento do corpo. Observa a respiração que entra – a respiração que sai. Seja qual for o objeto, a consciência procura percebê-lo, estar alerta a ele sem o agarrar, que é cobiça; sem o condenar, que é ódio; sem o esquecer, que é delírio; somente observando o fluxo, observando o processo. A consciência traz as qualidades da estabilidade, do equilíbrio e da harmonia para a mente.

8. O Esforço Correto e a Consciência Correta levam à Concentração Correta. A consciência da respiração é um método muito popular para o estabelecimento da concentração no mundo do meditador. A concentração na respiração leva ao aguçamento da mente e, por fim, à introspecção profunda (*insight*) que nos permite atingir a iluminação. O Buda também praticou a concentração na respiração antes de atingir a iluminação. Esta concentração inofensiva e produtiva pode ser praticada por qualquer pessoa, independentemente de credo religioso.

O sermão mais importante jamais proferido pelo Buda sobre o desenvolvimento mental ou sobre a cultura mental (meditação) é chamado de “O Estabelecimento da Consciência” (*Satipaṭṭhāna Sutta*). Os caminhos para a meditação da introspecção profunda (*insight*) são dados neste sermão. O sermão é dividido em quatro seções

principais. A primeira seção lida com o nosso corpo (*kāya*), a segunda com as nossas sensações e os nossos sentimentos (*vedanā*), a terceira com a mente (*citta*) e a quarta com diversos assuntos morais e intelectuais (*dhamma*). Deve-se ter claro na mente que qualquer que seja a forma de “meditação”, o essencial é a consciência, que significa percepção, atenção e observação.

Um dos exemplos mais conhecidos, populares e práticos da meditação ligada ao corpo é chamado de consciência ou atenção na respiração que entra e na respiração que sai. Somente para esta meditação, uma postura particular e definida está prescrita no texto. Para outras formas de meditação dadas neste curso você poderá sentar-se, ficar de pé, caminhar ou deitar-se, como queira. Mas para se cultivar a consciência do ar que entra e do ar que sai, devemos nos sentar conforme determina o texto – “na posição de pernas cruzadas, mantendo-se o corpo ereto e a mente

alerta” Coloque a sua mão direita sobre a mão esquerda. Os olhos devem estar fechados. Os orientais normalmente se sentam de pernas cruzadas e com o corpo ereto. Eles se sentam colocando o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita. Esta é a posição de lótus completa. Às vezes, se sentam em uma posição de meio-lótus ou seja, simplesmente colocam o pé direito sobre a coxa esquerda ou o pé esquerdo sobre a coxa direita. Quando se assume a posição de triângulo, o corpo todo está bem equilibrado. Mas sentar-se de pernas cruzadas não é prático nem fácil para os ocidentais. Aqueles que acham a postura de pernas cruzadas muito difícil podem se sentar confortavelmente em uma cadeira ou em qualquer outro apoio suficientemente alto para permitir ao meditador repousar as pernas sobre o chão ou sobre o piso. Assuma qualquer postura que lhe seja confortável, mantendo as costas razoavelmente eretas. As suas mãos devem estar confortavelmente colocadas sobre o seu colo e a mão direita deve estar sobre a mão

esquerda. Você deve fechar os olhos. Mantenha o corpo imóvel e firme, relaxado e sossegado, sem ficar retesado, sem ficar tenso, sem se comprimir, sem impedimentos e sem se encurvar. Assim, sentado em uma posição confortável, em um local tranquilo, você deve estabelecer a consciência. Deve prestar atenção ao objeto da meditação, permanecendo consciente e alerta, fixando a atenção na ponta do nariz. Inspire e expire normalmente sem qualquer esforço ou tensão. Não controle ou force a respiração em qualquer direção, simplesmente permaneça atento à entrada do ar e à saída do ar; deixe a mente ficar atenta e vigilante da sua inspiração e da sua expiração. Quando você respira, às vezes respira profundamente, às vezes não. Isto não tem qualquer importância. Respire normalmente e naturalmente. A única coisa que importa é que, quando respirar profundamente, você deve estar atento ao fato de ser a sua respiração longa ou curta, de inspirar ou de expirar. Em outras palavras, a mente deve estar tão completamente concentrada na sua

respiração que você fique consciente de seus movimentos e de suas mudanças naturais. A coisa mais importante é não se mexer com muita frequência. Esqueça as outras coisas – o entorno, o meio ambiente. Não abra os olhos para ver nada. É muito importante ser paciente. Paciência significa ficar em um estado de equilíbrio, independentemente do que esteja acontecendo dentro do corpo. Fique sossegado, relaxado e alerta. Se nós tivermos uma mente paciente, todas as coisas se revelarão de uma forma natural e orgânica. Ser paciente ao longo de todas essas experiências nos ajudará a manter a mente em equilíbrio. Outra coisa importante para aprofundar a sua meditação é o silêncio. Boa parte da energia que se poupa quando não se fala pode ser usada para desenvolver a consciência e a atenção. Tal qual a própria prática da meditação, o silêncio também deve ser tranquilo e relaxado. Ao manter o silêncio, todo o espectro da atividade mental e física se tornará extremamente claro. O silêncio verbal torna possível um silêncio mental mais profundo. Tente cultivar um

sentido de solidão. Para fazer isso, é útil suspender preconceitos sobre si mesmo, sobre relacionamentos, sobre outras pessoas. Na hora da meditação, aproveite para se experimentar profundamente. Quando nós nos compreendemos, então os relacionamentos ficam mais fáceis e significativos. Esforços concentrados durante a meditação sobre o desenvolvimento da consciência de momento a momento serão dirigidos a um só objetivo: a mente se tornará poderosa e penetrante. Durante a meditação fique consciente e preste atenção a todos os seus movimentos. A meditação se aprofunda através da continuidade da consciência.

Quando você está sentado em um local adequado e em uma postura adequada, deve estabelecer a consciência. Deve prestar atenção ao objeto da meditação, ficar consciente e alerta, fixando a mente na inspiração e na expiração. O ar que entra, o ar que sai, um grupo ou um monte ou uma coleção de fenômenos físicos. Quando

you contemplate or observe or investigate, in the mold of the body, with consciousness and knowledge, you will experiment with four material qualities. They are the elements of extension (earth); of cohesion (water); of heat (fire) and of movement (air). When you stand, your feet touch the earth or the floor. When you sit, the lower parts of your body touch the carpet or the floor. When you sleep, some parts of your body touch the bed. There are many touchable parts in your body. Whenever you touch some part of your body with something, you can experiment with the four qualities of the elements. Sometimes, the touch will be soft or hard – this is the element of extension. Sometimes, you will touch the fluid with your body – this is the element of cohesion. Sometimes, you will touch something hot or cold with your body – this is the element of heat. Sometimes, you will touch the air, the wind or the inflation of matter with your body – this is the element of movement. The material elements of our bodies are called “grosses” because of their

poder distributivo e do seu poder construtivo. Os nossos corpos são constituídos desses quatro grandes elementos primários. A Terra, o Sol, a Lua, os planetas e as estrelas também. Estes mesmos elementos são experimentados em nosso corpo. O poder desses elementos é enorme. Durante um curto período de tempo, os elementos estão em certo equilíbrio. Por não se dar conta do seu tremendo e inerente poder destrutivo, quando começam a se desequilibrar provocam decadência, dissolução do corpo, grande dor e morte.

Existe também a dor da mente – depressão, desespero, ansiedade, preocupação, raiva, ódio, medo, luxúria, ambição, desejo, tristeza, pesar, descontentamento, ciúme, separação dos entes queridos, associação com as pessoas que odiamos, etc, que causam sofrimento na mente-corpo ou no corpo-mente.

Quanto tempo iremos permanecer presos nessa armadilha do ciclo de renascimento e de morte, no sofrimento desta pressa sem fim, movidos pela ignorância e pelo desejo? Todas as manhãs temos de acordar e passar dia e noite à procura de objetos sensoriais. Estamos sujeitos a cores, a sons, a odores, a sabores, a tatos, a pensamentos e a sensações em uma repetição interminável. Você atravessa o dia, dorme à noite e acorda para ficar exposto aos mesmos objetos sensoriais, às sensações e aos pensamentos, reiteradamente.

Portanto, temos de dar completa atenção, completa consciência ao corpo-mental. Devemos observar o fluxo da sensação, dos sentimentos, do pensamento, do conhecimento, etc. O que quer que apareça e desapareça de momento a momento no corpo mental ou no corpo material, você deve examinar a coisa em si cuidadosamente; observar com plena atenção; investigar com conhecimento.

Quando fizer isso constantemente, as três características do corpo material e do corpo mental se tornarão evidentes em seu conhecimento, isto quer dizer, você verá ou conhecerá os três sinais da mente e da matéria. Estão em constante mudança, não são eternos e são impermanentes, são sofrimento e estão desprovidos de ego (sem alma). Após ter distinguido tais sinais como materialidade e como mentalidade, você deve contemplar essas três características a fim de desenvolver conhecimento sucessivo da introspecção (*insight*) até que a iluminação seja atingida e a verdade suprema – *nibbāna* seja experimentado.

Esta é a meditação da introspecção que leva à sabedoria introspectiva, à purificação, à sabedoria supramundana mais elevada, à libertação suprema, à felicidade verdadeira, à paz suprema, à cessação do sofrimento, à verdade absoluta – *nibbāna* .

A meditação da concentração é o estado mental de aguçamento. Leva ao poder místico e ao poder sobrenatural. A meditação da introspecção (*insight meditation*) é o conhecimento da sabedoria, que penetra as três características da mente e da matéria. Ela leva à sabedoria mais elevada, à iluminação, à verdade nobre, à verdade absoluta – *nibbāna*.

Concluindo, o grande benefício da consciência no ar que entra e no ar que sai deve ser compreendido como a condição básica para o aperfeiçoamento da visão clara, da libertação suprema e da purificação da mente. Porque isso foi dito pelo próprio Buda: “*Bikkhus*, a consciência da respiração, quando desenvolvida e praticada intensamente, aperfeiçoa os quatro fundamentos da consciência. Os quatro fundamentos da consciência, quando desenvolvidos e praticados intensamente,

aperfeiçoam os sete fatores da iluminação e os sete fatores da iluminação, quando desenvolvidos e praticados intensamente, levam à visão clara e à libertação.”

Portanto, eu desejo ardentemente que todos vocês, meus irmãos e minhas irmãs que aspiram à cessação do sofrimento, da dor, da tristeza e da lamentação, experimentem e pratiquem os fundamentos da consciência que produzem a verdadeira felicidade, a verdadeira paz e a verdadeira cessação de todas as formas de sofrimento.

Muito obrigado, meus queridos irmãos e minhas queridas irmãs.

Sitagu Vihara, Colinas de Sagaing, Sagaing, Mianmar

Vipassana e Vedanā como Compreendidos por um Noviço

U Tin Lwin

Talvez não seja impertinente dizer no início deste pequeno ensaio algo sobre o propósito da *bhāvanā* budista (desenvolvimento mental). O propósito, em resumo, é o de se libertar totalmente do que os budistas consideram como *dukkha* (sofrimento ou insatisfação). A total libertação de *dukkha* significa *nibbāna*. Por conseguinte, atingir *nibbāna* é o que *bhāvanā* almeja essencialmente. Existe um ditado em páli – “*dānato bhogavā*” – “a generosidade leva à riqueza”, “*silato sukhita*” – “a moralidade leva à felicidade” e “*bhāvanāya nibbuta*” ou “o desenvolvimento mental leva à paz”. É

somente através de *bhāvanā* que atingimos a paz de *nibbāna*, que é a extinção absoluta de *dukkha*.

O que é, então, *dukkha*? Logo em seu primeiro sermão, *Dhammacakkappavattana Sutta*, o Buda enumera os *dukkha*; nascimento, envelhecimento, doença, morte, separação de quem se ama, associação com quem ou com algo que não amamos e não obter o que se deseja. “Em resumo”, acrescenta o Buda, “os cinco *upādānakkhandhā* (agregados do apego) são *dukkhā*”. Os cinco *upādānakkhandhā*, explica o *Vishuddhimagga*, são “os cinco grupos da existência que formam os objetos do apego”. A denominação mais comum para esses cinco grupos do apego é simplesmente *pañcakkhandhā* (cinco agregados), que, essencialmente, se reduzem a *rūpa* (matéria) e *nāma* (mente). Enquanto *rūpa* é somente uma, *nāma* compreende quatro, a saber, *vedanā* (sensação), *saññā* (percepção), *saṅkhārā* (reações mentais)

e *viññana* (consciência). Todos estes cinco agregados, um material e quatro mentais, formam o indivíduo, mas é um equívoco apegar-se a eles. Em outras palavras, é um erro crasso apegar-se a eles, tendo em vista que tal apego ou vínculo importa na sua identificação com *atta* (ego). Nós chamamos esta identificação de *sakkāyadiṭṭhi*, que literalmente significa “crença na existência individual, que é uma combinação de mente e de matéria”. Por exemplo, eu acredito que os meus *khandā* constituem o meu “ego” e você acredita que os seus *khandā* sejam o seu “ego”. Dessa forma, tanto você quanto eu temos a noção do “eu”. Isto nada mais é do que egotismo – “eu sou”, “eu mesmo” ou “eu e só eu”.

Esta identificação e esta crença equivocadas são devidas à *avijjā* (ignorância) que confunde o homem e o impede de enxergar a verdadeira natureza das coisas,

particularmente as três características de todas as coisas condicionadas, a saber: *anicca* (impermanência), *dukkha* e *anatta* (inexistência de substância).

Assim, *avijja* é a origem de *upādāna*, que é a forma desenvolvida de *taṇhā* (desejo). É este *taṇhā* que produz, por sua vez, cada novo renascimento. Por exemplo, quando um homem cobiça algo que pertence a outra pessoa, ele tenta obtê-la de alguma maneira ilegal, que pode ser o furto ou até mesmo o roubo. Tal ato é *akusala-kamma* (má ação). Por outro lado, ele oferece esmolas na esperança de usufruir riqueza na próxima existência. Tal ato, embora possa ser rotulado de *kusala-kamma* (boa ação) também é gerado por *taṇhā*. Ele está então fadado a renascer em uma outra existência a fim de usufruir ou de sofrer de acordo com o seu *kamma* (ações). Mesmo que ele só desfrute de prazeres naquela existência, não poderá escapar de *dukkha*, permanecerá sujeito à velhice, à doença, à morte e a outros sofrimentos. Nunca a

nossa fruição dura para sempre, porque nada no mundo é permanente; de fato, tudo é transitório e fadado à mudança. É sempre a mesma velha estória, toda vez que o seu renascimento acontece, encontra toda sorte de *dukkha* e luta contra isso. Portanto, o nosso *samsāra* (ciclo de nascimentos) continua infinitamente, sem qualquer perspectiva de acabar. *Samsāra* de certa maneira se assemelha a um enorme redemoinho em um oceano no qual incontáveis seres, inclusive os divinos, giram sem cessar, algumas vezes submergindo e outras vezes subindo à superfície, mas nunca encontrando qualquer saída.

Este é o momento em que *bhāvanā* chega para aqueles que se empenham em romper o segredo da verdadeira natureza das coisas escondido por *avijjā*, em erradicar a criação da existência causada por *taṇhā*, em libertarem a si mesmos do *samsāra* com a sua *dukkha* ao atingirem o êxtase de *nibbāna*. Eles precisam ter a

compreensão correta de si mesmos e adquirir conhecimento sobre as características básicas dos cinco agregados através de *bhāvanā*.

Agora, algumas palavras sobre *bhāvanā* como encontradas na literatura budista. *Bhāvanā* é de dois tipos – *samatha* (tranquilidade) e vipassana (introspecção). Ao praticar o primeiro, pode-se atingir certo *jhānā* (absorção mental) e *abhiñña* (conhecimento mais elevado). Mas isso não quer dizer que se encontre a saída do *samsāra*. Ao morrer sem retroceder em sua obtenção de um *jhāna* específico, renasce-se em um mundo Brahma correspondente à *jhāna* que se tenha alcançado anteriormente; lá terá vida longa, por eons, até que o espectro de vida naquele plano chegue ao fim. Ao final desta estada, renasce-se em um mundo humano ou celestial. E, como outros seres, encontra-se a mesma *dukkha* do envelhecimento, da doença, da morte e assim por diante. Se algo errado ocorrer no plano Brahma, pode-se até

sofrer em um dos quatro *apāya* (estados lamentáveis). Por conseguinte, *samatha-bhāvanā* sozinha não é confiável para a libertação do *samsāra*. É a última *bhāvanā*, Vipassana, que assegura uma saída do *samsāra* e o atingimento de um estado pacífico de *nibbāna*.

Existem dois tipos de *Vipassana-bhāvanā* – *samathayānika* (Vipassana através do caminho de *samatha*) e *Vipassana-yānika* (Vipassana através do caminho da própria Vipassana). O primeiro tipo é a prática mais comum para o meditador.

O meditador que segue a *samatha-yānika* pratica primeiramente *samatha-bhāvanā*, cujos objetos são quarenta: que são 10 *kasiṇa* (desejos), 10 *asubha* (aborrecimentos), 10 *anussati* (reminiscências), 4 *brahmavihāra* (modos de vida

nobre), 4 *arūpa* (reinos sem forma), 1 *āhāre paṭikūla saññā* (percepção da repugnância da comida) e 1 *catudhātuvavatthāna* (análise dos quatro elementos).

O objeto mais popular para o meditador de *samatha* é *Ānāpāna* (respiração), um dos dez *anussati*. A palavra *ānāpāna* é sinônima de *assasati* e *passasati* e é interpretada de duas formas, as diferenças sendo relativas à ordem da respiração. Os comentários no *Suttanta* consideram ser “inspirar” e “expirar”, mas os comentários no *Vinaya* dizem ser “expiração” e “inspiração”. A primeira ordem deve ser preferida, tendo em vista que a segunda está ligada ao nascimento de uma criança e não à meditação. Um recém-nascido, diz-se, expira assim que sai do útero de sua mãe. No entanto, para o meditador, a meditação começa com a inspiração. De fato, existem subcomentários que reforçam a interpretação dos *suttas*, pelo menos para os propósitos da meditação. Mas vale notar que a mera “inspiração” e a “expiração” não

são meditação, que essencialmente demanda consciência – o meditador deve estar consciente do que está fazendo quando inspira ou quando expira. Por conseguinte, o nome completo deste objeto de meditação é *Ānāpānasati* (consciência da inspiração e da expiração, consciência da respiração).

O meditador que desejar praticar *Ānāpānasati* deve manter pelo menos os cinco preceitos como moralidade. Este é o primeiro passo para *samādhi* (concentração da mente), que a meditação *Ānāpāna* cultiva. Ele deve escolher um local tranquilo. Lá ele se senta com as pernas cruzadas ou adota uma postura sentada que seja possível manter por longo período. Tendo se sentado, mantém a parte superior do seu corpo ereta e a sua mente na ponta de seu nariz, acima do lábio superior. Então, enquanto inspira e expira ele sente o ar que entra e o ar que sai tocar a extremidade das narinas. Mantendo a sua mente neste exato local, que está sendo tocado pelo ar,

está consciente de que o ar está entrando e saindo. Ele deve observar isto sem qualquer interrupção até que desenvolva *samādhi*.

O próximo passo a ser desenvolvido é *paññā* (sabedoria). Como *sīla* é indispensável para *samādhi*, de igual forma *samādhi* é indispensável para *paññā*. Sem a concentração da mente nós não poderemos ver as coisas como realmente são, tendo as três características mencionadas acima. A primeira característica, *anicca*, nos remete ao ditado dos antigos filósofos gregos: “Nós não podemos mergulhar no mesmo rio duas vezes”. Tudo é transitório e sujeito à mudança. Nada é duradouro nem eterno. Desse modo, achamos que a vida é um sofrimento. Quanto mais intenso for o apego, maior será a infelicidade. Esta é a segunda característica, *dukkha*. Então, vem a terceira característica, *anatta*. Uma vez que não existe qualquer entidade que nos pertença de fato, não temos qualquer influência sobre as coisas. Nós não

podemos fazê-las permanecer inalteradas nem podemos controlá-las. Por exemplo, quando envelhecemos, em razão da lei da impermanência, não podemos nos tornar jovens novamente, não podemos controlar o processo de envelhecimento. Isto explica *anatta* ser, às vezes, considerado sinônimo de falta de controle.

Ver as coisas como realmente são, ou em suas três verdadeiras características, é de fato, *paññā*. Neste caso, não é *lokiya* (mundano), mas *lokuttara* (supramundano) ou *vipassana paññā*. Coisas que estão acontecendo no nosso próprio corpo só podem ser percebidas com *samādhi*. Quanto mais forte for o *samādhi*, mais fácil será sentir estas coisas sutis no corpo, coisas que são conhecidas como *vedanā* (sensação). Esta *vedanā* é importante para o meditador em seu progresso na trilha que leva à *vipassana paññā*, que pode ser alcançada não através de *sutta* (aprendizado), nem

mesmo através de *citta* (pensamento), mas somente através de *bhāvanā*. Deve ser *bhāvanā-mayā-paññā*.

Com relação à importância de *vedanā*, reside antes de mais nada no fato de que pode ser experimentada facilmente. Dos cinco *khandha* (agregados), *rūpa* (matéria) é altamente tangível e perceptível, tendo em vista que pode ser vista, tocada ou sentida até mesmo por uma criança. É através de *rūpa* que *vedanā* por sua vez dá origem à *saññā* (percepção). Então, surge *saikhāra* (reação mental) consoante o que nós percebemos. Se a sensação for agradável, nós a amamos e se for desagradável, nós a detestamos. *Viññāṇa* (consciência), embora considerada como o mais importante de todos os fenômenos mentais, não tem a oportunidade de entrar nesta série de fenômenos até este ponto. Isso explica seu lugar no final da enumeração dos cinco agregados. Em termos de consciência, *vedanā* é, portanto, a força maior, comparável

somente à *rūpa* nos cinco *khandhā* ou a mais elevada dentre os quatro *khandhā* mentais.

Em segundo lugar, *vedanā* abarca uma grande variedade de sensações. É verdade que existem basicamente somente três tipos, se considerarmos o corpo, a saber, *sukhā vedanā* (sensação agradável), *dukkha vedanā* (sensação desagradável) e *upekkhā vedanā* (sensação neutra). Mas *dukkhā vedanā* sozinha comporta um grande número de sensações desagradáveis tais como coceira, dor, câimbra, pontada, ardência, calor, frio, cansaço e assim por diante. Com relação à mente existem, ao todo, três tipos de sensações, ou melhor, emoções – *somanassa* (alegria), *domanassa* (tristeza) e *upekkhā* (mente equilibrada). Nem mesmo a alegria é suprema porque não é permanente, por ser sujeita à mudança. E quando muda, desaparece e a emoção oposta, a tristeza, se instala. Portanto, o que você pensa ser

felicidade, é, afinal de contas, *domanassa*. Portanto, se tivermos que avaliar *vedanā*, é definitivamente *domanassa*.

Em terceiro lugar, *vedanā* pode certamente estar vinculada a três dos quatro *mahābhuta* (elementos), que são conhecidos como *rūpa*. Os três são *paṭhavi* (elemento terra), *tejo* (elemento fogo) e *vāyo* (elemento ar). *Āpo* (elemento água) é sutil demais para ser tocado ou é tão sutil que temos dificuldade de senti-lo. Agora, para ilustrar a ligação entre *vedanā* e os três *bhūta*, quando você sente uma câimbra, que é uma contração de músculos, é *paṭhavi*, quando você sente o calor do corpo, é *tejo*; quando você sofre de dor de estômago, pode ser que tenha algo a ver com *vāyo*, tendo em vista que quando o ar em seu estômago fica preso e não encontra uma maneira de sair, você experimenta uma sensação desagradável chamada de dor. A

ligação de *vedanā* com estes *mahābhutā* a torna mais evidente e nos ajuda a experimentar a sua verdadeira natureza.

Por último, *vedanā*, como as outras coisas ou fenômenos, está sujeita a *anicca*. Surge para então desaparecer. É a lei de *udaya* (surgir) e *vaya* (desaparecer). Aquele que percebe esta lei através de *vedanā*, percebe também outras coisas em sua verdadeira perspectiva. Tudo isso nada mais é do que *dukkha*. Então, ele se decepciona com tudo isso e se torna diligente e trabalha pela sua própria libertação, que é a libertação suprema do *saṃsāra dukkha* (sofrimento do ciclo dos nascimentos).

Podem existir outros aspectos da importância do papel que *vedanā* desempenha na meditação. Tudo o que eu disse é o que e como eu compreendo este campo prático

do budismo da minha própria forma limitada. Como sou um noviço e um iniciante nesta área, a minha compreensão certamente é imperfeita e incorreta. Talvez, na melhor das hipóteses, tenha jogado um jogo intelectual. Eu, por conseguinte, solicito críticas e correções de velhos e estabelecidos *kammaṭṭhānācariya* (professores de meditação) que vêm exercendo a tarefa de *paṭipatti* (prática) de forma competente e conscienciosa. Qualquer de seus comentários, mesmo que sejam desfavoráveis, será uma grande bênção para mim.

Dukkha Que Leva a Sukha Absoluta

Dhammācariya U Htay Hlaing

A área contemplada é um trecho triangular estreito acima da extremidade do lábio superior próximo das narinas. “O estabelecimento da concentração por meio da percepção da inspiração e da expiração e da percepção da sensação baseada na inspiração e na expiração naquela área”, é o princípio mais importante desta técnica; este fato já é conhecido por todos vocês amigos em Dhamma.

Fundamentos do método de contemplação

A fim de adquirir concentração facilmente e evitar que a mente divague, a área contemplada é estritamente delimitada; não é fácil se concentrar no objeto escolhido se a área for extensa. A tarefa de *samatha* é provavelmente a mesma do que aquela do círculo da área concentrada (*kasiṇa maṇḍala*). Uma garça, em vez de procurar por peixe em uma área extensa, deve esperar perto de um vazadouro e apanhar com facilidade o que quiser.

A fim de entrar no reino da sabedoria rapidamente, dentre os objetos de contemplação e diferentes tipos de fenômenos naturais, somente a sensação (*vedanā*) é escolhida para ser desenvolvida.

Embora a área prescrita seja estreita, quando o poder de concentração se fortalece mudanças materiais e mentais, dentro do corpo todo, podem ser automaticamente percebidas e controladas. Da mesma forma, embora somente esta sensação seja prescrita como um objeto de contemplação, quando o poder de concentração fica mais forte, os fenômenos naturais das qualidades mentais e materiais restantes podem também ser percebidos conforme as circunstâncias.

É necessário saber quão importante e predominante este método é. Você poderá verificar melhor o quanto é profundo e notável se o observar do ponto de vista da literatura canônica.

Comece do ponto mais fácil

A tarefa de meditar é a de observar e de contemplar as características notáveis deste corpo humano composto de materialidade e de mentalidade, os fenômenos naturais mais notáveis dentre todas as coisas que existem. É exatamente como começar a aprender do ponto mais fácil quando se aprende algo como iniciante. No entanto, sem conhecer o abecedário rudimentar, como A, B, C ou os números 1, 2, 3 você não poderá progredir em seu aprendizado.

De todos os fenômenos mentais e materiais deste corpo, a materialidade é mais fácil de ser vista. Dos fenômenos materiais, o elemento do movimento é o mais

proeminente. Ele obviamente existe ao longo da vida toda, do nascimento até a morte.

Quando você puder se concentrar em uma das características materiais e a mantiver sob controle, também poderá experimentar as outras restantes. Além disso, as características mentais automaticamente aparecem no âmbito da mente dos meditadores. Está escrito no *Visuddhimagga* que de todas as qualidades mentais, o contato (*phassa*), a sensação (*vedanā*) e a consciência (*viññāṇa*) são mais importantes do que as outras. 1 O mais importante de todos os fenômenos mentais é a *vedanā* que você está contemplando neste momento. No *Sakkapañha Sutta*, o Buda pregou esta mesma meditação em *vedanā* para Sakka, o Rei dos *devas*.

Existem três tipos de *vedanā* – *sukhā vedanā* (sensação agradável), *dukkhā vedanā* (sensação desagradável) e *upekkhā vedanā* (sensação de equanimidade). Desses três tipos de *vedanā*, a sensação desagradável é a mais conhecida. Na realidade, o Buda apresentou *vedanā* como sendo de dois ou três tipos ou até cento e oito tipos.² Mas se apresentam quase todos como sinônimos. Para ser exato, cada sensação (*vedanā*) é *dukkha*, mero sofrimento. Conforme a diminuição de temperatura se diz que “está ficando frio”. Portanto, o jovem Vajirā Theri disse, “O surgimento é *dukkha*; o desaparecimento é *dukkha*; não existe nada além de *dukkha*”.³

Nesta técnica, as sensações da qualidade material – a inspiração e a expiração, para a concentração e da qualidade mental, para a sabedoria – são escolhidas para serem praticadas. Todos vocês sabem quão importante e quão benéfica é esta técnica. Pode haver tipos diferentes de técnicas de meditação, mas quando se marcha em

direção ao objetivo supremo, a prática de contemplação de *vedanā* é o método mais eficaz. O fenômeno natural de *vedanā* não é somente proeminente, mas também permeia todas as qualidades materiais e mentais, tal qual os riachos e os rios fluem para o oceano.⁴

Até a morte

Houve tantos nobres que alcançaram o objetivo supremo, não somente na época do Buda, mas também mais tarde, sobretudo por intermédio desta técnica de meditação (contemplação de *vedanā*). As referências notáveis, juntamente com seus nomes e real evidência, estão citados nos comentários do *Mahāsatipaṭṭhāna – Sutta*.

Por exemplo, havia um *Mahā Thera* chamado Kuṭumbikaputta Tissa em Sāvatti. O *Mahā Thera* foi atacado por ladrões no meio da floresta. Enquanto ficou preso, ele continuou a praticar a meditação profunda após ter ele mesmo quebrado a seu fêmur com uma pedra pesada. Ele se tornou um *arahant* naquela mesma noite. Da mesma forma, havia tantos nobres que atingiram o êxtase supremo enquanto eram comidos por tigres, eram perfurados no peito por uma lança, eram atravessados por uma estaca, sofriam de cólica, etc.⁵

Dois métodos de contemplação de vedanā

Para meditadores avançados, quando tiverem dores severas ou séria doença, os dois métodos abaixo, relativos à *vedanā*, podem ser usados –

(1) *Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna* – um método de contemplação do surgimento de *vedanā*, com vistas a experimentá-la completamente. Também é chamado de *vedanāpariggaha kammaṭṭhāna* – agarrar a sensação enquanto se medita. É o método que foi praticado pela Rainha Sāmāvati e seus auxiliares enquanto eram queimados na cidade de Kosambi.⁶

(2) *Vedanāvikkhambhana* – o método de se desviar da sensação (*vedanaṃ vikkhambhetvā*, o método de negligenciar ou de não dar qualquer importância a *vedanā* (*vedanaṃ abboharikaṃ katvā*). Pode ser contemplado com foco em qualquer objeto que tenha sido regularmente e cuidadosamente praticado por um meditador, não dando qualquer importância às sensações que surjam no momento presente.⁷

A experiência pessoal de cada meditador

É comum para meditadores (enquanto meditam) experimentar forte sofrimento físico e dores insuportáveis, que não tenham sido percebidas antes. Se continuarmos, gradualmente passarão. Na realidade, estas sensações de dor existem como fenômenos naturais no corpo. Mas os objetos mais fortes e mais fascinantes superam estes sentimentos de dor no sentido de que permaneçam latentes naquele momento. Não é um tipo de doença a ser temido. Só pode ser visto através da concentração poderosa.

Por exemplo, em áreas remotas ou em vilarejos, as doenças estranhas que não eram conhecidas anteriormente, aparecem só quando os médicos chegam para oferecer assistência médica. Na realidade, não aparecem em razão dos exames médicos ou

em razão dos medicamentos prescritos pelos médicos. O fato é que sempre estiveram presentes. Mas somente por intermédio de poderosos microscópios e de instrumentos cirúrgicos podem os germes e as desconhecidas doenças que os afetam ser investigados. Em decorrência disso, meios práticos podem ser usados para curá-las.

Quando surgem diferentes tipos de dor, devem ser percebidos e observados. Se isso for feito duas ou três vezes, podem desaparecer logo, mas, se a sensação de dor for mais intensa, o esforço precisa ser mais árduo. Enquanto os estiver observando cada vez mais profundamente, desaparecerão assombrosamente, como se algo tivesse sido removido. Mas algumas podem não desaparecer; a velocidade da observação deveria, por conseguinte, ser acelerada com grande tolerância. Se isto não puder ser

feito, então o segundo método, aquele de negligenciar ou de não prestar atenção à *vedanā*, deve ser utilizado.

Às vezes, por medo ou intolerância, a dor é colocada de lado para ser observada e pode automaticamente desaparecer. Se um meditador não puder superá-la de imediato, é possível que venha a confrontá-la com frequência em outras tentativas no futuro.

Mesmo aqueles que sofrem de doenças graves, que não podem ser curados com os medicamentos modernos, podem ter uma recuperação impressionante graças à contemplação. Existem tantos exemplos desses. Por conseguinte, *Satipaṭṭhāna* está incluído no *bojjaṅga bhāvanā*. Este tipo de libertação da doença não é o nosso

objetivo principal, tampouco se trata de uma conquista importante, mas é apenas um subproduto. 8

Recompensas no rastro da doença

Com relação à contemplação de *vedanā*, eu gostaria de relatar um acontecimento interessante.

Como foi dito antes, se a sensação de dor for confrontada com cuidadosa diligência, sem entrega, por mais que seja intensa logo desaparecerá. Existem outros tantos exemplos. Tão logo *vedanā* desapareceu, foi alcançado o estado de *arahant*. Tal pessoa nobre é chamada de *vedanā sammāsati*.

Da mesma forma, existem muitos outros tipos de *arahanta*, tais como –

Rogasammasati (o nobre *arahanta* que se recupera de uma doença e simultaneamente que atinge o estado de *arahant*);

Jivitasammasati (o nobre *arahanta* que alcança o estado de *arahant* e que morre ao mesmo tempo);

Iriyāpathasammasati (o nobre *arahanta* que, tendo atingido o estado de *arahant* em uma sessão de firme determinação – eu não mudarei minha postura de pernas cruzadas enquanto não tiver atingido o estado de *arahant*). 9

Não é preciso temer qualquer doença ou qualquer sensação de dor; existem ainda outras boas recompensas delas advindas. Se a doença se agravar e a sensação de

dor se intensificar, por favor, aumente a velocidade de seu esforço na meditação e encare-o como uma advertência. Não desista do seu esforço. *Mahā Thera Uttiya* na época do Buda colocou extremo esforço em sua meditação com esta visão e finalmente atingiu o estado de *arahant*. 10

O caminho para abolir o Círculo de Dukkha

Deixe-me continuar a dizer o quão importante é o método de contemplação de *vedanā*.

Ao contemplar continuamente cada surgir e desaparecer de *vedanā* (agradável ou desagradável) você pode abolir impurezas antes de se tornarem profundamente enraizadas. Conforme o Ensino da Origem Dependente (*Paṭiccasamuppāda*), a

cada contato (*phassa*) entre o elemento do toque e o elemento de ser tocado, ou o entre o hóspede (o objeto exterior) e o anfitrião (o objeto interior), surge *vedanā* (agradável e desagradável).

Vedanā-paccayā-taṇhā – dependendo da sensação, surge o desejo com prazer; devido ao desejo com prazer, volta a surgir a sensação de sofrimento (*dukkhā vedanā*) com a sensação desagradável. Essa *dukkhā vedanā* continua a produzir uma nova *dukkha*. Dessa maneira, o círculo de *dukkha* continua a rodar sem qualquer pausa.¹¹

O *Abhidhammatthasaṅgaha* diz – *Dukkhaṃ tebhūmakaṃ vuttaṃ* (a operação mecânica dos três mundos de *kāma*, *rūpa* e *arūpa* é *dukkha*). O Buda expôs no *Dhammacakkappattana Sutta* – *Sanḥittena pañcupādānakkhandhā dukkha* (em

suma, todos os cinco tipos de agregados, os objetos de apego, são *dukkha*). No *Paṭiccasamuppāda desanā* também é proposto como *evametassa kevalassa dukkhakkhassa* (toda a massa de sofrimento ou uma coleção de *dukkha*).

De modo a parar de girar a roda de *vedanā* e não deixar que as raízes das impurezas voltem a crescer você deve ficar atento ao surgimento de *vedanā*. Não existe outro meio além deste, de contemplação. Para parar a operação mecânica de *dukkha*, as engrenagens de *vedanā* devem ser despedaçadas. É uma espécie de mudança de *vedanā paccayā taṇhā* para *vedanā paccayā pañña*. Dessa forma, as impurezas deixam de surgir e a capacidade de tolerância para confrontar o inevitável *dukkha* fica maior.

Impurezas surgem após vedanā

A cada surgimento de uma sensação as três principais raízes de impurezas estarão prontas para crescer conforme a sua própria natureza. Se um meditador não as tratar com consciência estável, ele não conseguirá deixar de se contaminar de alguma forma. 12

1. *taṇhā* (desejo) e *lobha* (avidez) surgem após *sukhā vedanā* (sensação agradável);
2. *dosa* (ódio) e *domanassa* (pesar) surgem após *dukkhā vedanā* (sensação desagradável);
3. *moha* (delírio) e *avijjā* (ignorância) surgem após *upekkhā vedanā* (a sensação de equanimidade).

Por conseguinte –

1. *sukha* deve ser contemplada como *dukkha*;
2. *dukkha* deve ser contemplada como um espinho;
3. *upekkhā* deve ser contemplada como *anicca* (impermanência).

Todos estes caminhos são as nobres instruções do Buda.¹³ A fim de parar a operação mecânica de *dukkha* e não deixar que as três principais raízes de impurezas voltem a crescer, esta prática fundamental deve ser seguida.

Se um meditador não contemplar desta forma, *lobha* e *dosa* surgirão. No *Salla Sutta*, está dito que para se extrair um espinho que tenha perfurado alguém, é preciso

utilizar outro espinho. Assim, uma pessoa tem de ser perfurada por dois espinhos. Quando *dukkha* surge, é seguida de *dosa* e de *domanassa*.¹⁴

Sukha é mais pavoroso

Dukkhā vedanā e seus seguidores, *dosa* e *domanassa*, podem ser facilmente dominados por meio da contemplação. Mas *sukhā vedanā* e seus seguidores, *taṇhā* e *upādāna*, nem assim tão facilmente. Quanto maior for o *sukha*, mais forte serão *taṇhā* e *upādāna*. O poder de ataque de *taṇhā* e de *upādāna* é maior na hora de se quebrar *sukha* do que quando se trata de preservá-lo.

Consideremos que, por exemplo, uma pessoa possua somente 100 rúpias e outra possua 100.000 rúpias. Então, dependendo de sua fortuna, estas duas pessoas

sentirão de forma diferente caso percam ou preservem a sua riqueza. Por conseguinte, *sukhā vedanā* é mais pavorosa do que *dukkhā vedanā*. Uma pessoa que finja ter bom coração é mais pavorosa e perigosa do que uma pessoa verdadeiramente má.

Um leproso no luxo

De fato, *sukha* parece ser agradável no momento em que surge. Mas, tão logo desaparece então se transforma em *dukkha*; *dukkha* substitui *sukha* imediatamente. Quando *sukha* desaparece, *dukkha* se torna tão grande quanto for a extensão do desejo e do apego. Um buraco de uma bala ao sair de um corpo é na verdade maior do que o buraco da bala que entra nele. 15

Na realidade, os prazeres sensuais e os luxos experimentados em razão dos cinco tipos de objetos sensoriais são similares àqueles experimentados por um leproso que, enquanto se aquece junto ao fogo, experimenta sensações de formigamento e de coceira dos abscessos leproso em seu corpo. Após coçá-los, um monte de pus sai desses abscessos e ele se sente confortável. Assim, ele fica satisfeito agindo dessa forma e acredita ser isso agradável. De fato, ele está agora em grande luxo!¹⁶

Do ponto de vista dos meditadores, todo prazer sensual e pertences parecem ser como aqueles experimentados por um leproso. Aos poucos, passam a compreender isto completamente. Quanto maior for a sua contemplação, mais amplo será o seu ponto de vista.

Quarenta tipos de visões

O meditador pode pensar consigo mesmo – tudo está bem e é agradável, tudo é permanente e controlável. Mas, depois, os seus conceitos ilusórios sobre a vida – *subha* (elegância), *sukha* (o agradável), *nicca* (permanência) e *attā* (ego), que antes acreditava serem conceitos verdadeiros, se tornam diametralmente mudados. O Buda compara os prazeres de um milionário àqueles de um leproso. Quando nós realmente contemplamos *dukkhavedanā*, fatos mais detalhados podem ser experimentados!

Por exemplo –

sallato – como ser perfurado por espinhos e agulhas;

rogato – como sofrer dor e doença intensas;

gaṇḍato – como pus de furúnculos que se espalha pelo corpo todo.

Todas essas sensações dolorosas e desagradáveis são “verdadeira” *dukkha* e têm de ser experimentadas como realmente são. Os citados abaixo são tipos diferentes de visões –

Dez tipos do ponto de vista de *anicca*;

Vinte e cinco tipos do ponto de vista de *dukkha*;

Cinco tipos do ponto de vista de *anatta*.

Eles são chamados “quarenta tipos de visões” ou “quarenta tipos de Vipassana”. Como ensinado no *Patisambhidāmagga Pāli*, etc. São também explicados em detalhe no *Visuddhimagga*.¹⁷

Essência Dhâmmica no festival de filme Dhâmmico

Algumas pessoas podem dizer “melhor seria ficar sozinho; por que você está procurando por objetos desagradáveis com tamanho empenho?” Alguns ocidentais costumam comentar, quando começam a conhecer o Dhamma do Buda, que o mundo já é tão cheio de problemas sociais e econômicos, mas ainda assim, o budismo nos ensina o sofrimento!

Para aqueles que não experimentaram a sua verdade, é provavelmente visto desta forma. Na verdade, a tarefa de meditar é para se evitar algo que é evitável, tendo testado a nossa capacidade de suportar os sofrimentos por todo o círculo da existência. Mas nós não estamos propositalmente à sua procura.

Havia centros de Vipassana na época do Buda. Algumas pessoas perguntavam àqueles que os frequentavam o porquê de irem lá. O Buda insistia que os meditadores respondessem da seguinte maneira – Nós vamos lá para experimentar completamente *dukkha*. É compreensível que o entendimento de *dukkha* seja prático e importante.¹⁸

A experimentação de *dukkha* por intermédio da meditação é igual àquela de um espectador, não àquela de uma pessoa real, que foi quase morto. Do ponto de vista da literatura poética ou da música, pode ser chamada “apreciação literária” ou “gosto musical”. O propósito de se ir ao teatro e ao cinema e gastar muito dinheiro e tempo é aproveitar ou apreciar este gosto.

A apreciação de espetáculo Dhâmmico não pode ser comparada àquela relativa a qualquer outro. *Sabbarasaṃ dhammaraso jināti* (o sabor de Dhamma é o melhor de todos os sabores) ¹⁹; *Amānusī rati hoti* (a delícia que é maior do que os prazeres mundanos e sensuais ou a delícia que não pode ser alcançada nem na existência humana nem na existência celestial).²⁰ Há muitos meditadores que experimentaram de forma absoluta este sabor de Dhamma em cada parte do mundo.

Por conseguinte, tentar entender *dukkha* é ir em direção à *sukha* absoluta. Experimentar certo tipo de *dukkha* é usufruir uma espécie de prazer que não pode ser alcançado nem no reino humano nem no reino celestial. Compreenda o fato de que se uma pessoa enfrentar uma grande quantidade de *dukkha*, efetivamente possuirá uma grande quantidade de *sukha*. Mas uma desculpa poderá aparecer – Isto não é estranho, todo mundo compreende *dukkha*. De fato, a maioria das pessoas não sabe

quando *dukkha* surge; a *dukkha* que eles conhecem é a *dukkha* "real" que produzirá sofrimento.

Evite a dor mental tendo dor no corpo

Como um meditador deve considerar *vedanā* ou a doença.

Na época do Buda, vivia um casal de milionários, Nakulapita e sua esposa, no vilarejo de Samsumāragiri, no estado de Bagga (atualmente chamado de aldeia de Cunar, em Mirjapur). Como eles foram pais do Buda por quinhentos anos, amavam o Buda profundamente como se fosse seu próprio filho. Segundo o cânone *Piṭaka*, eles se amavam tão profundamente e eram tão devotos um ao outro que ficaram conhecidos como um caso de amor mútuo. Quando o marido, Nakula, ficou velho e se tornou

inválido, ficou impossibilitado de ir ver o Buda como fazia antigamente com regularidade. Ele disse ao Buda o quanto estava infeliz de não poder ir vê-lo.

Naquela época, o Buda o advertiu e o consolou –

“Dāyaka! Este corpo está sempre dominado por doenças; é como se fosse um ovo facilmente quebrável. Sendo revestido por uma fina camada de pele, está sempre sujeito aos perigos externos. Dāyaka! É mera tolice uma pessoa dizer, a respeito do seu corpo: “Eu sou realmente saudável.”

Dāyaka, você tem de se treinar a si mesmo desta forma – “Embora o meu corpo sinta dor, eu deixarei a minha mente incólume.”

Talvez signifique que as sensações corporais não deveriam se transformar em atitude mental, “eu sinto dor; sou “eu” que sente dor.” A fim de pôr fim à sensação de dor, o meditador deveria observá-la por intermédio da experimentação.²¹ Isto significa que o corpo pode sentir sensação dolorosa, mas a mente não deve ser afetada por ela.

Upekkhā vedanā e o método de migapadavalañjana

Gostaríamos de falar um pouco sobre *upekkhā vedanā*, pois não pode ser deixada de lado.

Upekkhā é a natureza da equanimidade – ficar de pé sobre a linha do meio sem pender para os lados em direção a *sukha* nem a *dukkha*. É também chamada de *a*

dukkhaṃasukhā vedanā – sensação não desagradável, nem agradável, mantendo o equilíbrio. Nos comentários do *Sakkapahañha Sutta* e do *MahāSatipaṭṭhāna Sutta* está dito –

Upekkhā é muito difícil de entender como algo a ser descoberto no escuro. Somente através de migapadavalañjana pode ela ser compreendida. Tal qual um caçador que vê as pegadas de um veado de ambos os lados de uma grande pedra rasa pode concluir que um veado tenha passado ao redor dela, da mesma forma, um meditador enquanto contempla dukkhā vedanā pode experimentar um minuto de isenção, certo intervalo de tempo entre o desaparecimento gradual de uma sensação desagradável e o surgimento de uma sensação agradável. Isto é upekkhā (a

natureza da equanimidade) que existe no instante de isenção de sukha e de dukkha. Este tipo de compreensão é chamado de migapadavalañjana, um método de rastrear as pegadas do veado.

22

Um marco de Vipassana, destituído de amor e de ódio

Contudo, a maioria dos meditadores que diligentemente fazem esforços com a firme confiança e consciência, utilizando caminhos e meios sistemáticos, experimentam a natureza específica de *upekkhā* em dois ou três meses. Tais instâncias são chamadas de estágio de *sañkhārupekkhāñāna*.²³ Se o objetivo final estiver a dez milhas de distância, o marco de *sañkhārupekkhāñāna* pode estar a mais de oito milhas.

O meditador que passou por aquele marco pode conhecer esta vida mundana muito bem. Ele também pode imaginar a natureza supramundana. As suas capacidades física e mental se tornam ativas e ele fica satisfeito com uma vida pacífica. Não há necessidade de colocar esforço deliberado em sua meditação. Ele é capaz de experimentar a natureza verdadeira das coisas de forma exata e fácil.

Ele está especialmente vazio de preocupações, medo, amor, ódio, que são os extremos das sensações. Ele tem pouco tempo para pensar sobre o seu sustento, tampouco para os prazeres sensuais do mundo. Ele vive em um estado de alegria pacífica de que jamais antes usufruiu, uma vez que não considera qualquer tipo de sensação agradável como *sukha*. Isto pode ser explicado como o momento em que não mais se é motivado por qualquer vicissitude da vida.

Na linguagem coloquial, isto é um tipo diferente de *sukha*.²⁴

Atta de diferentes pontos de vista

Tal qual a sua paz interior, o seu conhecimento de *upekkhā*, conhecendo o equilíbrio da sensação, se torna cada vez mais profundo. O seu conhecimento de *atta* se torna cada vez mais claro. O conhecimento de si mesmo, de sua família, de seu meio ambiente e do mundo, que aceitou para toda a vida, se torna totalmente diferente de antes; ele se torna iluminado para o que ele há pouco compreende ser a verdade.

No *Āneñjasappāya Sutta* do *Uparipannāsa Pāli* e *Mahāniddeśa Pāli*, são definidos os diferentes pontos de vista de *atta*²⁵ (*koti*), as diferentes maneiras de *atta*, a análise

detalhada e o ser iluminado na esfera da mente. Com relação a eles, as notas explicativas que incluem *upekkhā paññā* (a visão do equilíbrio) também são mencionadas no *Visuddhimagga*. Por conseguinte, nós não os discutiremos aqui. Não é fácil entender estas explicações literárias de valor inestimável sem praticar pessoalmente.

É muito encorajador que a lei da natureza seja tal que todos aqueles que pratiquem e experimentem por si mesmos, embora sejam ignorantes do inestimável cânone páli, cheguem a conhecer tanto quanto aqueles que o estudam.

Poder de resistência e os fenômenos supramundanos

É comum quando um meditador consegue ser até certo ponto bem-sucedido nesta tarefa de Vipassana, o seu conhecimento e as suas opiniões não serem as mesmas de antes. Uma mudança corretiva está acontecendo. Suas ações de comportamento e o poder de resistência se tornam mais desenvolvidos.

Ele pode se sentar para meditar para uma sessão de dois ou três dias sucessivamente sem dormir. Ele é capaz de meditar por seis ou sete dias.

Existe uma recomendação médica comum – Uma pessoa deve dormir no mínimo oito horas diariamente para manter uma boa saúde. Isto pode ser comum para aqueles que estão sempre em um estado de preocupação. Na época do Buda, havia muitos

meditadores que permaneciam acordados o desfrutar da experimentação da essência dhâmmica. Eles podiam ficar acordados por dez anos, quinze anos ou vinte anos. Da mesma forma, existe ainda hoje quem possa ficar acordado sem adormecer. Nenhuma doença surge neles e até mesmo as doenças mais graves que já tenham surgido neles são curadas e o seu tempo de vida também se amplia. Pode-se dizer que se trata da natureza sobrenatural do mundo.²⁶

A diferença entre a concepção teórica e a experiência prática

Em suma, nós gostaríamos de discutir como a concepção teórica é totalmente diferente da experiência prática.

Enquanto um meditador melhorar a sua contemplação, o seu conhecimento estará sempre mudando. Os conceitos – *sukha* e *dukkha* – se tornam completamente diferentes daqueles dos dias anteriores.

Tal qual o peixe que não conhece a água onde vive e os pássaros que não conhecem o céu onde vivem, os seres humanos não conhecem o mundo onde vivem. Na realidade, eles não tentam conhecer o mundo!

As coisas reconhecidas como agradáveis (*sukha*) pela vida mundana (*puthujjanas*) se tornam desagradáveis (*dukkha*) na visão dos nobres (*ariya puggala*) e vice versa.²⁷

Muitos podem negar, mas...

Mesmo na época do Buda, algumas pessoas negavam e se opunham aos fatos dos ensinamentos do Buda e discutiam com o Buda. Naqueles dias, o Buda explicava dessa forma –

O *Bhikkhus!* Eu não brigo com o mundo dos humanos. O mundo discute comigo. Aquele que somente acredita ou fala sobre as leis da natureza não precisa discutir com ninguém neste mundo.²⁸

O comentarista dá seu testemunho pessoal da seguinte maneira –

É minha responsabilidade ensinar a tarefa de Vipassana, mas o esforço prático depende de todos vocês; o que poderei fazer pelos tolos, mesmo que tenham sido ensinados!

Por falta de conhecimento e mera ignorância, pessoas mundanas podem negar o que o Buda ensinou. Mas até agora, ninguém foi capaz de abalar ou de virar de cabeça para baixo o ensinamento. Por conseguinte, este ensinamento único obteve verdadeiras conquistas e vitórias por 2.500 anos!

Existem diferentes tipos de técnicas básicas de meditação ensinadas pelo Buda. Os iniciantes podem debater sobre os caminhos da prática entre si, mas quando eles entrarem no reino dos *ariya*, o objetivo final, eles admitirão

abertamente – Este é o único caminho, a única técnica sobre a qual todos nós (em conjunto) concordamos; nós não temos absolutamente qualquer restrição a ela.²⁹

Maneiras de viver, diferentes perspectivas

Aqueles que têm diferentes perspectivas – mundana (normal) ou supramundana (sobrenatural) – são muito tolerantes com relação a tudo neste mundo e sabem muito bem como amparar o mundo e como viver em paz e harmonia. também podem levar o mundo todo para o reino da união, da fraternidade e da paz.

Isto é, na verdade a única Arte de Viver que não pode ser efetivamente avaliada.

Que todos os seres sejam felizes, estejam em paz!

Notas:

Os livros de referência e as citações abaixo são extraídos do Sexto Sínodo Budista de Mianmar, Edições dos Cânones em Páli, comentários publicados na Imprensa do Conselho Buddha Sāsana, Khaba-Aye, seguidos pelos números de referência da edição do VRI (Vipassana Research Institute) entre colchetes. Segundo o Nikāyas e seus volumes, são mencionados por números 1, 2, 3 etc para facilitar estudos detalhados sobre o assunto.

1. *Yathā yathā hi'ssa rupaṃ suvikkhāliṭaṃ hoti nijjataṃ, suparisuddhaṃ, tathā tathā tadārammanā arupadhammā sayame'va pākatā honti. Visuddhimagga, 2.225 [VRI 2.669]*

*Evam suvisuddharupapariggahassa panassa arupadhammā tihi ākārehi
upathatthahanti phassavasena vā vedanāvasena vā viññānavassena vā.*

Visuddhimagga 2.226, 224 [VRI 2.670]

*Idha pana bhagavā arupakammatthānaṃ kathento vedanāsisena kathesi,
Sakkapañha-Sutta, Digha-Nikāya Aṭṭhakathā 2.315 [VRI 2.359]*

*2. Pañcakanga-Sutta, Saṃyutta-Nikāya 2.423 [VRI 2.4.267] Atthasata Sutta 429 [VRI
2.4.259]*

*3. Yaṃ kiñci vedayi taṃ, taṃ dukkhasmin, Rahogata-Sutta, Saṃyutta-Nikāya 2.417
[VRI 2.4.259]*

*Dukkhaṃ eva hi sambhoti, dukkhaṃ titthati veti ca; naññatra dukkha
sambhoti, naññaṃ dukkha virujjhati. Vajira Sutta, Saṃyutta Nikāya, 1.137*

4. *Phassasamudayā sabbe dhamma, vedanāsamōsaranā sabbe dhammā, samādhippamukhā sabbe dhammā. Mulaka-Sutta 2, Anguttara-Nikāya 3.153.341 [VRI 3.8.83]*

5. *Kulumbika puttatisa, Majjhima-Nikāya-Aṭṭhakathā 1.238 [VR 1.106]; Digha-Nikāya-Aṭṭhakathā 2.330 [VRI 2.373] Visuddhimagga 1.46 [VRI 1.20]; Mahā Thera picado por cobras, Majjhima-Nikāya-Attakathā 1.82 [VRI 1.24]; Anguttara-Nikāya 2.134 [VRI 2.4.42]*

Mahā Thera que contempla a sua cólica até a protrusão dos seus intestinos, Majjhima-Nikāya-Aṭṭhakathā 83; Vibhaṅga Aṭṭhakathā 251; Digha-Nikāya-Aṭṭhakathā 2.364; Mahā Thera alcançou o estado de arahant enquanto era devorado por um tigre, Majjhima-Nikāya-Attakathā 1.238; Digha-Nikāya-

Attakathā 2.340; Pi taṃalla Mahā Thera alcançou o estado de arahant enquanto era perfurado por uma lança, Majjhima-Nikaya-Aṭṭhakathā 1.239; Digha-Nikāya-Aṭṭhakathā 1.239 etc.

6. *Dhammapada-Aṭṭhakathā 1.141 [VRI 1.20], Sāmāvatī-vatthu*

7. *Taṃ vedanaṃ abbhohārikam katvā mulakammatthānam sammāsanto arahattaṃ eva ganhāti-Saṃyutta-Nikāya-Aṭṭhakathā 2.272 [VRI 2.3.79]. Vedanā vikkhambhana, Digha-Nikāya-Aṭṭhakathā 2.163 [VRI 2.198]; Sāratthajikā 1.28*

8. *Bojjhanga-Sutta, Saṃyutta-Nikāya 3.58, 71 [VRI 3.5.978]; Saṃyutta-Nikāya-Aṭṭhakathā 3.185 [VRI 3.5.368]; Udāna, tha 55 [VRI 45]*

9. *Puggalapaññatipāli*, 116 [VRI 16]*Puggalapaññati Aṭṭhakathā* 3.37 [VRI 16];
Anguttara Nikāya Aṭṭhakathā 3.149 [VRI 2.7.16]; *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* 1.168
[VRI 1.1.159]; *Patisambhidā Aṭṭhakathā* 1.39 [VRI 1.1.36]

10. *Uttiya Thera Gāthā, Vimānādi*, 226 [VRI *Theragāthapāli* 30]

11. *Aghajātassa ve nandi, nandijātassa ve agham*. Aquele repleto de dukkha sente
prazer, aquele repleto de prazer atinge dukkha. [VRI *Samyutta-Nikāya* 1.1.99]

12. *Sukhāya vedanāya rāgānusayo (anuseti) pahātabbo. Dukkaya vedanāya
patighānusayo (anuseti) pahātabbo. A dukkhaṃasukhāya vedanāya avijjānussayo
(anuseti) pahātabb. Samyutta Nikāya* 2.407, 410, *Pahāna Sutta, Salla Sutta* [VRI
2.4.24, 254]

13. *Yo sukhaṃ dukkhato addakkhi, dukkhamaddakkhi sallato; a dukkhama sukhaṃ santam, addakkhi nam aniccato. Sa ve sammaddaso bhikkhu, parijānāti vedanā. Daṭṭhabba-Sutta. Saṃyutta Nikāya 2.409 [VRI 2.4.253]*

14. *Salla Sutta, Saṃyutta Nikāya 2.409, 410 [VRI 2.4.254]*

15. *Sukhā vedanā ṭhitisukhā vipariṇāmadukkha, Majjhima Nikāya 1.337 [VRI 1.465]*

16. *Dukkhasamphassesu yeva kāmesu sukhaṃ iti viparītasaññaṃ paccalatthum. Māgaṇḍiya Sutta. majjhima Nikāya 2.175 [VRI 2.214]*

17. *Visuddhimagga 2.293 [VRI 2.763-765]*

18. *Kimatthiya Sutta Kimatthiya Brahmachariya Sutta, Saṃyutta Nikāya 2.350, 449
[VRI 2.4.152, 317]*

19. *Dhammapada Gāthā, 354 [VRI 354]*

20. *Siññāgāraṃ pavitthassa, santacittassa bhikkhuno; Amānusī rati hoti, sammā
dhammaṃ vipassato. Dhammapada, 373 [VRI 373]*

21. *Tasmātiha te evaṃ sikkhitabbaṃ, āturakāyassa me sato cittaṃ anāturaṃ
bhavissati ti. Nakulapitu Sutta, Saṃyutta Nikāya 2.2 [VRI 2.3.1]; Saṃyutta Nikāya
Aṭṭhakathā 2.236 [VRI 2.3.1]*

22. *A dukkhaṃasukhā pana duddipanā, andhakārena viya abhibhutā... nayato ganhantasseva pākatā hoti. Digha Nikāya Aṭṭhakathā 2.315 [VRI 2.359]; Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā 1.282 [VRI 1.113]*

23. *Saṅkhārupekkhāñānakathā. Visuddhimagga 2, 291-308 [VRI 2.760-804]*

24. *Dukkhi sukkhaṃ patthayati*

Sukhi bhiyyopi icchati;

Upekkhā pana santattā,

sukha´micceva bhāsita. Visuddhimagga 2, 203 [VRI 2.644]

25. *Suññamidaṃ attena vā, attaniyena vā, (dvikotika.*

1. *Nāhaṃ kvaṇi, kassaci, kiñcianatasmim,*

2. *Na ca mama kvaṇi, kismiñci, kiñcanatatti, (Catukotika)*

Majjhima Nikāya 3.51 [VRI 3.69-70]; Majjhima Nikāya Atthakatthā 4.42-3 [VRI 3.70]; Visuddhimagga 2.291 [VRI 2.760]

1. Não há qualquer conceito de “eu” em qualquer lugar, em qualquer momento ou em qualquer fenômeno. Não existe qualquer “eu” em que se possa prestar atenção. Está desassociado de “ele”.

2. Não há qualquer conceito de “ele” em qualquer lugar, em qualquer momento ou em qualquer fenômeno. Não existe qualquer “ele” em que se possa prestar atenção. Está desassociado de “eu”.

26. *Dhutangadhara, Digha Nikāya Aṭṭhakathā 2* [VRI 2.290], *Sakkapañha Sutta* [VRI 2.344]

27. *Paccanika 'midam hoti, sabbalokena passa tam. Yam pare sukhato āhu, ta 'dariyā āhu dukkhato, Yam pare dukkhato āhu, tadariyā sukhato vidu. Pathamarupārāma Sutta 2.113-4* [VRI 2.3.94]; *Mulapannāsa Aṭṭhakathā 1.378* [VRI 1.200]

28 *Nāham, bhikkhave, lokena vivadāmi; lokova mayā vivadati. Na, bhikkave, dhammavādī kenaci lokasmiṃ vivadati. Puppha Sutta, Saṃyutta Nikāya Aṭṭhakathā 2.113-4* (VRI 2.3.94); *Mulapannāsa Aṭṭhakathā 1.378* (VRI 1.200).

29. *Sāmagāma Sutta, Majjhima Nikāya 3.33* [VRI 3.41]; *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā 4.21* [VRI 3.41 ādayo]

A Importância de Vedanā e Sampajañña para o Sistema de Meditação Vipassana (Insight)

*Venerável Bhikkhu Lokopālo,
International Friends of Buddhists, Bangalore*

É verdade que todos procuram a felicidade no mundo. Logo, todos os esforços possíveis são empreendidos para destruir o sofrimento e para experimentar o prazer e a felicidade. Como a verdadeira felicidade está condicionada pelos atributos da mente, treinar a mente é o caminho que algumas pessoas praticam seriamente para erradicar o sofrimento. O sofrimento associado à idade avançada, à doença, etc. não

é superado por meios materiais, mas pode ser superado pelo treinamento e pelo desenvolvimento da mente. Há 2.500 anos o Buda proferiu, a esse respeito, um sermão muito conhecido – o *Mahāsatipatṭhāna Sutta*, no qual declara –

Este é o único caminho, o “caminho exclusivo”, para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e do lamento, para a destruição da dor e da aflição, para a conquista do caminho correto, para a experimentação de nibbāna, a saber, os quatro fundamentos da consciência. Quais são os quatro fundamentos da consciência?

- 1. Contemplação do corpo (kāya)*
- 2. Contemplação das sensações (vedanā)*
- 3. Contemplação da mente (citta)*
- 4. Contemplação dos objetos da mente (dhammā)*

Este é o caminho a ser seguido por aqueles que desejam erradicar as impurezas da mente, que são a causa do seu sofrimento. Toda *vedanā*, até mesmo aquelas percebidas mentalmente, são encontradas somente dentro da moldura do corpo. *Vedanā* surge por uma razão ou outra. Mas nós temos de compreender que algum tipo de *vedanā* está sempre presente em cada parte do corpo. Nós podemos questionar: se isto é verdade, por que não é sentido? A nossa mente não está naquela parte do corpo. A mente está completamente comprometida com a diversão material e o prazer, portanto a *vedanā* não é sentida. Mas um meditador de Vipassana percebe as sensações em todas as partes do corpo à medida que as observa com a consciência correta. À medida que a sua observação com a consciência correta vai para a sensação em toda e cada parte do corpo, ele percebe a *vedanā* (sensação) naquele local. Todas estas sensações deveriam ser observadas

com equanimidade. Desta forma, as impurezas da mente são gradualmente erradicadas. Um meditador de Vipassana perceberá que todas as sensações que surgem e que se manifestam em diversas partes do corpo estão mudando. A meditação Vipassana redescoberta pelo Senhor Buda é a purificação da mente e a observação das coisas como realmente são. Por intermédio deste tipo de observação, as impurezas da mente, que são a causa do sofrimento, são erradicadas e a mente, pouco a pouco, se torna pura. As sensações, sejam agradáveis, desagradáveis ou neutras, devem ser observadas objetivamente, e, desse modo, as impurezas (os males) são eliminados, enquanto as boas ações são acumuladas. É como se observássemos um trapaceiro ou um assaltante sentado nas proximidades. Quando o trapaceiro ou o assaltante percebe que está sendo observado por alguém, foge do local por causa da sua consciência culpada. Mas quando um santo ou uma pessoa nobre se dá conta de que está sendo observado, se aproxima do observador

e pergunta o porquê de estar sendo observado ou se observador precisa de algo dele. Dessa forma, as impurezas (ações más) são erradicadas e as boas ações são acumuladas pela observação – sejam agradáveis, desagradáveis ou neutras. Este é o fruto obtido por um meditador de Vipassana, uma vez que o sistema de meditação Vipassana ensina somente a observação das várias *vedanā* nas várias partes do corpo.

Até agora, nós temos lidado com *vedanā* que existe em todas as partes do corpo (*kāya*). Quando as *vedanā* são observadas como realmente são, as impurezas são erradicadas e a mente purificada. Com ulterior desenvolvimento, o meditador experimenta as três características da impermanência (*anicca*), sofrimento (*dukkha*) e a inexistência de alma (*anatta*), ou seja, ele compreende que tudo é transitório (*anicca*). Tudo que é transitório é sofrimento (*dukkha*) e tudo o que é transitório e

doloroso é não-eu, é não-alma (*anatta*). Então, o meditador chega à conclusão de que “isto não é meu (*netam mama*), este eu não sou eu (*neso ahamasmī*) e esta não é a minha alma (*nameso attā*)”. Desse modo, ele adquire conhecimento sobre si mesmo, sobre o seu corpo e sobre a sua alma (ou a sua inexistência) e isso é uma grande conquista para o meditador.

Agora, passemos para *sampajañña*. No *Mahāsatipatṭhāna Sutta*, o Senhor Buda declarou –

Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā...
Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā...
Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā...
Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā...

Aqui observamos que o Buda enfatiza e dá grande importância a *sampajjañña*. Dessas palavras, podemos compreender que a mera *sati* (consciência) sem *sampajjañña* não será útil e não servirá a qualquer propósito, mas *sampajjañña* é essencial. *Sampajjañña* deve ser com *sati*. *Sati* sem *sampajjañña* é como uma flor sem odor ou sem cor. Por conseguinte, em cada fundamento da consciência, o Buda nos diz forçosamente que *sampajjañña* está junto de *sati* a fim de fazer de *sati* significativa e frutífera. Portanto, *sampajjañña* assume uma função vital no sistema de meditação Vipassana e orienta *sati* da forma correta com vistas a atingir bons resultados, isto é, alcançar *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria).

Sampajāno se divide em quatro partes –

1. *Sāthaka Sampajāno* (Compreensão do propósito)
2. *Sappaya Sampajāno* (Clara compreensão da adequabilidade)
3. *Gocara Sampajāno* (Clara compreensão do campo de ação da meditação)
4. *Asammoha Sampajāno* (Clara compreensão da realidade do não-delírio)

Sāthaka Sampajāno

Aqui o ensinamento é o de que antes de agir, devemos sempre nos questionar se efetivamente a atividade pretendida está de acordo com os nossos propósitos, objetivos ou ideais – se é verdadeiramente intencional tanto no sentido prático quanto no sentido ideal. *Sāthaka sampajāno* tem a função negativa de se contrapor à falta de objetivo e ao desperdício de uma grande parte da desordenada atividade humana em ações, palavras e pensamentos.

A sua função positiva é a de concentrar a energia dispersa do homem a fim de transformá-la em um instrumento adequado para a tarefa de conquistar o controle da vida. Como tal, *sāthaka sampajāno* auxilia na formação de uma profunda força de caráter, poderosa o suficiente para gradualmente coordenar todas as nossas

atividades. Fortalece as qualidades de liderança da mente ao lhe dar iniciativa hábil e determinada em casos onde a mente costumava se ceder passivamente no passado. Garante uma seleção sábia e de uma limitação nas atividades do homem, demandada pela quantidade confusa de impressões, interesses e de demandas que costumamos enfrentar na vida.

Sappāya Sampajāno

Este tipo de *Sampajāno* ensina a “arte da praticidade”, a adaptação às condições do tempo, do local e do caráter individual. Restringe a impetuosidade cega e o voluntarismo das aspirações e dos desejos do homem, bem como de seus objetivos e ideais. Poupará muitos fracassos desnecessários que o homem, em seu

desapontamento ou no seu desânimo, muitas vezes julga serem culpa dos propósitos ou dos ideais, em vez de atribuir o fracasso ao seu próprio comportamento incorreto. *Sappāya Sampajāno* ensina aquela habilidade na escolha de um meio correto (*upāya-kusala*). Esta era uma qualidade que o Buda possuía no seu mais alto grau e que tão admiravelmente aplicava à instrução e à orientação do homem.

Gocara Sampajāno

É explicado pelos antigos comentaristas como o não abandono do objeto da meditação ao longo de nossa rotina diária e pode ser explicado de duas formas – Primeiramente, como em tantos casos, se nenhum vínculo puder ser estabelecido entre o nosso trabalho presente e a nossa meditação específica, ou se tal ligação parecer muito vaga ou artificial para ter real valor, então o objeto da meditação seria

deliberadamente deixado de lado, como mercadoria carregada nas mãos, mas não devemos nos esquecer de pegá-lo novamente após ter completado o trabalho.

Em seguida, se a nossa prática meditativa inclui a consciência, como defendida, nunca haverá necessidade de se colocar de lado o objeto da meditação, que de fato incluirá tudo. Passo a passo, a prática da consciência correta deverá absorver todas as atividades do corpo, da fala e da mente, com vistas a, em última análise, nunca abandonar o objeto da meditação. O objeto para os seguidores deste método é o de que a vida se torna única com a prática espiritual. O *gocara* (campo de ação) da prática da consciência correta não possui fronteiras rígidas. É um reino que cresce constantemente ao absorver sempre novos territórios da vida. Foi sobre este campo abrangente do método *satipaṭṭhāna*, que uma vez, o Mestre (o Buda) falou dessa

forma – “Qual, oh monges, é o campo de ação (*gocara*) do monge, seu verdadeiro lugar pastoral? São somente estes Quatro Fundamentos da Consciência.”

Asammoha Sampajāno

Este remove o mais profundo e o mais obstinado delírio no homem, que é a sua crença no ego, na alma ou em uma substância eterna de qualquer descrição. *Asammoha Sampajāno* é a clareza e a presença do conhecimento de que não existe qualquer personalidade duradoura, eu, ego, alma ou substância. Aqui o meditador será confrontado com a mais forte oposição interna, tendo em vista que, contra esta mais relevante das conquistas do pensamento humano (a doutrina de *anatta* do Buda), surgirá a resistência obstinada do velho padrão habitual de pensar e de agir em termos de “eu” e de “meu”, bem como da instintiva e poderosa “vontade de viver”

que se manifesta como auto-afirmação. É preciso nos treinarmos, reiteradas vezes, para encarar os pensamentos e as sensações que surgem no presente como se fossem meros processos impessoais para conseguirmos romper, reduzir e finalmente eliminar o poder de hábitos de pensamento egocêntricos profundamente enraizados e instintos egoístas.

Em suma, nós devemos saber que *vedanā* e *sampajāno* são fatores extremamente vitais, aos quais o Buda deu muita importância no *Satipaṭṭhāna Sutta* enquanto explicava os Quatro Fundamentos da Consciência. Os Quatro Fundamentos da Consciência são o Sistema de Meditação Vipassana. Ao seguir este método de meditação, ardentemente e diligentemente, o meditador desenvolve a concentração (*samādhi*) da mente por intermédio da qual será capaz de manter a mente sob controle e, quando estiver mais estabelecido, alcançará *paññā* (sabedoria). A

importância dos Quatro Fundamentos da Consciência é reforçada no último sermão do Buda ao Venerável Ananda, como segue abaixo –

Seja a sua própria ilha, seja o seu próprio refúgio! Deixe que o Ensino seja a sua ilha,

Deixe que o ensino seja o seu refúgio, não tome qualquer outro refúgio!

E como, Ananda, um monge toma a si mesmo como uma ilha, a si mesmo como um refúgio, sem qualquer outro refúgio? Como poderá o Ensino ser essa ilha e esse refúgio e nada mais?

Nesse espaço, um monge permanece praticando a contemplação do corpo no corpo...

A contemplação das sensações nas sensações...

A contemplação da mente na mente...

A contemplação do objeto mental no objeto mental, ardentemente, claramente compreendendo e com a plena consciência, tendo superado a cobiça e a tristeza com relação ao mundo. Desta forma, Ananda, um monge será a sua própria ilha e refúgio, sem qualquer outro; dessa forma terá o Ensino como sua ilha e refúgio, e nada mais.

E todos aqueles, Ananda, que agora ou após a minha morte, permanecerão sendo a sua própria ilha, o seu próprio refúgio, sem qualquer outro, tendo o Ensino como uma ilha e um refúgio e nada mais – serão eles dentre os meus bikkhus que alcançarão a maior altura, se estiverem dispostos a se treinarem.

Quando explicava o *Satipaṭṭhāna Sutta*, o Buda declarou claramente que este era o único caminho para a purificação dos seres, para a destruição da dor e da tristeza, para a superação do sofrimento e da lamentação, para alcançar o caminho correto, para a experimentação de *nibbāna*, a saber, os Quatro Fundamentos da Consciência.

Quando o Buda claramente mostrou o caminho, para o benefício de muitos e para a felicidade de muitos, pessoas que estavam em busca de um caminho para destruir a dor e a tristeza, o sofrimento e a lamentação, praticaram ardentemente e diligentemente e colheram o fruto – a experimentação de *nibbāna*.

Como *Satipaṭṭhāna* é o sistema de meditação Vipassana, os meditadores, embora possam não chegar a experimentar *nibbāna*, são muitas vezes curados de doenças, se tornam ativos e cheios de energia. Após tal meditação, achamos que os

meditadores ficam mais afáveis, gentis, honestos e sinceros. Eles também serão abençoados com o coração de amor compassivo (*mettā*).

Que todos possam seguir o caminho mostrado pelo Nobre Mestre, o Buda, e que colham os frutos da experimentação de *nibbāna*! Que todos os seres estejam bem e sejam felizes!

Vedanā e Aniccasaññā de Vipassana no Texto Páli

Sensação e percepção da impermanência na literatura canônica

Ashin Arseinna

Exposição

1. No *Abhidhammattha Vibhāvinī*, o subcomentarista diz, “*vedayati, ārammaṇānubhavanarasaṃ anubhavati’ti vedanā*”. É a sensação de um objeto que é chamada de *vedanā*.

A sensação que é capaz de determinar se um objeto é bom ou mau, agradável ou desagradável; nem bom nem mau, nem agradável nem desagradável é chamada de *vedanā*.

Segundo o *ārammanānubhavana*, existem três tipos de *vedanā*, *sukhavedanā* (sensação agradável), *dukkhavedanā* (sensação desagradável), *adukkhamasukhavedanā* (sensação nem agradável nem desagradável). Isto está dito no *Dhammasaṅgaṇi* do *Abhidhammapiṭaka* ensinado pelo Buda.

Existem também seis tipos de *vedanā*, a saber –

1. *cakkhusamphassajā vedanā* (surge quando o olho entra em contato com um objeto visível)
2. *sotasamphassajā vedanā* (surge quando o ouvido entra em contato com um objeto audível)
3. *ghāṇasamphassajā vedanā* (surge quando a língua entra em contato com o sabor)
5. *kāyasamphassajā vedanā* (surge quando o corpo físico entra em contato com um objeto tangível)
6. *manosamphassajā vedanā* (surge quando a mente entra em contato com um objeto mental)

Esses seis tipos de *vedanā* são mencionados no texto *Majjhima Nikāya*, *Chachakkasutta*, etc., pelo Buda.

Estas *vedanā* de três, cinco, seis, etc., tais quais mencionadas acima, nada mais são do que *cetasika* (concomitantes mentais) que acompanham todas e cada uma das *citta* (mente ou consciência) que surgem de momento a momento. Como *vedanā*, existem outras seis *cetasikas* que surgem, acompanhando a mente ou a consciência. Estas sete *cetasikas*, também conhecidas como *sabbacittasādhāraṇa cetasikas*, acompanham todos os tipos de mente ou de consciência.

Dos sete *sabbacittasādhāraṇa cetasikas*, *vedanā* é a segunda *cetasika*. Existem cinco *khandas* – *rupakkhandha*, *vedanākkhandha*, *saññakkhandha*, *saṅkhārakkhandha* e *viññāṇakkhandha*.

Destes cinco, *vedanā* é o segundo *khandha*.

2. *Vedanā* é o quinto objeto segundo a *vipassanā-bhāvanā* (meditação da introspecção ou do insight).

Segundo o *Mahāsalhayatanika Sutta*, *Samādhi Sutta*, *Pathamaja Sutta* e muitos outros suttas, existem cinco outros objetos de *vipassanā -bhāvanā* (meditação do insight).

Existem cinco *passādarupa* (corporeidade sensível) tais como *cakkhupasāda* etc., um desses cinco sendo o primeiro objeto da meditação Vipassana. Existem cinco objetos tais como objetos visíveis etc. um desses sendo o segundo objeto. Existem cinco consciências tais como *cakkhuvīññāṇa* (a consciência do olhar) etc., uma

dessas cinco consciências sendo o terceiro objeto. *Phassa* (contato) *cetasika* é o quarto objeto. *Vedanā cetasika* é o quinto objeto.

Será compreendido pelo que foi dito acima que *vedanā* é o quinto objeto dos cinco. Também será compreendido que o papel de *vedanā* é importante. Isto será justificado pelos diversos ensinamentos do Buda a serem discutidos abaixo.

Vedanā não como causa de *taṇhā* mas como causa de *paññā*

3. Primeiramente, deixe-nos ver o *Paṭiccasamuppāda desanā* (sermão sobre a Lei da Origem Dependente). Aqui nós encontramos *vedanā paccayā taṇhā* (em razão de *vedanā* surge *taṇhā*).

Quando *taṇhā* surge, *upādāna*, *bhava* e *jāti* surgirão. Isto não pode ser impedido por qualquer poder sobre a Terra.

Esta afirmação pode ser explicada por outros a fim de compreender o que segue – Se esta *taṇhā* que pertence a *samudayasacca* (a Segunda Verdade Nobre) não for erradicada, todas as consequências se tornarão *dukkhasacca* (a Primeira Nobre Verdade), tais como o envelhecimento, a decadência, a morte, a tristeza, o lamento, a dor, o desgosto, o desespero.

Em outras palavras, *dukkha* é um resultado real de *samudaya*. É por causa do desejo que *dukkha* ou sofrimento surge. Isto está muito claro. Se *dukkha* surge por causa do desejo, nenhum *dukkha* surge quando não há desejo. Se *dukkha* não é desejado, não pode haver desejo. Desista do desejo.

Por conseguinte, se você não quiser *dukkha*, não deseje. Se você não quiser desejo, não terá *dukkha*. Rejeite *dukkha*, não deseje; para rejeitar *dukkha*, *vedanā* deve ser contemplada com *vipassanā-bhāvanā* – vendo as coisas como verdadeiramente são.

A pergunta sobre como praticar foi respondida pelo Buda no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, *Vedanānupassanā*.

Segundo aquela resposta (*desanā*), se surgir uma sensação agradável devemos saber que é uma sensação boa que surge. Se surgir uma sensação ruim, devemos saber que é uma sensação ruim. Se surgir uma sensação nem agradável nem desagradável devemos saber que não é nem é uma sensação boa nem uma sensação ruim.

Se surgir uma sensação sensual boa, devemos saber ser uma sensação sensual boa. Se surgir uma sensação espiritual boa devemos saber que é uma sensação espiritual boa. Se surgir uma sensação sensual ruim devemos saber que é uma sensação sensual ruim. Se surgir uma sensação espiritual ruim, devemos saber que é uma sensação espiritual ruim. Se surgir uma sensação sensual nem boa nem ruim, devemos saber que é uma sensação sensual nem boa nem ruim. Se surgir uma sensação espiritual nem boa nem ruim, devemos saber que é uma sensação espiritual nem boa nem ruim.

Se tentarmos dar o *máximo* de nós e praticarmos desta forma, *taṇhā* não surgirá por causa de *vedanā*; *vedanā* não pode se tornar uma causa de *taṇhā*; *dukkha* não surgirá por causa de *samudaya*; *dukkha* não surgirá por causa de *taṇhā*; se não

houver *dukkha*, haverá somente *sukkha*. *Vedanā* será a única causa de *paññā* e não *taṇhā*. O que é esta *paññā*? É Vipassana (*insight*).

Falando resumidamente, se quisermos *sukha* e não *dukkha*, não devemos ter desejo. Se não quisermos ter desejo, *vedanā* que é o resultado de *taṇhā* deve ser contemplada de maneira muito cuidadosa a fim de ver as coisas como realmente são. Em outras palavras, se não contemplarmos *vedanā* seriamente, o nosso *samsāra* não cessará, e *dukkha* não se deterá. Se contemplarmos *vedanā* seriamente e tentarmos dar o máximo de nós mesmos para compreendê-la como realmente é, haverá logo liberdade de *samsāra* e *sukha* aparecerá. *Sammatasukha* que é o melhor de todos os tipos de *sukha* aparecerá.

Nenhuma disposição latente, nenhum *andhaputhujjana*

4. Agora vamos lidar com a importância de *vedanā*. Existem muitas *desanā* a respeito deste único tema, *vedanā*, como o *Sakkapañha Sutta* e o *Chachakka Sutta*. Além de todos esses, os diversos comentários sobre *vedanā* contidos no texto em páli do *Chachakka Sutta Uparipanñasa* são do maior interesse, e, resumidamente, o essencial disso será discutido aqui.

Quando surgir *sukha vedanā* e o desejo por ela surgir, a disposição latente de *rāga* surgirá e nos tornamos um *andhaputhujjana* (uma pessoa mundana ignorante). Se nenhum desejo por isso surgir, a disposição latente de *rāga* não surgirá e nos tornamos um *kalyānaputhujjana* e um *ariyapuggala* em vez de um *andhaputhujjana*.

Quando *dukkhā vedanā* surgir e provocar aversão, a disposição latente de *paṭigha* surgirá, e nos tornamos um *andhaputhujjana*. Se não houver aversão, a disposição latente de *paṭigha* não surgirá e nos tornamos um *kalyānaputhujjana* e um *ariyapuggala*, em vez de um *andhaputhujjana*. Quando *upekkhā vedanā* (sensação indiferente) surgir e não soubermos como surge e como desaparece, como é agradável ou desagradável, como pode ser superada, a disposição latente de *avijjā* surgirá e nos tornamos um *andhaputhujjana*. Se soubermos como ela surge e desaparece etc., a disposição latente de *avijjā* não surgirá e nos tornamos um *kalyānaputhujjana* e um *ariyapuggala*.

Em outras palavras, quando um *andhaputhujjana* recebe *vedanā* como matéria-prima, ele não sabe como usá-la, lidar com ela ou explorá-la em seu próprio benefício. A *vedanā* o explora, o anula e o domina. Ele é sempre subserviente à *vedanā* e,

consequentemente, *rāgānusaya*, *paṭighānusaya* e *avijjānusaya* surgem nele acompanhados de vários tipos de *dukkha*.

Quando um *kalyāṇa* ou um *ariyapuggala* recebem a mesma *vedanā* como matéria-prima, ele sabe como usá-la, lidar com ela e explorá-la de forma positiva. Ele controla a matéria-prima *vedanā*, a explora, a anula e a domina. Ele não é subserviente à *vedanā*. Ele já é maduro; *anusaya* não surge; o choque de *dukkha* diminui.

A melhor maneira para diminuir todas as acumulações de *dukkha* é nada mais do que *vedanānupassanā* (meditação do *insight* sobre a sensação) do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Vedanānupassanā é praticada de outra forma que não deixa *anusaya* surgir.

5. É conhecido como o *Gelañña Sutta* (página 142 do segundo volume do *Samyuttanikāya*, Sexto Sínodo). O trecho abaixo é a tradução do tema principal do sutta para uma contemplação mais fácil –

Quando sukhā vedanā surgir, devemos saber que sukhā vedanā surgiu. Sem uma causa, não pode surgir. Qual é a causa? Este corpo físico é a sua causa. Este corpo não é permanente. É a composição de leis causais de saṅkhāta, mero efeito de sua própria causa. Como poderia esta sukhā vedanā, que é permanente, que é um resultado direto do corpo físico, se tornar permanente? Esta é a maneira de contemplá-la. Contemple também que o corpo físico e a sukhā vedanā não são permanentes. Estão sempre em fluxo,

surgindo e desaparecendo. Quando nós contemplamos desta forma, rāgānusaya não poderá surgir.

Quando dukkhā vedanā surgir, devemos saber que dukkhā vedanā surgiu... “Como pode dukkhā vedanā ser permanente?” É preciso contemplar isso reiteradas vezes a fim de ver as coisas como realmente são. Adote a prática de contemplar que o corpo físico e dukkhā vedanā não são permanentes. Estão sempre em fluxo, surgindo e desaparecendo a todo o momento. Quando fazemos isso, paṭighānusaya não poderá surgir.

Quando upekkhā vedanā surgir, devemos saber que upekkhā vedanā surgiu... “Como pode upekkhā vedanā ser permanente?”

Deve ser contemplada reiteradas vezes a fim de ver as coisas como realmente são. Adote a prática de contemplar que o corpo físico e upekkhā vedanā não são permanentes. Estão sempre em fluxo, surgindo e desaparecendo a todo o momento. Quando fazemos isso, avijjānusaya não poderá surgir.

Quando sukhā vedanā ou dukkhā vedanā ou upekkhā vedanā surgir, contemple vedanā que é impermanente; não procure fazer com que pare; contemple que vedanā não é para ser bem-recebida nem apreciada.

Quando sukhā vedanā surgir, não devemos apreciá-la com desejo, que é lobha. Quando dukkhā vedanā surgir, não devemos sentir

aversão, que é dosa. Quando upekkhā vedanā surgir, devemos contemplá-la para que moha não surja.

Quando vedanā do corpo físico acarreta perda ou prejuízo a quaisquer membros do corpo ou ao próprio corpo, contemple que “eu estou sofrendo de vedanā que pode acarretar perda ou prejuízo aos membros do meu corpo.”

Quando qualquer vedanā surgir que possa acarretar perda de vida, contemple que “eu estou sofrendo de vedanā que pode acarretar perda de minha vida.”

Devemos contemplar que, após a morte, toda vedanā indesejável em nosso corpo físico desaparecerá de uma vez por todas. Por exemplo, uma chama ardente é extinta quando o pavio e o óleo se exaurem. Da mesma forma, todos os tipos de vedanā desaparecerão.

Segundo a *desanā* acima, ficará claro que há caminhos para a felicidade, quando as sensações surgirem para que *anusaya* não fique latente (nenhuma disposição latente surge) e para que não haja mais *dukkha*, mas somente *sukha*. Pode-se perceber que este é um novo método de investigação da lei do elemento de iluminação (*dhammavicaya sambojjihanga*).

Neste *sutta*, é muito interessante verificar que ênfase especial é dada à importância da natureza impermanente de *vedanā*.

Somente um espinho, em vez de dois

6. Existem muitos *suttas* sobre o tema de *vedanā*, um dos quais é *Salla Suta* (página 409 do segundo volume do *Samyutta Nikāya*, Sexto Sínodo). O trecho descrito abaixo é um extrato relevante do *sutta* –

Se um andhaputhujjana, sem qualquer conhecimento de Vipassana, estiver sofrendo de corpo e de mente, ele é como uma pessoa espetada por dois espinhos. Paṭighānusaya está latente nele, tendo em vista que não está livre de dukkhā vedanā. Quando

sofrer de dukkhā vedanā, desejarā kāmasukha porque não sabe que jhānasukkhā e phalasukkhā é que significam estar livre de dukkhā vedanā. Pelo fato de desejar kāmasukkhā surgirá rāgānusaya por causa de sukhā vedanā. Uma vez que a verdadeira natureza de vedanā não é conhecida como verdadeiramente é, avijjānusaya surgirá quando upekkhā vedanā for experimentada.

Como ele não possui qualquer conhecimento de vipassana-bhāvanā (meditação do insight), terá lobha com sukhā vedanā, dosa com dukkhā vedanā e moha com upekkhā vedanā. O Buda, conseqüentemente, ensina que este tipo de pessoa está sujeito a jāti, jarā, maraṇa, soka, parideva, dukkha, domanassa, upāyāsa etc.

Um kalyāṇaputhujjana ou um ariyapuggala com bom conhecimento de vipassana-bhāvanā, que tem dukkhā vedanā, terá somente dukkha físico, não dukkha mental. Ele é como uma pessoa espetada por somente um espinho. Patighānusaya também não surgirá porque não tem sofrimento mental (cetasika dukkha). Quando tiver dukkhā vedanā, não desejará kāmasukkhā porque sabe que jhānasukkhā e phalasukkhā é que significam estar livre de dukkhā vedanā e, por conseguinte, rāgānusaya não surgirá. Avijjānusaya também não surgirá porque ele já conheceu a verdadeira natureza de vedanā, como o surgir e o desaparecer, o agradável e o desagradável etc.

Por ele ter um bom conhecimento de vipassana-bhāvanā, nele sukhā vedanā surgirá sem lobha, dukkhā vedanā sem dosa, e upekkhā vedanā sem moha.

O Buda ensinou, portanto, que este homem não estará sujeito à lei de *jāti, jarā, maraṇa, soka, parideva, dukkha, domanassa, upāyāsa* etc.

Esta é a diferença entre um *andhaputhujjana* e um *ariyapuggala*.

Dos ensinamentos do Buda acima, será percebido que todos nós que estamos sempre em contato com uma ou mais dessas vedanā faremos o máximo para compreender estas vedanā com *yathā-bhūta-ñāṇa-dassana* (para ver as coisas como realmente são).

Para evitar que uma pequena faísca se torne um grande incêndio

7. O trecho seguinte é um extrato importante de uma *desanā* sobre o mesmo tema de *vedanā* (parágrafo 103 da página 50 do volume 2 do *Digha Nikāya*, Sexto Sínodo) que é muito interessante –

Ananda! Por causa da sensação, surge o desejo; por causa do desejo, se empreende esforço para se obter aquilo que se deseja; por causa do esforço empreendido, obtém-se o que se deseja; por causa do que se obtém, ele pensa consigo mesmo “isto é um objeto visível; isto é um objeto audível etc., isto é para mim mesmo, isto é para os outros; eu comerei esse tanto; eu pouparei aquele tanto”. Por pensar consigo mesmo, ele começa a desejar, mais ou

menos. Por causa do desejo, acredita “isto sou eu, este sou eu mesmo”. Por causa da crença equivocada, acumula propriedade. Por acumular propriedade, precisar vigiá-la. Por causa da necessidade de vigiar, ocorrem diversos tipos de disputas indesejáveis, discussões, lutas, distúrbios, etc..

Do ensinamento do Buda citado acima, percebe-se que uma pequena faísca provoca um grande incêndio. As brigas perigosas, discussões que levam a lutas armadas ou outros tipos de distúrbios, começam com *vedanā*.

Nessas circunstâncias, não devemos esquecer que até mesmo uma ofensa mínima, tão pequena quanto um átomo, pode se transformar em um grande perigo.

O Buda alerta – *anumattesu vajjesu bhaya-dassāvi* (nós não devemos ignorar nem mesmo uma pequena faísca, tendo em vista que pode provocar um grande incêndio).

Por conseguinte, não devemos dar menos atenção à *vedanā*. Nós devemos compreender que tudo isso nos levará diretamente para prisões bem como para os quatro estados lamentáveis.

Saṃsāra é extirpado quando Vedanā se transforma em Paññā

8. Após ter entendido o que foi afirmado acima, devemos tratar de não transformar *vedanā* em *taṇhā*. Para este fim, devemos fazer o máximo para *vedanā* se transformar em *paññā*. O Buda também ensinou como *vedanā* pode se transformar em *paññā*.

Paññā significa compreender as coisas como realmente são. Para compreender as coisas como realmente são, é necessário o conhecimento analítico. O Buda também ensinou completamente o tema do conhecimento analítico.

Segundo as instruções acima, quando *vedanā* surgir, devemos saber através de *vedanā-ñāna*, que *vedanā* surge. Se a *vedanā* que surge é *sukhā vedanā*, devemos saber que *sukhā vedanā* surge segundo as instruções de *Vedanānupassanā*, tal como já declarado acima.

Se fizermos isto, a compreensão das coisas como realmente são se torna perfeita; *vedanā* se transforma em *paññā*; *vedanā* não se transforma em *taṇhā*.

Se *vedanā* não se transformar em *taṇhā*, uma pequena faísca não se transformará em um grande incêndio; *saṃsāra* será extirpado. O Buda já tinha ensinado como *saṃsāra* deve ser extirpado. Nada mais é do que simplesmente a *paṭiccasamuppāda* *desanā*.

Quando vedanā cessa, taṇhā (desejo) cessa; quando taṇhā cessa, upādāna (apego) cessa; quando upādāna cessa, kammabhava ou upapattibhava (processo de ação volitiva e processo de renascimento) cessa; quando kammabhava ou upapattibhava cessa, jāti (renascimento ou nascimento) cessa; quando jāti cessa; jarā (envelhecimento), maraṇa (morte), soka (tristeza) pariveda (lamentação), dukkha (sofrimento) domanassa (pesar) e upāyāsa (desespero) cessam. Desta forma, todos os dukkha cessam.

Da *desanā* acima (o ensinamento do Buda) nós seremos capazes de compreender o seguinte –

Se *sukhā vedanā* ou *dukkhā vedanā* ou *upekkhā vedanā* surgir e nós não soubermos como lidar com isso com *vipassanā-ñāṇa*, observá-lo ou ver as coisas como realmente são, então, uma pequena faísca deflagrará um grande incêndio e rodamos no redemoinho do incessante *saṃsāra*.

Se observarmos *vedanā* com *vipassanā-ñāṇa*, uma pequena faísca não poderá deflagrar um grande incêndio e deixamos de rodar no redemoinho do incessante *saṃsāra*.

A importância de *aniccasaññā*

9. Nós agora discutiremos *aniccasaññā* (percepção da impermanência) que também é chamada *amoha sampajañña* (sabedoria analítica).

No que se refere a *vipassana-bhāvanā*, *vedanā* é tão importante quanto *aniccassaññā* (percepção da impermanência). Isto é reconhecido pelo próprio Buda. Sobre este assunto, gostaríamos de lidar com um ensinamento do Buda que já é conhecido por quase todos os budistas. Esta é uma estrofe contida no texto páli *Dhammapada*.

*Sabbe saṅkhāra aniccāti, yada paññāya passati;
atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.*

A passagem citada acima significa que quando nos damos conta por intermédio de *vipassanā-ñāna* de que *saṅkhāra dhamma* (todo fenômeno condicionado) está sujeito à *anicca*, começamos a nos sentir aversão por todos os tipos de *dukkha dhamma*. Esta frustração é o caminho correto para nos livrarmos de *kilesa* (impureza), que é *nibbāna*.

Esta estrofe contém três instruções – a primeira é a de que nos apercebemos, por intermédio de *vipassanā-ñāna*, do fato de cada *saṅkhāra dhamma* (fenômeno condicionado) estar sujeito a *anicca* (impermanência).

“O que é *saṅkhāra dhamma*”? *Saṅkhāra dhamma* significa que tudo no mundo é *saṅkhāra*. *Puthujjana* comuns ou pessoas mundanas não sabem ou não

compreendem o que é *asankhātā* (fenômeno não condicionado). Conhecem e compreendem somente *sankhātā dhammā*. Esta é a razão do por que nós podemos dizer que tudo o que sabem e compreendem são *sankhātā dhammā*. Esta conclusão não pode estar errada. Primeiramente, nós devemos sempre lembrar que nenhum dhamma ou *saṅkhāra* é permanente; todos são iguais.

Em segundo lugar, devemos estudar, pesquisar e analisar muito cuidadosamente, com a nossa própria sabedoria, a fim de transformar *saññā* (percepção) em *paññā*. Se fizermos isso com frequência, é certo que compreenderemos no momento devido que nada é permanente. Não existe tal coisa como permanência. Quando atingimos este estágio de auto-realização com a nossa própria sabedoria, estaremos seguros de que o nosso progresso terá sido extremamente satisfatório.

Também pode ser dito que o estágio de *suta-mayā-ñāṇa* (conhecimento aprendido de professores, etc.) se transforma em *bhāvanā-mayā-ñāṇa* (conhecimento desenvolvido através da meditação) e que *saññā* (percepção) que vem do exterior, se transforma em *vipassanā-ñāṇa* (meditação do *insight*) ou *sayambhūñāṇa* (conhecimento intuitivo) que vem do interior.

Aqui devemos recordar que uma recitação verbal ou mental como *anicca, anicca* não é suficiente para penetrar a essência dos ensinamentos do Buda. Por quê? Porque devemos recordar nitidamente que todos estes são estágios de *saññā* (percepção), *vacīkamma* (ação verbal) e *pariyatti* (ensinamento das escrituras) e que os estágios de *paññā*, *manokamma* (desenvolvimento da ação mental) e *paṭipatti* (desenvolvimento do conhecimento pelo insight) ainda não foram atingidos.

Passati, como todo aluno de páli sabe, nada mais é do que a contemplação para a experimentação de *vipassanā-ñāṇa*. É uma questão de contemplação prática para a experimentação etc. e, por conseguinte, mera recitação, leitura ou anotação etc., não são suficientes.

Bem! Se formos perguntados, “Qual o benefício de nossa auto-realização ou o que é impermanência ou o que é *anicca dhamma*?” A resposta a esta pergunta é dada pelo Buda como segue –

O meditador ficará frustrado com todo tipo de dukkha dhamma e o seu apego ao saṅkhāra dhamma ou a samudaya taṇhā logo diminuirá.

Isto é muito natural e está absolutamente de acordo com a lei de causa e efeito. Pois estamos apaixonados porque não conhecemos o *dukkha* que é o resultado deste amor. Não é mesmo? Isto está muito certo. *Anicca, dukkha, anatta* etc. são as *ādinava* (fraquezas) de *saṅkhāra dhamma*.

9. A seguir, temos uma a mais para lembrar. *Atha nibbindati dukkhe* que significa que “todos os *saṅkhāra dhamma* se tornam mais frustrantes.” Esta é a segunda instrução dada pelo Buda.

Esta instrução contém os seguintes significados –

“*Pathujjana* comuns (pessoas mundanas) não se frustram com *dukkha*. Elas estão apegadas a ele. Elas estão apaixonadas por ele. Se apegam a ele, o que

desenvolve *samudaya dhamma*. Estes não são *sukha*. São como cães famintos e cheios de aidez que devoram montes do mais repulsivo e repugnante excremento.”

Bem! Nós nos frustramos quando compreendemos que é *anicca*. Pode-se perguntar: “O que fazer com esta frustração?” A resposta a esta pergunta é dada pelo Buda na terceira instrução citada acima – “Quando existir frustração, existirá purificação e seremos capazes de experimentar *nibbāna*, que é purificação.”

Esta terceira instrução é muito significativa. Em vez de desapontamento ou de frustração, haverá amor ou apego para desenvolver mais *samudaya taṇhā*. Quanto mais *samudaya taṇhā* for desenvolvido, mais *kilesa* (impureza) será gerada.

Enquanto *kilesa* aumentar, *nibbāna*, que é purificação da impureza, não poderá ser experimentada.

Se quisermos experimentar *nibbāna*, deve haver decepção sem amor ou apego. Estes são os significados.

O Senhor Buda, portanto, disse: “Para desenvolver a decepção sem amor ou apego ou *samudaya taṇhā*, as três características (*anicca, dukkha, anatta*) de *saṅkhāra dhamma* devem ser experimentadas.”

Por conseguinte, se quisermos compreender bem *anicca saññā* a fim de desenvolver completamente a verdadeira natureza de *saṅkhāra dhamma*, a decepção resultante de *dhamma dukkha* logo surgirá. Então, quanto mais decepção houver, tanto mais

impurezas declinarão e diminuirão ao longo do tempo. Finalmente, a verdadeira liberdade das impurezas, que chamamos de *nibbāna*, será experimentada.

Por conseguinte, sempre devemos nos lembrar que é muito importante ter uma visão correta da real natureza de *anicca*.

De anicca para anatta e de anatta para nibbāna

10. Por conseguinte, gostaríamos de concluir com o ensinamento do próprio Buda. Trata-se da grande importância da natureza de *aniccasaññā*, que é a impermanência. O trecho abaixo é a *desanā* em questão (vide página 120, primeiro volume do *Khuddaka Nikāya*, Sexto Sínodo).

“Meghiya! Aniccasaññā (percepção da impermanência), que é a compreensão perfeita da lei da impermanência, deve ser desenvolvida dentro do seu próprio ser interior de contemplação concentrada ou vipassanā-ñāṇa .

Meghiya! Isto é extremamente correto. Para aquele que desenvolveu aniccasaññā, anatta dhamma (que significa que não existe eternidade nem attā) surgirá. Aquele que desenvolveu anattā será capaz de dissipar a visão equivocada de attā (ou eu) e o estado de êxtase de nibbāna será experimentado mesmo nesta própria vida.”

Que todos nós possamos experimentar o estado de êxtase de *nibbāna* nesta vida presente.

Os Muitos Atalhos de Vedanā

C. Witanachchi

Departamento de Páli e de Estudos Budistas

Universidade de Peradeniya, Sri Lanka

Assim Eu Ouvi

Imponente como uma sentinela, à beira da rodovia chamada Círculo Samsárico (*Saṃsāric Circus*), erguia-se a imensa Árvore das Sensações. Por ocupar uma área considerável do lado direito da estrada onde se situava, ninguém que passasse pelo

local poderia evitar caminhar sob os seus extensos galhos e, por conseguinte, sofrer sua influência. Todavia, como mudava sua aparência ao longo das estações, a influência exercida sobre os transeuntes ou sobre aqueles que descansassem sob seus galhos também mudava a cada estação.

No verão, os viajantes exaustos ficavam contentes com a mera visão de sua vasta e densa folhagem verde e com o toque de sua refrescante sombra em seus corpos. O ruflar das brisas suaves penetrando as suas folhas e o piar dos pássaros que descansavam entre suas folhagens eram como música para os seus ouvidos. O doce aroma e o sabor das suculentas frutas maduras traziam satisfação aos seus narizes e línguas. O resultado final desse efeito balsâmico em seus corpos e mentes era reacender o seu desejo de buscar fontes ainda maiores de prazer. Além disso, as sensações agradáveis sentidas por eles mergulhavam profundamente em seus

corações deixando uma tendência ao apego por prazeres sensoriais nos seus recessos.

À medida que o tempo passava e o verão gradualmente se transformava em outono para terminar em inverno, a árvore também mudava a sua aparência. O viajante que lá chegava, exausto pelo furioso tempo invernal, não encontra qualquer abrigo reconfortante sob seus galhos. Seus galhos e brotos, agora destituídos de folhas e acinzentados de gelo, são dolorosos de contemplar. A árvore não oferece um abrigo aquecido contra os cortantes ventos frios que atravessam os seus galhos pelados. Não há qualquer aroma doce de flores. Os frutos suculentos se foram. O viajante cansado tem agora somente o cheiro fétido de suas próprias roupas de inverno e o sabor das gotas de umidade que se formam sob o seu nariz com que umedecer os seus lábios ressecados. O efeito doloroso de tudo isso em sua mente era o de

repugnância, que apertava o seu coração. Ele começou a odiar a árvore e a querer fugir dali, ansiando pelas sensações agradáveis que faltavam.

O traje de inverno, no entanto, tal qual o de verão, não é eterno. Aos poucos também se transformou e a árvore passou a vestir as suas roupas de primavera. Adornada com seu manto verde claro, com pequenos botões em flor crescendo aqui e ali, a árvore permanece quase imóvel na quieta vizinhança. Toda a atmosfera é calma e reconfortante para o corpo e a mente, e esta é dominada por uma complacência preguiçosa. Nem muito quente nem muito frio, o viajante na estrada não conhece fadiga e passa pela árvore ignorando a sua sombra salpicada no caminho. Ele não presta atenção à árvore e, por conseguinte, não é capaz de apreciar o seu efeito calmante. A ignorância resultante penetra profundamente em seu coração para deixar registrado uma predisposição para a ignorância. A atitude dos viajantes era comum a

todas as três estações, quer a árvore os atraísse, os repelisse ou simplesmente fosse ignorada por eles, ou seja, a sua incapacidade de avaliar objetivamente a mutante natureza da árvore em cada estação.

Ramificando-se à esquerda, próximo da Árvore das Sensações, havia diversos atalhos. Algumas pessoas inteligentes dentre os viajantes tinham vez por outra mostrado esses atalhos aos seus companheiros de viagem, explicando constituírem rotas de fuga da rodovia e como caminhos para a paz eterna. Tais pessoas eram ou naturalmente curiosas e, por conseguinte, queriam encontrar o propósito de sua viagem pela rodovia, ou estavam cansadas da viagem e queriam descansar ou, às vezes, foram movidas pela compaixão por outros viajantes cansados da estrada. Contudo, infelizmente, nenhum dos caminhos que encontraram podia levá-los para fora do Círculo Samsárico. Eram quase vias “paralelas” à rodovia, que levava os

usuários de volta para a rodovia principal. Pois todos estes atalhos que se ramificavam à esquerda apenas zigue-zagueavam dentro do Círculo Samsárico e voltavam para a rodovia e nunca conduziram ninguém para fora dela.

Mas, uma vez, houve uma pessoa notável que reunia todas as três razões acima e que dirigiu toda a sua energia para descobrir o caminho para fora do círculo. Ela descobriu, por intermédio da experiência, que todos os atalhos mostrados pelos outros, estranhamente ramificando à esquerda da Árvore das Sensações, não o levaram a sair da roda. Ele não podia ver se havia atalhos à direita da árvore, porque este lado estava completamente escondido atrás dela. Portanto, decidiu dar a volta na árvore em vez de tangenciá-la. Precisava desmatar um atalho em volta da árvore a fim de atingir o outro lado. À medida que abria o seu caminho em volta da árvore, estudou-a em todos os seus aspectos. O seu estudo era científico e objetivo.

Portanto, não permitiu que as sensações agradáveis do verão ou as sensações desagradáveis do inverno o dominassem. Quando chegou a primavera, havia adquirido um conhecimento considerável sobre a natureza transitória da árvore. Assim, foi capaz de suportar a complacência preguiçosa que vencida os viajantes durante a primavera. Ele se manteve desperto aos efeitos calmantes da estação e compreendeu também a sua natureza. Agora, compreendia a Árvore das Sensações e, para a sua alegria, encontrou aberto diante de si o caminho que procurava. Havia somente um caminho, reto e claro, que levava para fora do Círculo Samsárico em direção ao cume ensolarado do Monte da Libertação. Ele se virou para trás e teve uma clara visão de todo o Círculo Samsárico e dos seres que viajavam por ele, bem como dos numerosos falsos atalhos que zigue-zagueavam dentro do círculo. Por compaixão em relação a todos os seres ignorantes cansados de trafegar pela rodovia, declarou –

*Abertas estão para eles as portas dos Imortais
Deixe que quem tiver ouvidos (para escutar) renuncie à sua fé
(cega).*

Importância de Vedanā

A fábula contada acima interpreta alegoricamente certos aspectos do funcionamento do importante fenômeno de *vedanā*, “sensação” ou “sentimentos”, que é uma palavra-chave no rico repertório das doutrinas budistas. A relevância deste termo no *Buddha Dhamma* é bem ilustrada pelo fato de aparecer em numerosas, e bem conhecidas, apresentações do Dhamma. No *Madhupiṇḍika Sutta* ¹ o *arahant* Mahākaccāyana a

colocou em uma posição vital no processo de percepção sensorial. Sabemos que *vedanā* é o segundo dos cinco agregados (*pañcakkhandhā*) que constituem a personalidade psico-física de um ser humano. *Vedanā* é também o sexto elo da corrente da origem dependente (*paṭīccasamuppāda*) que parece ilustrar o processo de *saṃsāra* em funcionamento. Alguns sermões também mostram como as três *vedanā* básicas, não adequadamente compreendidas, fortalecem as tendências latentes (*anusaya*) que são fatores importantes na geração das forças de *kamma* que resultam em renascimento. É por intermédio das sensações que experimentamos que recebemos os efeitos de retribuição do nosso *kamma*.² Por último mas não menos importante é o fato de que *vedanā* forma a segunda base da meditação *Satipaṭṭhāna* chamada de Caminho Único para a purificação dos seres.³ Para culminar, também citamos a nem tão conhecida citação “todos os estados mentais têm a sua confluência em *vedanā*.”⁴

Existem diversas classificações de *vedanā* nos textos budistas que vão numericamente de duas a cento e oito.⁵ Contudo, a mais discutida dentre todas é a classificação de *vedanā* em três, como agradável (*sukha*), desagradável (*dukkha*) e neutra (*adukkhamasukha*), que podem ser consideradas como as manifestações mais básicas do fenômeno. Logo, levaremos em consideração somente esta classificação na discussão abaixo. O *arahant* Sāriputta, respondendo a uma pergunta que lhe foi dirigida pelo *arahant* Mahākoṭṭhita no *Mahāvedalla Sutta*⁶, explica a palavra *vedanā* em termos do verbo *vedeti* “ele sente”. “A sensação que ele sente, amigo, por conseguinte, é chamada de sensação” (*vedeti vedeti kho āvuso, tasmā vedanāti vuccati*). E o que ele sente, “ele sente felicidade, ele sente dor, ele sente o que não é nem felicidade nem é dor” (*sukhampi vedeti, dukkhampi vedeti adukkhamasukhampi vedetī*).

Vedanā em Funcionamento

Um exame detalhado de *vedanā* em funcionamento na vida humana pode nos mostrar a causa da importância a ela atribuída no budismo. Quando uma pessoa consciente entra em contato com o mundo exterior das formas, sons, aromas, etc. materiais através dos cinco sentidos, e elementos mentais, tal como a memória, entram em contato com a mente, existe uma reação corporal ou mental automática que é expressa por intermédio das sensações (*vedanā*). É por intermédio dessas *vedanā* que percebemos o objeto do sentido relevante como bom ou ruim, agradável ou desagradável, desejável ou indesejável, atraente ou repulsivo, bonito ou feio e assim por diante. Se não existissem sensações produzidas pelo contato dos sentidos é muito provável que se tivesse uma visão uniforme de todos os objetos dos sentidos.

O papel desempenhado pelas sensações em nossas percepções é tão vital que o Buda declarou que até mesmo a noção de “eu sou” (*ahaṃ asmi*) resulta disso. Por conseguinte, diz que em uma situação onde as sensações estão completamente ausentes não se pode dizer “eu sou”.⁷

Portanto, de certa maneira, é o funcionamento deste fenômeno de *vedanā* que cria para cada pessoa o seu mundo diversificado de gostos e de desgostos, de prazeres e de desprazeres. Certamente a nossa percepção depende de nossas sensações.⁸ Se nossas sensações resultantes de enxergar um objeto visual são agradáveis, nossa percepção daquele objeto será reconhecida como desejável. Por outro lado, um som que resulte em uma sensação dolorosa seria reconhecido como indesejável. Todo o nosso raciocínio sobre aquele objeto percebido (*yaṃ sanjānāti taṃ vitakketi*) e a conceitualização resultante gerada por isso (*yaṃ vitakketi taṃ papañceti*) serão

também, por conseguinte, influenciados pelas sensações experimentadas quando se entra em contato com o objeto do sentido. Estas conceitualizações teriam um longo desdobramento como mostra a citação acima do *Mahānidāna Sutta* 9 com relação ao conceito de “eu” na determinação do nosso pensamento, nossa fala e nossos atos. Por conseguinte, nossa vida neste mundo, bem como as nossas vidas futuras após a morte, serão enormemente influenciadas por elas.

O *Madhupiṇḍika Sutta* mostra a importância de *vedanā* na geração dos intrincados conceitos na mente humana. O processo de percepção sensorial, como explicado neste discurso pelo *arahant* Mahākaccāyana, pode ser dividido em três seções. Na primeira, podemos observar um tom impessoal que mostra que o processo de percepção sensorial, a partir do ponto em que a faculdade do sentido entra em contato com o objeto do surgimento das sensações, é natural e automático (por

exemplo, *phassa-paccayā vedanā*). Daí em diante, na segunda seção, podemos ver a ativa e deliberada participação do indivíduo no processo. Portanto, a fórmula é expressa no discurso ativo como “o que sentimos, reconhecemos; sobre o que reconhecemos, raciocinamos ; sobre o que raciocinamos, reproduzimos conceitualmente” (*yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi yaṃ vitakketi taṃ papañceti*) A partir daqui, na terceira seção, observamos uma enchente de conceitualizações que tomam de assalto o indivíduo que estava este tempo todo engajado ativamente na conceitualização. Ele fica enredado no emaranhado de conceitos criados por si mesmo.

É evidente que *vedanā* ocupa uma posição importante neste processo de percepção sensorial que acaba criando o emaranhado de conceitualizações. Se pudermos compreender *vedanā* na sua forma verdadeira e não permitirmos que a nossa

percepção seja influenciada por ela, então talvez possamos controlar o nosso processo de pensamento e evitar cair na armadilha da rede de conceitos.

O *Mahāhatthipadopama Sutta*¹⁰ mostra como a percepção sensorial leva ao acúmulo dos cinco agregados de compreensão (*pañca upādānakkhandhā*), que inclui *vedanā*, formando a nossa personalidade. Com relação à percepção visual, o discurso diz “Mas amigo, quando o olho que é interno está intacto e surgirem formas exteriores materiais no seu campo visual e existir o apropriado impacto, então, surgirá a seção apropriada da consciência. Qualquer forma material (*rūpa*) em que se tenha transformado estará incluída no grupo de apego à forma material (*rūpūpādānakkhandhe*). Qualquer sensação (*vedanā*) em que se tenha transformado estará incluída no grupo de apego pela sensação (*vedanupādānakkhande*). Ele compreende – “Assim, existem, como é dito, a inclusão (*saṅgaho*), o ajuntamento

(*sannipāto*), a reunião (*samavāyo*) desses cinco grupos de apego.” O discurso repete a mesma descrição do acúmulo dos cinco agregados também relativo às outras faculdades dos sentidos.

A fórmula da Origem Dependente parece uma versão ampliada do processo da percepção sensorial em uma vida futura. A fórmula de doze elos, segundo os comentaristas, compreende três vidas, a passada, a presente e a futura. O interesse disto reside mais na criação de vidas futuras e na resultante massa de *dukkha* do que na percepção sensorial em si. Logo se desvia da percepção (*saññā*) e vai diretamente para o desejo (*taṇhā*) pelas sensações (*vedanā*) resultantes do contato com os sentidos. O desejo leva, em ordem, ao apego (*upādāna*), ao vir a ser (*bhava*) e ao renascimento (*jāti*).

O Buda, quando lhe pediram que explicasse o significado de *bhava*, disse que se não houvesse *kamma* amadurecendo em cada uma das três esferas do vir a ser (*bhava*), então estas três esferas não poderiam existir. O Buda diz, mais adiante, que *kamma* é o campo onde a semente da consciência (*viññañā*) cresce, utilizando o desejo como umidade. Isto leva ao renascimento através do vir a ser novamente (*punabbhavābhiniḅbatti*). *Bhava* como *kamma* está, por conseguinte, ligado à *vedanā*. Veremos ulteriores evidências disso mais adiante.

Vedanā e as tendências latentes (anusaya)

Em um grande número de discursos, ¹¹ o Buda explica como as três sensações básicas, não abrangidas, levam ao fortalecimento das tendências latentes (*anusaya*) de luxúria (*rāga*), repugnância (*paṭigha*) e ignorância (*avijjā*). É este aspecto de

vedanā que é utilizado na alegoria no início deste artigo. Portanto, uma pessoa comum, sem qualquer treinamento em Dhamma, quando sofrer uma experiência física dolorosa permitirá que a sua mente também sofra com isso. Por não entender a experiência, a tendência à repugnância resultante disso fica latente em sua mente. Por não ver como fugir da dor, exceto através das sensações prazerosas, uma tendência para a luxúria também fica latente nele. A sua incapacidade de compreender as sensações experimentadas torna latente a ignorância das sensações neutras.¹² Outra fonte diz diretamente que a incapacidade de compreender a verdadeira natureza das sensações neutras faz a tendência à ignorância se tornar latente.¹³ O *Madhupiṇḍika Sutta* também ressalta que, ao não acalentar, não receber bem e não se satisfazer com a origem da enxurrada de pensamentos conceituais que dominam uma pessoa, pode-se dar fim a todas as tendências latentes.¹⁴

Tendências latentes também desempenham um papel importante em causar um renascimento. “O que almeja, o que se planeja, as tendências que tornamos latentes, isto é um objeto para o estabelecimento da consciência. Quando houver um objeto, a consciência estará estabelecida. Quando a consciência ali estabelecida crescer, haverá renascimento através do vir a ser novamente.”¹⁵ O discurso a seguir afirma que até na ausência da intenção (*cetanā*) e do planejamento (*pakappanā*), tendências latentes (*anusaya*) são capazes de desempenhar este papel por si só. Por conseguinte, podemos entender como as sensações que não são bem compreendidas causam o renascimento.

Vedanā e a experiência de retribuição kâmmica

Que podemos experimentar retribuição kâmmica através das sensações está muito claramente dito no *Kukkuravatika Sutta*.¹⁶ Desta maneira, aquele que pratica ações corporais, verbais e mentais prejudiciais (*sabbābajjhaṃ*) renascerá, por conseguinte, em um mundo prejudicial e será atormentado por embates sensoriais prejudiciais. Ao ser atormentado por esses embates experimentam-se sensações desagradáveis que são certamente dolorosas (*sabbāvajjhaṃ vedanānaṃ vedeti ekantadukkhaṃ*). “Por conseguinte,” diz o Buda, “os seres são herdeiros de seu *kamma*.” Contudo, o Buda rejeitou por completo a visão de que todas as sensações resultam de *kamma* passados, sustentada por algumas religiões contemporâneas, como o jainismo.¹⁷ *Kamma* é somente uma dentre muitas causas para o surgimento de sensações.¹⁸

Sabemos também não ser somente o mero ato, mas a volição (*cetanā*) que o acompanha, que determina o resultado do ato (*cetanā ahaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi*). Pode haver muitos fatores que condicionam a volição.¹⁹ Mas é muito difícil pensar na volição separada das sensações. Nós já vimos no *Madhupiṇḍika Sutta* como as sensações levam à conceitualização. Não é difícil enxergar a ligação entre a conceitualização e a volição (*cetanā*) e a concepção (*paṅkappaṇā*) e, obviamente, as tendências latentes (*anusaya*).

Os próprios *suttas* não ligam diretamente as sensações e o desempenho da atividade kâmmica. Mas existe pelo menos um *sutta* que parece sugerir tal ligação. Segundo esse discurso,²⁰ uma pessoa que está tranquila por dentro (*paccattaṃ parinibbāyati*), que experimentou *nibbāna*, experimenta sensações sem se envolver com elas. “Experimentando sensações que terminam junto com o corpo, percebe-se que assim

o são; experimentando sensações que terminam junto com a vida, percebe-se que assim o são. Na dissolução do corpo, no final da vida, todas as sensações não acalentadas (*anabhinanditāni*) serão acalmadas. Ele sabe que somente os restos corporais ficarão.” Isto mostra que as sensações experimentadas por um *arahant* não são levadas para uma nova vida. Elas terminam com o corpo e com a vida. Resulta que as sensações de pessoas comuns são levadas para uma nova vida.

Esta exposição sobre as sensações de alguém que experimentou *nibbāna* é muito significativamente precedida pela afirmação de que a consciência de uma pessoa que pratica ações meritórias, demeritórias ou imperturbáveis (*ānenjābhisankhāra*) está unida à ação – *puññupago hoti viññāṇam* – levando, em consequência, ao renascimento. Mas, quando a ignorância é removida e o conhecimento surge, não haverá mais qualquer ação. “Não construindo, não desejando, não nos apegamos a

nada neste mundo; não nos apegando, não nos perturbamos; não nos perturbando, nos acalmamos (internamente).” Uma pessoa é considerada acalmada quando não acalenta quaisquer sensações que experimenta. Então, pode-se presumir que tal pessoa efetivamente alimentava tais sensações enquanto praticava aquelas ações por ignorância. Então as sensações experimentadas enquanto tais ações eram praticadas, podem ser responsáveis pela força kâmmica ser carregada além do abismo da morte para reproduzir a retribuição em uma nova vida. Provavelmente, é por causa disso que o discurso enfatiza o fato de que as sensações não acalentadas se tornam tranquilas. Perdem a sua vitalidade para criar qualquer ação retributiva. Consequentemente, podemos dizer que *vedanā* desempenha um papel importante tanto na experimentação dos resultados da ação kâmmica quanto no desempenho das ações kâmmicamente potentes.

Os atalhos de Vedanā

O que foi discutido até agora pertence em grande parte à rodovia principal de *samsāra* cuja força mais importante, como foi visto, é a Árvore das Sensações. Todos os atalhos que se ramificam desta árvore, como acima citado, exceto em um único caso, corriam quase em paralelo à rodovia principal e levavam ao Círculo Samsárico.

Um dentre eles, talvez o mais popular entre os viajantes, era o caminho de busca material traçado pelo Buda no *Mahānidāna Sutta*. “Assim é, Ānanda”, diz o Buda “que o desejo surge em razão das sensações (*vedanā*), busca (*pariyesanā*) em razão do desejo (*taṇhā*), ganho (*labha*) em razão da busca...” e assim por diante na seguinte ordem: decisão (*vinicchaya*), desejo e paixão (*chandarāga*), tenacidade (*ajjhosāna*), possessão (*pariggaha*), avarice (*macchariya*), atenção e vigilância (*ārakkha*) e, em

razão disso, muitos estados de coisas insalubres (*akusalā dhammā*) tais como pegar em bastões e armas (*daṇḍādāna, satthādāna*), luta (*kalaha*), contradição (*vigghaha*), réplica (*vivāda*), discussões (*tuvantuva*), calúnia (*pesuñña*) e mentiras (*musāvāda*). Estes dois caminhos de desejo, diz o Buda, convergem em *vedanā*. “Consequentemente, estes dois aspectos (do desejar) antes de caráter dual são unificados pelas sensações (que os condicionam).²¹ O comentarista explicara estes dois aspectos (*dve dhammā*) como “o desejo primário que forma a base dos ciclos de nascimento e morte (*vaṭṭamulabhūta-purima-taṇhā*) e a avidez manifesta na conduta mundana”.²² Neste atalho pela busca material, podíamos observar o caminho mormente defendido pelos materialistas que não têm espaço para valores espirituais na vida do homem. O Buda, contudo, chama isso de “a busca ignóbil” (*anariya-pariyesana*) que essencialmente leva ao nascimento, à decadência, à doença, à morte, à dor e à impureza.²³ Os estados insalubres das coisas que resultam da busca

de ganhos imateriais também levam ao mesmo resultado, de volta para o Círculo Samsárico.

Não é somente a busca mundana pelos ganhos materiais que é instigada pelas sensações. Mesmo o pensamento e a prática religiosos e filosóficos parecem ter a mesma fonte de origem. Podemos compreender que uma pessoa, farta da existência mundana em razão de inúmeros problemas sociais, possa ansiar por uma saída daquela existência sofrida. Impedidos de desfrutar dos prazeres sensoriais e de uma vida confortável aqui neste mundo, desejamos renascer em um mundo celestial a fim de usufruir dos prazeres que nos faltam aqui. Várias religiões tentam trazer disciplina para a vida social e pessoal ao apontar as consequências dolorosas que o homem tem de enfrentar em uma vida futura como resultado de má conduta neste mundo, ou as experiências agradáveis que podem ser o resultado de se conduzir segundo

princípios morais nesta vida. Somente aquele que experimentou a dor e o prazer podia formular tais visões ou podia ser levado a agir de acordo com tais doutrinas. Naturalmente, temos de concluir que as sensações desempenham um papel importante em todas estas doutrinas.

Experiências de níveis mais profundos de consciência adquiridos através da meditação e, às vezes, experiências supra sensoriais (*nibbāna*) resultantes de práticas meditativas profundas, podiam formar a base de várias especulações filosóficas e religiosas. O *Mahākammapavibhaṅga Sutta* narra como alguns reclusos e brâmanes chegaram a conclusões equivocadas com relação ao funcionamento da lei de *kamma* com base em suas experiências limitadas de recordação de suas vidas passadas.²⁴ O *Brahmajāla Sutta* enumera e discute sessenta e duas tais visões especulativas sobre o mundo e seus habitantes baseadas em boa parte em

experiências meditativas desse tipo, mas inclui umas algumas baseadas no raciocínio lógico puro.

Cada uma dessas visões formou a base doutrinária de uma seita religiosa no século VI a.C. na Índia, e foi apresentada ao povo como um caminho de libertação da dureza da vida mundana ou como uma explicação para a existência mundana. Referindo-se a cada uma delas, o Buda diz “isto também é devido ao contato com os sentidos”,²⁵ Mas a importância desta declaração consiste no fato de que o contato com os sentidos gera sensações. O *Samyutta Nikāya*²⁶ diz que as três sensações nascem do contato (*phassa*), são baseadas no contato, têm o contato como fonte e são dependentes do contato. O papel vital das sensações na geração das várias formas de visões especulativas está enfaticamente afirmado neste discurso, com relação às visões eternalistas, a saber: “Dentre eles, irmãos, aqueles reclusos e brâmanes que

são eternalistas, que de quatro maneiras mantêm que a alma e o mundo são eternos, esta opinião deles se baseia somente nas sensações pessoais (*vedayitam*), na preocupação e no tormento que disso decorre. Aqueles veneráveis reclusos e brâmanes que não sabem e não vêem estão sujeitos a todos os tipos de desejo.”²⁷ Esta visão é reforçada mais adiante pelas ideias expressas no *Mahānidāna Sutta*²⁸ com relação à maneira pela qual se pode olhar para si mesmo. Segundo este discurso, uma pessoa vê para si própria ou como estar “sentindo”, nas palavras “eu mesmo estou sentindo”, ou ao contrário disto, como “eu mesmo não estou sentindo, não é consciente” ou ainda como “eu mesmo tenho sensações, meu ser tem a propriedade da consciência”. Ao não assumir nenhuma dessas três visões, e conseqüentemente, não se apegar a nada neste mundo, o indivíduo não treme. Ao não tremer, ele se acalma por si só (*paccattaññeva parinibbāyati*). Isto mostra como

especulações sobre o ego estão fundamentadas nas sensações e como abster-se de tais especulações leva à liberdade.

No *Brahmajāla Sutta*, o Buda enfatiza a importância de se compreender as visões especulativas em todos os aspectos, bem como a compreensão total das sensações para a se atingir *nibbāna*. “Agora, dentre essas, irmãos, o *Tathāgatta* sabe que essas especulações terão tais e tais resultados e tais e tais efeitos na condição futura daqueles que nelas acreditam. Isto ele sabe e também sabe de outras coisas muito além e, detendo tal conhecimento, não fica envaidecido e, desse modo, imaculado, percebeu em seu próprio coração o caminho para escapar delas. Ao compreendê-las tais como são, o surgir e o desaparecer das sensações, o seu doce sabor, o seu perigo e a maneira de escapar delas, ao não se apegar a nada, o *Tathāgata* é inteiramente livre.”²⁹

O caminho para sair do Círculo Samsárico

O Buda, segundo a passagem acima citada, conhece o resultado e os efeitos destas visões especulativas sobre as condições futuras (*evaṃ gatikā bhavissanti evaṃ abhisamparāyanti*) daqueles que a elas se apegaram. Isto prova de modo convincente que todos esses atalhos levam os viajantes que por eles trafegam de volta ao Círculo Samsárico. Só existe um único caminho que leva para fora do Círculo e, como dissemos na alegoria, tem-se de dar a volta na Árvore das Sensações para alcançá-lo.

O *Mahānidāna Sutta* e o *Brahmajāla Sutta*, com mostrado acima, deixam claro que a compreensão das sensações desempenha, segundo os ensinamentos do Buda, um papel importante para se atingir a liberdade. “Uma vez compreendidas as três

sensações (*tīsu vedanāsu pariññātesu*), um nobre discípulo nada mais tem a fazer.”³⁰ Esta compreensão das sensações, e a erradicação das tendências que se tornam latentes como consequência de as ter acalentado, é um fator essencial para se atingir a liberdade. “Que ele, irmãos, ao não se livrar da tendência de apego a uma sensação agradável, ao não expulsar a tendência à aversão a uma sensação desagradável, ao não erradicar a tendência à ignorância com relação a uma sensação que nem é agradável nem desagradável, ao não se livrar da ignorância, ao não fazer com que surja o conhecimento, se torne aqui e agora alguém capaz de aniquilar a angústia – esta situação não existe.”³¹ A importância vital de se compreender as três sensações está, então, muito bem estabelecida.

Qual é o método e a conduta a serem seguidos para se adquirir completo conhecimento dessas três sensações? Já vimos como a contemplação ou a

observação do surgir e do desaparecer de todas as sensações é usada como um catalisador para se compreender as sensações e seu efeito poderoso na mente. No *Satipaṭṭhāna Sutta*³² a contemplação das sensações é utilizada como uma das quatro bases da consciência. Aqui, o meditador é instruído a observar as sensações com todas as suas nuances em si mesmo sem se envolver com elas pessoalmente.

Consciência e circunspeção (*sampajañña*) em todas as nossas atividades é o modo de comportamento recomendado pelo Buda para aqueles que desejam experimentar *nibbāna* nesta vida. “Um monge, irmãos, deveria investir o seu tempo (literalmente, deveria esperar a sua hora) com consciência e circunspeção (*sampajañña*). Este é o meu conselho para vocês”, diz o Buda em um discurso. Estar consciente aqui significa praticar as quatro contemplações da consciência. (A tradução do *Samyutta*

Nikāya trata aqui somente da contemplação do corpo) ³³ Permanecer circunspeto neste sentido significa realizar todas as suas atividades com circunspeção.

Quando uma sensação agradável surgir em uma pessoa que está vivendo dessa forma, ele ou ela saberá ser condicionada pelo corpo, que é impermanente. A sensação agradável, conseqüentemente condicionada, seria também impermanente. Portanto, contemplando a impermanência do corpo e das sensações, o seu declínio, o seu desapego, a sua cessação e desistindo delas, abandona-se a tendência ao apego ao corpo e às sensações agradáveis. ³⁴ Desta forma, poderia observar a verdadeira natureza das sensações tanto desagradáveis quanto neutras e, por conseguinte, abandonar a tendência resultante à repugnância e a tendência também a ser ignorante.

Todo o propósito de se praticar a circunspeção e a consciência é o de se evitar que as três sensações, mesmo as neutras mais sutis (*pañīta*) e pacíficas (*santa*), escapem da nossa rede de conhecimento. Pois parece ser a ordem natural das coisas sermos atraídos especialmente pelas sensações agradáveis e dolorosas que experimentamos, sem estarmos conscientes do quê correu. Provavelmente, a natureza “planejou” este mecanismo a fim de nos manter eternamente no Círculo Samsárico. Conseqüentemente, o Buda diz ³⁵ –

*A visão de uma forma agradável desconcerta a lucidez
se dermos apenas atenção à imagem doce e querida
o coração inflamado de sentimento transborda,
e permanece apegado;
assim, nele crescem*

*várias emoções enraizadas na visão.
Avidez e aversão, e o seu coração
Irá sofrer de modo lamentável. Dele dizemos,
Que assim acumula reservas de dor e sofrimento.
'Longe de nibbāna".
Assim, é preciso permanecer sempre vigilante para verificar
Que nenhuma sensação passe sem que
se esteja dela consciente. Assim, se diz³⁶⁻⁻⁻
Quando um monge, ardente, não evita a circunspeção,
Desse modo, o sábio, compreende todas as sensações.*

O resultado seria o de se libertar de todos os intoxicantes (*āsavā*) nesta própria vida e superar todo o juízo após o nascimento.

*Ele, tendo compreendido as sensações,
Livre de todos os intoxicantes aqui e agora,
Estabelecido em Dhamma, o conhecedor
Supera todo juízo quando o corpo se quebra.*³⁷

Portanto, fica muito claro que a compreensão das três sensações é vital para a emancipação dos grilhões de *samsāra*. Felizmente, como já pudemos ver ao longo da exposição no *Madhupiṇḍika Sutta*, é neste ponto específico do surgimento das sensações no processo de percepção sensorial que nos envolvemos pessoalmente

na sua manipulação. Se o processo de percepção sensorial fosse completamente automático e impessoal, o controle sobre o seu resultado final não seria possível. É porque o processo automático termina com as sensações que uma pessoa sábia, trabalhando diligentemente com a consciência completa e circunspeção, pode controlar a sua mente e, por conseguinte, o seu destino.³⁸ Precisamos nos treinar para alcançar isto através do desenvolvimento da consciência e da circunspeção (*sato ca sampajāno*) para, enfim, podermos enfrentar o desafio das sensações que experimentamos através do seu estudo objetivo, sem permitir que interfiram em nossas percepções. Quando uma pessoa é capaz de controlar isso, poderá viver sem se envolver pessoalmente (*visaññutto*) com experiências de sensações agradáveis, dolorosas ou neutras. Em outras palavras, podemos, segundo os conselhos dados pelo Buda a *Mālun̄kyaputta*³⁹ e *Bāhiya*,⁴⁰ viver levando em consideração ao ver (*diṭṭhamattam*), somente o ver, ao ouvir (*sutamattam*), somente o ouvir, ao sentir

(*mutamattaṃ*), somente o sentir e ao perceber (*viññātamattaṃ*), somente o perceber. Somente, então, poderemos enxergar a verdadeira realidade do mundo em sua completa nudez e ficar livres de todos os grilhões de *samsāra*.

Notas: (Na tradução dos textos em páli, segui na maior parte das vezes as traduções para o inglês da Sociedade do Texto em Páli. No entanto, em certos casos, alterei algumas das interpretações em inglês dos termos em páli utilizados nestas traduções, ou fiz minhas próprias traduções das passagens mais importantes. As referências entre colchetes são da edição do VRI.)

1. *Majjhima Nikāya* PTS 1.108 [VRI 1.199]
2. Ibid. PTS 1.389 [VRI 2.80-81]
3. *Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo, sattānaṃ visuddhiyā* Ibid p. 55f [VRI 1.106]
4. *Vedanāsamosaṇā sabbe dhammā, Aṅguttara Nikāya* PTS 339 [VRI 3.8.83]
5. *Majjhima Nikāya* PTS 1.397f [VRI 2.88]
6. Ibid 292f [VRI 1.449]

7. *Yattha panāvuso sabbaso vedayitaṃ natthi api nu kho, tattha Ayamahamasmi? No hetam Bhante. Dīgha Nikāya* PTS 2.67 [VRI 2.124]
8. *Yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, Majjhima Nikāya* PTS 111f [VRI 1.204]
9. *Dīgha Nikāya* PTS 2 [VRI 2.95]
10. *Majjhima Nikāya* PTS 184f [VRI 1.300]
11. *Majjhima Nikāya* PTS 3.285; *Saṃyutta Nikāya* PTS 4.204 [VRI 2.4.249 *Ādayo*]
12. *Suttanipāta* PTS 208f [VRI 1085 *Ādayo*]
13. *Majjhima Nikāya* PTS 3.285 [VRI 3.424-425]
14. *Ibid.* PTS 1.109 [VRI 1.199]
15. *Saṃyutta Nikāya* PTS 2.65 [VRI 1.2.38]
16. *Majjhima Nikāya* PTS 1.389f [VRI 2.78]
17. *Ibid.* PTS 2.214 [VRI 3.1 *Ādayo*]
18. *Saṃyutta Nikāya* PTS 4.230 [VRI 2.4.270]

19. *Aṅuttara Nikāya* PTS 1.249 [VRI 1.3.101]
20. *Samyutta Nikāya* PTS 2.82f [VRI 1.2.51]
21. Dialogues of the Buddha PTS 2.58f
22. *Samudācāra- taṇhā, Dīgha Nikāya Aṭṭhakathā* PTS 2.500 [VRI 2.112]
23. *Majjhima Nikāya* PTS 1.161f [VRI 1.274]
24. *Majjhima Nikāya* PTS 3.210 [VRI 3.298]
25. *Tadapi phassa-paccayā, Dīgha Nikāya* PTS 1.42 [VRI 1.118 *Ādayo*]
26. *Samyutta Nikāya* PTS 4.215 [VRI 2.4.258]
27. Dialogues of the Buddha (Diálogos do Buda) PTS 1.52
28. *Dīgha Nikāya* PTS 2.66 [VRI 2.95 *Ādayo*]
29. Dialogues of the Buddha PTS 1.44
30. *Samyutta Nikāya* PTS 2.99 [VRI 1.2.63]
31. Middle Length Sayings (Dizeres de tamanho médio) PTS 3.334

32. *Majjhima Nikāya* PTS 1.59f [VRI 1.113], *Dīgha Nikāya* PTS 2.290f [VRI 2.373]
33. Kindred Sayings (Dizeres Relacionados) PTS 5.211
34. *Samyutta Nikāya* PTS 4.211f [VRI 2.4.255]
35. Kindred Sayings 4.43
36. *Samyutta Nikāya* PTS 4.206 [VRI 2.4.252]
37. Ibid.
38. *Bhikkhu cittaṃ vasaṃ vatteti, no ca bhikkhu cittassa vasena vattati. Majjhima Nikāya* PTS 1.214 [VRI 1.338]
39. *Samyutta Nikāya* PTS 4.73 [VRI 2.4.95]
40. *Udāna* PTS 1.10 [VRI 10]

Kamma e Vedanānupassanā

Lily de Silva

O *Āṅguttaranikāya*^[1] [1] define *kamma* como intenção (*cetanā ahaṃ, bhikkave, kammaṃ vadāmi*), sendo que esta intenção é traduzida em ação através do corpo, do discurso e da mente (*cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācāya manasā*). *Saṅkappa* é outra palavra para intenção e vale destacar ser dito que intenções e pensamentos convergem em sensações e sentimentos^[2]. O comentário^[3] explica: "Saṅkappavitakkā ti saṅkappabhūtā vitakkā-saṅkappavitakkā" significa pensamentos que se transformaram em intenções. Na verdade, se diz que todos os fenômenos mentais são transformados em sensações^[4]. O comentário^[5] explica *sabbe dhammā*

como *pañcakkhanda*, os cinco agregados, ou seja, a unidade psicofísica que é o homem. Isso significa que os cinco agregados resultam em sensações. A personalidade humana inteira está pulsando com sensações; sem elas o homem seria um mero vegetal. Portanto, as sensações são de importância vital.

De acordo com o *Nidāna saṃyutta*^[6], o corpo inteiro é uma manifestação física de antigos *kamma*. Diz: “O corpo não é seu e nem de ninguém; é uma manifestação de *kamma* anterior, composto, dotado de vontade e sensível” (*nāyaṃ kāyo tumhākaṃ nā pi annessaṃ, purāṇaṃ idaṃ kammaṃ abhisankhataṃ abhisancetayitaṃ vedaniyaṃ daṭṭhabbaṃ*). O *Salāyatana saṃyutta*^[7] reitera que as faculdades da sensação são fabricadas por antigos *kammas* (*cakkhuṃ puraṇakammaṃ abhisankhataṃ abhisancetayitaṃ vedaniyaṃ daṭṭhabbaṃ* etc.). Nós ganhamos um corpo com forças, fraquezas e predisposições particulares porque ele é feito a partir das energias de

nosso passado kammico, que o conceberam. De forma similar, a sensibilidade e as potencialidades dos recursos de nossa consciência são determinadas por *kamma* anteriores. Aparentemente, carregamos uma herança genética que está em harmonia com nossa herança kammica. É repetidamente dito no Cânone[8] que os seres possuem seu próprio *kamma*, que são herdeiros do próprio *kamma*; que *kamma* é sua matriz, *kamma* é sua ligação, que *kamma* é seu refúgio; *kamma* divide os seres em superiores e inferiores (*kammassakā sattā kammadāyādā kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇā. Kammaṃ satte vibhajati yadidaṃ, hīnappanītatāyāti*). O *kamma* parece escolher, entre trilhões de possibilidades, um padrão genético específico através do qual pode melhor expressar suas energias. Portanto, é possível concluir que a energia kammica se transforma na matéria sensível que dá origem a sensações adequadas.

Assim como há antigos *kamma* (*purāṇa*), há também *kamma* recentes (*nava*)[\[9\]](#). Os *kamma* recentes são as ações intencionais físicas, verbais e mentais que realizamos no presente momento, aqui e agora. É importante observar que *kamma* não se extingue[\[10\]](#). Isso ocorre porque o *kamma* constrói matéria sensível continuamente. O processo de gerar matéria sensível, iniciado originalmente por *kamma* antigos, é mantido por *kamma* recentes. Em outras palavras, esta é a conversão da energia mental em matéria física sensível.

Kamma é expiado ao dar origem a *vipāka*[\[11\]](#). *Vipāka* nada mais é do que a experiência de sensações dolorosas ou agradáveis adequadas (*so tattha dukkhā tippā kaṭukā vedanā vedeti* etc.). Há diferentes tipos de *kamma* que têm de ser experimentados em diferentes esferas[\[12\]](#). Há *kammas* que devem ser experimentados em um estado de pesar (*nirayavedanīyaṃ*), no reino animal

(*tiracchanayonivedanīyaṃ*), no mundo dos *peta* (*pettivisayavedanīyaṃ*), no mundo dos homens (*manussalokavedanīyaṃ*) e no mundo celestial (*devalokavedanīyaṃ*). Mas, se durante o processo de experimentar *vipakā*, ou seja, as sensações agradáveis ou desagradáveis resultantes, reagirmos com cobiça, aversão ou ilusão, produziremos mais e mais *kamma*, que se converte em matéria sensível que, por sua vez, gera mais e mais sensações resultantes. Então, um círculo vicioso é estabelecido. Este é o processo cíclico de *saṃsāra*.

Se desejarmos romper este processo, devemos providenciar a destruição do *kamma* (*kammakhayā*). Isso pode ser feito destruindo-se a cobiça, o ódio e o delírio, as conhecidas origens de *kamma*[\[13\]](#). De acordo com o *Kukkuravatika Sutta*[\[14\]](#), há *kammas* que não são pretos nem brancos e que produzem resultados que não são pretos nem brancos. Este *kamma* é apontado como condutor da eliminação de

kamma (*Atthi kammaṃ akaṇhaṃ asukkaṃ akaṇhamasukkavipākaṃ kammaṃ kammakkhayāya saṃvattati*). Estes são *kammas* nem nocivos nem benévolos. Este tipo de *kamma* é explicado como a intenção (*cetanā*) de eliminarmos os *kamma* nocivos, benévolos e mistos, que têm os seus respectivos resultados.

Agora, surge uma questão: como esta intenção pode ser traduzida em ação efetiva? De acordo com *Āṅguttara Nikāya*[\[15\]](#), devemos observar hábitos morais (*sīlavā hoti paṭimokkha saṃvarasaṃvuto...*), não acumular novos *kamma* e eliminar *kammas* antigos experimentando-os. Esta é a erradicação de *kamma* aqui e agora, imediatamente comprovável e que conduz a uma espiritualidade superior; isto precisa ser experimentado pelos sábios (*navam ca kammaṃ na karoti, purāṇaṇca. Kammaṃ phussa phussa vyantīkaroti. Sandiṭṭhikā nijjarā akālikā ehipassikā opaneyyikā*

paccattaṃ veditabbā viññūhī ti). Aqui, a frase mais importante e que deve ser esclarecida é “*phussa phussa vyantīkaroti*”.

O processo de destruição de *kamma* é explicado com maior lucidez nos seguintes versos do *Dvayatānupassanā Sutta*[\[16\]](#):

*”Sukhaṃ vā yadi va dukkhaṃ, adukkhamasukhaṃ saha;
ajjhatañca bahiddhā ca, yaṃ kiñci atthi veditaṃ.
Etaṃ dukkhanti ñatvāna, mosadhammaṃ palokinaṃ;
phussa phussa vayaṃ passaṃ, evaṃ tattha vijānati;
vedanānaṃ khayā bhikkhu, nicchāto parinibbuto ti.”*

Sejam quais forem as sensações que tenhamos, agradáveis, dolorosas ou neutras, internamente ou externamente, devemos

saber que tudo o que existe é repleto de sofrimento, enganador e em decadência. Através da experiência contínua, nós as vemos passar. Dessa forma, tornamo-nos desapegados em relação a elas (*tattha*). Com a destruição das sensações, o monge fica sem fome (sem cobiça) e alcança a paz de *nibbāna*.

O comentário[17] sobre este verso lança bastante luz sobre o aspecto prático do treinamento quando diz: “*phussa phussati udayavyayañāṇena phusitvā*” – *phussa phussa* significa experimentar repetidamente com o conhecimento do surgir e do desaparecer das sensações. “*Vayaṃ passaṃ ti ante bhaṅgam eva passanto-vayaṃ passaṃ*” significa ver a desintegração no final. “*Vedanānaṃ khayā ti tato param maggananena kammaṃsampayuttanam vedanānaṃ khayā-vedanānaṃ khayā*” significa

a destruição das sensações que estão ligadas a *kamma*, com a ajuda do conhecimento do caminho daí em diante.

Quando consideramos o aspecto prático de “*phussa phussa vaya passaṃ*”, não podemos deixar de notar que a frase se refere a *Vedanānupassanā*. De acordo com o *Satipaṭṭhāna Sutta*[\[18\]](#), devemos estar conscientes das diferentes sensações à medida que surgem no corpo. Devemos observar o surgir das sensações (*samudayadhammānupassī*) e o seu desaparecer (*vayadhammānupassī*).

Isto é o que se chama de estar consciente das sensações sem reagir a elas. Em geral, nos deleitamos com as sensações agradáveis pois a luxúria se esconde sob as sensações agradáveis. [\[19\]](#) Revoltamos-nos contra as sensações desagradáveis, pois a aversão se esconde sob as sensações dolorosas (*dukkhayā vedanāya paṭighānusayo anuseti*). Desconhecemos as sensações neutras, pois a ignorância se

esconde sob as sensações neutras (*adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anuseti*). Desta maneira, nosso hábito normal é o de reagir às várias sensações com avidez, aversão e delírio. Quando reagimos desta forma, o *kamma* é reforçado como discutido acima. Todavia, se observarmos o surgir e o desaparecer das sensações com *vedanānupassanā* sem reagir a elas, o *kamma* antigo será destruído e o *kamma* recente não se acumulará. Vimos acima que *kamma* se traduz em matéria sensível que, por sua vez, se transforma em sensações adequadas. Isto é *bhavaçakka* em ação, a roda do vir a ser. *Vedanānupassanā* é o processo contrário, o *dhammacakka* colocado em movimento dentro da moldura do corpo do indivíduo. Quando vemos as sensações com consciência (*sati*), elas surgem e desaparecem sem dar origem a *kamma*. É isso o que significa “*phussa phussa vyantikaroti*”. É desta forma que a consciência funciona como um raio laser psicológico para destruir *kamma*, que de outra forma não seria destruído sem gerar *vipāka*. Por isso se diz que *kamma* não

pode ser destruído[20]. Esta é a arte de experimentar sensações sem ficar apegado[21]. Um monge que destrói as sensações certamente alcança a paz de *nibbāna*[22].

Devemos enfatizar que *vedanānaṃ khayā* não significa a destruição de todas as sensações. De acordo com *Vedanāsaṃyutta*[23], há oito tipos de sensações. Quatro tipos são devidos a distúrbios causados pelos humores corpóreos, como a bile (*pitta*), o fleuma (*semha*), o alento (*vata*) e uma combinação deles (*sannipātika*). O quinto tipo é causado por mudanças climáticas (*utupariṇāmaja*). O sexto tipo é causado pelo uso conjunto de coisas desagradáveis juntas (*visamaparihārajā*), como combinações de comidas que provaram ser venenosas. O sétimo tipo é causado por lesões e ataques externos (*opakkamika*). O oitavo tipo é gerado por *kamma* como punição

(*kammavipākajāni vedayitāni*). Desses oito tipos apenas o último é destruído por *vedanānupassanā*. Os outros sete tipos de sensações continuam ativos.

Não parece ser necessário que todo *kamma* seja completamente erradicado para que se alcance o estado de *arahant*. A permanência de uma certa fração de *kamma* pode ser inferida do episódio canônico de *Āṅgulimāla*[\[24\]](#). Diz-se que *Āṅgulimāla*, que cometeu inúmeros assassinatos, sofreu por ser acidentalmente atingido por paus e pedras, embora não se destinassem a ele, mesmo depois de ter se tornando um *arahant*. Às vezes ele retornava das rondas das esmolas com ferimentos na cabeça e com o hábito rasgado. O Buda o aconselhava a suportar este sofrimento como a experiência presente do mal causado no passado, pelo qual ele teria de sofrer longamente em um estado de pesar se não tivesse alcançado o estado de *arahant*.

Pode-se presumir que quando a energia de *kamma* é destruída por *vedanānupassanā* a ponto de não poder dar origem a outro nascimento, deve surgir o conhecimento de que não haverá mais nascimentos[25]. Esta é a mais importante garantia da experiência de liberação. Não há referência ao *kammakkhaya* em nenhum dos relatos que descrevem o estado de *arahant*. Porém, é digno de nota que mesmo em outras fontes há poucas referências a *kammakkhaya*[26], ao passo que *rāgakkhaya*, *lobhakkhaya*, *dosakkhaya* e *mohakkhaya* são com frequência mencionados nos textos. Nos raros casos em que *kammakkhayā* ocorre, geralmente descreve a doutrina de *Nigaṇṭha Nāṭaputta*, que tentava pôr fim ao sofrimento (*dukkhakkhaya*) através da destruição de *kamma* (*kammakkhaya*)[27].

Todavia, *kamma* não pode ser reconhecido ou verificado. Portanto, o Buda perguntou aos discípulos de Jaina como eles sabiam que tinham produzido *kamma* negativo no passado, como eles sabiam que tal sofrimento tinha sido eliminado pela prática da penitência e quanto sofrimento ainda havia por ser eliminado. Mas eles nada sabiam sobre isso. O Buda aconselhou os discípulos a eliminarem não *kamma*, mas conteúdos mentais nocivos como cobiça, aversão e delírio, que são verificáveis e observáveis conforme dão origem ao *kamma*. Um método muito eficaz de se fazer isso é a prática de *vedanānupassanā*. Quando essa prática é exercida por algum tempo, o próprio discípulo começa observar que os seus conteúdos mentais negativos estão diminuindo. Isso exerce um efeito enfraquecedor em *kamma* e pode-se concluir que *vedanānupassanā* é um método extremamente eficiente para efetuar a destruição de *kamma*.

Como há uma estreita relação entre *kamma* e *saṅkhāra*, este último sendo usado como um termo mais tecnicamente preciso, tendo conotações psicológicas, a tradição viva de Vipassana afirma que *saṅkhārā* profundamente enraizados sobem à superfície e são eliminados quando se pratica *vedanānupassanā* continuamente. O *Dvayatanupassana Sutta*[\[28\]](#) traz a mesma ideia quando diz “*saṅkhārānaṃ nirodhena, natthi dukkhassa sambhavo*”: com a cessação das atividades volitivas, não surgirá mais sofrimento.

Notas: [Referências da edição de VRI estão entre colchetes.]

1. *Aṅguttara Nikāya* PTS 3.415 [VRI 2.6.63]
2. *Saṅkappavitakka vedanāsamōsarana. Aṅguttara Nikāya* PTS 4.385 [VRI 3.9.14]
3. *Aṅguttara Nikāya Atthakatha* PTS 4. 175 [VRI 3.9.14]
4. *Sabbe dhammā vedanāsamōsaraṇā. Aṅguttara Nikāya* PTS 4.339 [VRI 3.8.83]
5. *Aṅguttara Nikāya Aṭṭakatha* PTS 4.158 [VRI 3.8.83]
6. *Saṃyutta Nikāya* PTS 2.65 [VRI 1.2.37]
7. *Saṃyutta Nikāya* PTS 4. 32 [VRI 2. 4. 146]
8. *Majjhima Nikāya* PTS 3. 203 [VRI 3. 289]; *Aṅguttara Nikāya* PTS 3. 72-186,[VRI 2. 5. 57] 5. 288 [VRI 2. 10. 216]
9. *Saṃyutta Nikāya* PTS 4. 132 [VRI 2. 4. 146]
10. *Na hi nassati kassaci kammaṃ. Suttanipāta* PTS 666 [VRI 671]

11. *So...na tāva kālam karoti yāva na taṃ pāpakammaṃ vyantīhoti. Majjhima Nikāya* 3.183 [VRI 3.267], PTS; *Aṅguttara Nikāya* PTS 1. 141 [VRI 1. 3. 36]
12. *Aṅguttara Nikāya* PTS 3. 415 [VRI 2. 6. 63]
13. *Lobho doso moho kammanidānasambhavo. Lobhakkhaya dosakkhaya mohakkhaya kammanidanasañkhayo. Aṅguttara Nikāya* PTS 5. 262 [VRI 3. 10. 174]
14. *Majjhima Nikāya* PTS 2. 391 [VRI 2. 81]; *Aṅguttara Nikāya* PTS 2. 232 [VRI 1. 4. 233]
15. *Aṅguttara Nikāya* PTS 1. 221[VRI 1. 3. 75]
16. *Suttanipāta* PTS 738-739 [VRI 743]
17. *Suttanipāta* PTS 416 [VRI 2. 744-45]
18. *Majjhima Nikāya* 1. 59, PTS [VRI 1. 113]
19. *Sukhāya vedanāya rāgānusayo anuseti. Majjhima Nikāya* 1. 303, PTS [VRI 1. 465]
20. *Na hi nassati kassaci kammaṃ. Suttanipāta* 666, PTS [VRI 671]
21. *So sukhaṃ dukkhaṃ adukkhamasukhaṃ ce vedanāṃ vedayati, visannutto nam*

- vedayati. Saṃyutta Nikāya* 4. 209, PTS [VRI 2. 4. 254]
22. *Vedanānaṃ khayā bhikkhu, nicchato parinibbuto. Suttanipāta* 739, PTS [VRI 744]
23. *Saṃyutta Nikāya* 4. 230, PTS [VRI 2. 4. 269]
24. *Majjhima Nikāya* 1. 104, PTS [VRI 2. 352]
25. ... *ayaṃ antimā jāti, natthidāni punabbhavo ti. Majjhima Nikāya* 1. 167, PTS [VRI 1. 280];
Khiṇā jāti... nāparaṃ itthattāyāti. Majjhima Nikāya 1. 23, 38, PTS [VRI 1. 54,78]
26. *Aṅuttara Nikāya* 2. 239, PTS [VRI 1. 4. 238]; *Majjhima Nikāya* 1. 391, PTS [VRI 2. 81]
27. *Majjhima Nikāya* 1. 93, PTS [VRI 1. 179]
28. *Suttanipāta* 731, PTS [VRI 736]

O Impacto da Plena Compreensão (Sampajjañña) sobre as Sensações (Vedanā)

Professor N.U. Trivedi

*Departamento de História e Cultura, Gujarat Vidyapith,
Ahmedabad*

Foi dito corretamente que as pessoas não são iguais. Elas diferem consideravelmente. Em lugar algum isso é mais verdadeiro do que no campo das sensações. Pessoas diferentes reagem de maneiras diferentes às sensações. Até as

mesmas sensações ou sensações parecidas não evocam as mesmas reações ou reações parecidas. Isto se dá porque algumas pessoas são sábias e outras não. Aquelas que são sábias compreendem as sensações, enquanto as outras não.

Diferença nas reações

Para entender esta diferença nas reações, devemos compreender o que são sensações e como a compreensão plena, acompanhada de sabedoria, as afeta.

Sensação, segundo a interpretação ocidental, é a “operação dos sentidos”. É o “funcionamento dos sentidos”. De fato, é uma “condição mental ou um sentimento físico que resulta da estimulação dos órgãos dos sentidos”. Sensações produzem um

tipo de impressão em nosso corpo e em nossa mente. Esta impressão faz surgir certa condição ou certo sentimento.

Esta interpretação é uma percepção generalizada. Os textos em páli mostram uma explicação mais lúcida. No *Samyutta Nikāya*,¹ as sensações foram comparadas a ventos que sopram de diferentes direções e tais ventos são, às vezes cheios de poeira ou livres de poeira, às vezes quentes ou frios e às vezes assumem a forma de furiosas ventanias ou brisas suaves. Estas sensações, segundo os textos, são de três tipos. São agradáveis, desagradáveis ou neutras.

Estes três tipos de sensações fazem surgir sentimentos de felicidade, ou seja, apego (*rāga*), sentimentos de aversão, ou seja, ódio (*dosa*) e sentimentos de confusão, ou seja, ignorância (*moha*), segundo a categoria a qual pertencem.

Rāga – Dosa – Moha – A causa raiz do sofrimento

O Buda certamente sabia que, fascinados pela ignorância, os seres vão a estados ruins (*duggati*) e declarou isto no *Itivuttaka*, enquanto falava aos monges, “*Bhikkhus*, abandonem uma coisa, desistam desta única coisa (ignorância) e eu garanto a vocês o não-retorno a este mundo.” Ele enfaticamente acrescentou que o único modo de destruir esta ignorância era compreendê-la plenamente. (*taṃ mohaṃ sammadaññāya pajahanti vipassino*). Afirmou a mesma coisa sobre o ódio (*dosa*) e sobre o apego (*rāga*).

No entanto, não podemos erradicar *rāga*, *dosa* e *moha* a menos que disponhamos de um método para compreender a verdadeira natureza de como surgem, fazem uma pessoa feliz ou infeliz, e suas características.

Surgimento de Rāga, Dosa e Moha

Um homem comum que não conhece a verdadeira natureza das sensações se apega às sensações agradáveis e, pensando que são permanentes, desenvolve *rāga*. O mesmo é verdade para *dosa* e *moha*. Estas três, por sua vez, fazem surgir *dukkha*. O precursor dessas sensações é o contato (*phassa*).

Sete características dessas sensações

Devemos conhecer o verdadeiro *dhamma* destas sensações. Segundo o *Samyutta Nikāya*, são sete:

1. Impermanente (*anicca*)
2. Composto (*saṅkhata*)
3. Surge em razão de uma causa (*paṭiccasamuppāda*)
4. Perecível por natureza (*khaya dhammā*)
5. Desaparece por natureza (*vaya dhammā*)
6. Desapegado por natureza (*virāga dhammā*)
7. Extingue-se por natureza (*nirodhā dhammā*)

Sensações: sua relação com as Nobres Verdades

Os textos em páli, além de exporem a verdadeira natureza das sensações e como fazem surgir *dukkha*, investigam a fundo este fenômeno. No *Anguttara Nikāya*² existe

uma explicação detalhada de como a experiência das sensações corporais está relacionada às Quatro Nobres Verdades –

E para aquele que está efetivamente experimentando sensações corporais,

Oh meditadores,

Eu ensino, eu exponho a verdade - “Isto é sofrimento.”

Eu ensino, eu exponho a verdade – “Este é o surgimento do sofrimento.”

Eu ensino, eu exponho a verdade – “Esta é a cessação do sofrimento.”

Eu ensino, eu exponho a verdade – “Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento.”

A natureza de Sampajañña e seu papel para levar à cessação do sofrimento

A terceira e a mais importante e crucial Nobre Verdade ocorre quando *sampajañña* desempenha o papel principal. Mas o que é *sampajañña*?

Sampajañña é a compreensão plena com sabedoria. É um processo gradual e consiste de cinco passos.

Os cinco passos de Sampajañña

Primeiro, o meditador deve saber conscientemente o que acontece consigo mesmo. Deve estar consciente e atento ao surgimento das sensações e aos vícios resultantes – *rāga, dosa e moha*.

Segundo, esta consciência deve auxiliar a estabelecê-lo de momento a momento e criar um tipo especial de consciência nele.

Terceiro, esta consciência deve ser desenvolvida a tal ponto que as sensações se transformem em uma questão de mera observação e compreensão perfeita. Deixam de criar uma impressão no corpo ou na mente.

Quarto, ao atingir este estado, o meditador deve aprender a permanecer naquele estado de consciência prolongada aguçada, onde o meditador não se agarra a mais nada. De fato, não existe nada a que se agarrar. Isto não é mero conhecimento (como é o caso para a maioria de nós), mas significa de fato alcançar aquele estado de não se agarrar.

Quinto, ao permanecer neste estado de não se agarrar por um período prolongado, o meditador experimenta a cessação da experiência.

Estes cinco passos, se tomados com firmeza, consciência e confiança, ensinam o meditador a se distanciar e a não se envolver com o que experimenta. Por conseguinte, ele não deixa as sensações criarem qualquer impressão em si mesmo e fica imune a todos os efeitos subsequentes das sensações.

Sampajañña deve ser acompanhado de um estado de alerta exemplar

Isto, contudo, demanda um estado de alerta exemplar de sua parte. Diz-se no *Sampajāna Pabbam* do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, “Aquele que possui o mais elevado objetivo em sua mente, deveria sempre e eternamente estar atento e possuir a plena compreensão com sabedoria em todas as ocasiões, em todas as situações, enquanto olha para frente e para os lados, enquanto se curva e se alonga, enquanto veste o manto e carrega a sua cuia de esmolar, enquanto mastiga, bebe e degusta e até mesmo enquanto atende aos chamados da natureza, enquanto caminha, fica de pé, se senta, deita, dorme, desperta, fala e permanece em silêncio.”

Isto mostra que estar alerta, por um lado, e ter plena compreensão com sabedoria, por outro, são ambos necessários para se atingir a libertação. De fato, este *sampajañña* é a armadura do meditador, um colete não somente à prova de balas, mas à prova de tristeza, à prova de desejo e à prova de auto-complacência.

Esta é a mais preciosa dádiva que o ensinamento do Buda nos oferece. A hora de Vipassana chegou e a técnica está sendo novamente disseminada por Sri S.N.Goenka e, antes dele, por seu professor Sayagyi U Ba Khin.

Notas: [referências da edição do VRI entre colchetes]

1. *Samyutta Nikāya, Vedanā Samyutta*, PTS 26.12.12 [VRI 2.4.249-268]
2. *Aṅguttara Nikāya* PTS 3.7.1 [VRI 1.3.62]

Os deveres de rotina de um meditador: sampajañña

Dhammācariya U Htay Hlaing

Rangum, Mianmar

Traduzido por Saya Ba Kyaw

Existem quatro necessidades principais na tarefa de Vipassana –

1. *ātāpi* – esforçar-se ardorosamente
2. *sampajāno* – experimentar com a visão correta

3. *satimā* – ter consciência

4. *samādhi* – ter uma concentração aguçada

A tarefa de Vipassana, da verdadeira meditação, é baseada nessas quatro necessidades principais. Aqui *samādhi* não é diretamente citado no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* mas, segundo os comentários e os subcomentários, *samādhi* está incluído no termo *satimā*.

Significado de sampajañña

A palavra *sampajañña* que agora discutiremos é também usada com relação a *pajānāti* e *sampajāno*. Antes de mais nada, temos de conhecer o verdadeiro

significado de *sampajañña*. A palavra *sampajañña* é derivada da combinação de três sílabas – *saṃ* + *pa* + *jañña*

saṃ (corretamente, completamente, por si mesmo)

pa (de diferentes formas e maneiras, especificamente)

jañña (conhecer, alcançar).

Do ponto de vista da terminologia, a palavra *sampajañña* é definida por comentaristas e subcomentaristas da maneira acima citada.¹

De novo, do ponto de vista de questões ideológicas, este termo é definido com vistas a ter um significado mais preciso da seguinte maneira –

1. *Asammohalakkhaṇaṃ sampajannaṃ*

Conhecimento consistente é a característica de *sampajañña*. É como o conhecimento de uma pessoa que perde o seu caminho em uma floresta densa e encontra o caminho correto novamente.

2. *Tiraṇarasaṃ sampajannaṃ*

Esta é a função para implementar o que nós firmemente decidimos realizar.

3. *Pavicayapaccupaṭṭhānaṃ*

A natureza da investigação aparece no âmbito da mente do meditador. ²

Tipos diferentes de sampajañña

Existem quatro diferentes tipos de *sampajañña* –

1. *sāthaka sampajannasatthaka sampajañña* - saber o que é benéfico e o que não o é.
2. *sappāya sampajañña* - saber a hora e a situação apropriadas em que pode ser benéfico.
3. *gocara sampajañña* - contemplar sempre os objetos usuais da meditação, independentemente da postura assumida ou do que possamos estar fazendo.
4. *asammoha sampajañña* - ter conhecimento claro e consistente dos fenômenos material e mental no corpo e uma visão clara sobre a vida e sobre o mundo.

O primeiro desses quatro é benéfico tanto no campo mundano quanto no campo supramundano. Não é *samatha* nem Vipassana, contudo, é um auxílio à tarefa da meditação. No entanto, no *Visuddhimagga*, os dois primeiros tipos de *sampajañña* são chamados de *parihārikā paññā* (a sabedoria que deve sempre ser lembrada) .

O mais importante para os meditadores é o terceiro, *gocara sampajañña*. Denota que, exceto quando estamos adormecidos, os objetos da meditação devem ser constantemente contemplados. Se fizermos um esforço para fazer surgir *gocara sampajañña* em caráter permanente, não haverá necessidade de fazer surgir *asammoha sampajañña*; aparecerá automaticamente.

O Surgimento de Asammohasampajañña

Com relação ao termo *sampajañña*, somente o estado de ir para trás ou para frente, etc. pode ser chamado *sampajaññapabba*. No entanto, *sampajañña* deveria surgir em qualquer situação e a todo o momento. Com relação ao surgimento de *asammoha sampajañña*, descrições detalhadas são fornecidas nos comentários. Os fatos mais importantes são os seguintes –

O corpo é parecido com uma carroça; a carroça não pode se mover por si só, deve ser puxada pelos bois; mas a carroça e os bois por si só não podem se mover. Somente quando os bois são atrelados à carroça e dirigidos pelo condutor da carroça é que a carroça pode se mover.

O mais importante aqui é o condutor da carroça. Ele é comparável à mente; os bois são comparados ao elemento do movimento (*vāyo dhātu*). Os três outros elementos (*tayo mahābhūttas*) são gerados pela mente.

Destes quatro elementos, quando caminhamos, o elemento da energia cinética (*tejo*), e o elemento do movimento (*vāyo*) são os fatores principais e o elemento de solidez (*paṭhavi*) e o elemento de fluidez (*āpo*) são simplesmente os seguidores. Quando nos deitamos ou nos sentamos ou ficamos de pé, *paṭhavi* e *vāyo* são os fatores principais e os outros dois somente os seguidores.

Todas estas notas explicativas são mencionadas nos comentários do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, do *Visuddhimagga* e do *Vibhanga*. Para avaliar o nosso progresso na meditação, é necessário conhecê-los.

Quando meditamos incessantemente, por meio do *gocara sampajañña*, as ocorrências naturais dos fenômenos podem automaticamente ser experimentadas cada vez mais profundamente, por meio de *asammoha sampajañña*. Pode-se dizer que *asammoha sampajañña* é realizado quando as seguintes perguntas são respondidas:

1. *ko gacchati* (Quem está indo? Quem é aquele que está indo? Existe algum criador?)

2. *kassa gamanam* (De quem é a ação de ir? Existe algum criador que cria o ir?)

3. *kiṃ kāranā gacchati* (Por que vamos? Por que a ação de ir aparece? Qual é a causa raiz da ação de ir?).

Estas perguntas a título de exemplo servem somente para o caso de “ir”. Para cada caso, as perguntas podem surgir da mesma forma, e as respostas devem ser compreendidas em conformidade. Do ponto de vista literário, tais perguntas e respostas são muito longas, mas no campo prático de trabalho, podem ser experimentadas em uma semana, por serem práticas fundamentais. É muito prazeroso aprender sobre elas.

Do ponto de vista literário, novamente, são *nāmarūpapariccheda-ñāṇa* e *paccayapariggaha-ñāṇa*, também chamadas *ñataparīññā* e *sammasana ñāṇa* e *udayabbaya ñāṇa*, também chamadas *tiraṇaparīññā*.³

Do ponto de vista do meditador, são, de fato muito claras.

O ensinamento do Buda sobre a completa experimentação da diferença entre a mentalidade e a materialidade no primeiro estágio é muito claro. É como conhecer um cordão de contas de âmbar transparentes, distinguindo entre o que é o cordão e o que são as contas de âmbar. O conhecimento de um meditador é muito claro do ponto de vista da causa e do efeito. Por exemplo, é óbvio que querer ir (causa) gera a ação de ir (efeito), *paccayapariggaha*.⁴

A fim de conquistar a visão correta, *gocara sampajañña* deve sempre ser estabelecido e desenvolvido. A fim de fazer surgir *sampajañña* de forma rápida, um sistema de princípios para meditadores é prescrito. É chamado “*gatapaccāgatavatta* – prática constante de ir e vir.” O princípio desta prática constante prevaleceu durante 1.000 anos, desde a época do Buda até a Era do Sri Lanka. “Os deveres de rotina de um meditador ou o princípio da prática constante” foram executados e seguidos na prática pelos *bhikkhus* através dos séculos, e (eles) foram bem-sucedidos na tarefa de suas práticas. Relatos detalhados de tais incidentes são mencionados nos comentários.⁵

Deixem-me dar um pequeno exemplo. Quando *bhikkhus* iam para os vilarejos para a sua ronda de esmolar e retornavam para as suas residências, tinham de praticar meditação constantemente com a consciência de cada passo dado no caminho. Se

fossem descuidados ou desatentos em dez passos, voltavam cerca de dez passos e começavam a meditar daquele ponto novamente. Aqueles que praticavam regularmente desta forma poderiam atingir ápice dos estágios de um ariyan mesmo em sua juventude.

Embora isto seja instruído somente para as rondas de esmolar, deveria ser praticado a todo o momento, até mesmo na hora das refeições, quando se fizesse algo, quando se fosse ao banheiro, etc. Por conseguinte, diz-se no Sri Lanka que não há um só banheiro onde não se tenha atingido o estado de *arahant*. É necessário praticar meditação enquanto se come, se dorme, se toma banho, etc.⁶

De fato, a tarefa de *ānāpāna satipaṭṭhāna* é o velho caminho comum trilhado por todos os Budas anteriores. Somente os grandes nobres são dignos desta nobre

tarefa. *Na ceva ittaraṃ* – não pode ser praticado somente por um curto período; *naca ittarajanasevitaṃ* – não é digno dos inferiores; *garukaṃ garukabhāvanaṃ* – deve receber mais esforço do que outros objetos de meditação; é necessário praticá-lo com profundo respeito.⁷ Então, o benefício resultante disto pode se tornar ainda maior.

Nesta tarefa de *ānāpāna*, *sati* e *sampajañña* são mais necessários do que em outros tipos de meditação. Por conseguinte, o Buda esclareceu –

Nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi.

Eu não dou o método de ānāpāna àqueles que são descuidados ou desatentos, destituídos de sampajañña.⁸

Que todos vocês desenvolvam *sampajañña* e tenham sucesso, facilmente e rapidamente, em sua tarefa de meditação!

Notas: [Referências da edição do VRI em colchetes]

1. *Dhamasaṅgaṇi Aṭṭhakathā* 175, 192 [VRI 163]; *Patisambhidamagga Aṭṭhakathā*, 1.343 [VRI 1.1.108-109]; *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* 1.74 [VRI 1.1.38]; *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* 2.118 [VRI 1.2.73]; *Vibhanga-Mulaṭṭkā* 2.180 [VRI 523]; *Visuddhimagga-Ṭika* 1.187 [VRI 1.85], edição de Mianmar
2. *Dhamasaṅgaṇi Aṭṭhakathā* 1.219 [VRI 163]; *Visuddhimagga* 1.157 [VRI 1.85]; *Mahāniddeśa Aṭṭhakathā* 121, edição de Mianmar [VRI 10]
3. *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* 2.103, edição de Mianmar [VRI 1.2.63]
4. *Sāmaññaphala Sutta Vipassana Nanakatha, Digha Nikāya Aṭṭhakathā* 1.197-8, edição de Mianmar [VRI 1.234 Adayo]
5. *Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā* 1.262-3 [VRI 1. 465]; *Digha Nikāya Aṭṭhakathā* 1. 165-182 [VRI 1. 214]; *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* 3.220-3 [VRI 3.5.368]; *Vibhanga Aṭṭhakathā* 2.332-348 [VRI 523], edição de Mianmar

6. *Samyutta Nikāya Aṭṭhakathā* 3.221 [VRI 3.5.368]; *Vibhanga- Aṭṭhakathā* 2.335 [VRI 523], edição de Myanmar
7. *Visuddhimagga* 1.276 [VRI 1.230], edição de Myanmar
8. *Majjhima Nikāya* 3.127 [VRI 3.149], *Ānāpānassati Sutta*; *Majjhima Nikāya -Aṭṭhakathā* 4. 100 [VRI 3. 149], edição de Myanmar

Sensação e percepção correta na meditação Vipassana

G.C. Banerjee

Um filósofo francês, há tempos, com razão ressaltou, “Aquele que conhece algo e age de outro modo, conhece imperfeitamente.” Em outras palavras, quem conhece perfeitamente age de acordo com o seu conhecimento. Portanto, simplesmente conhecer algo ou simplesmente estar consciente de algo não é suficiente para agir corretamente. A meditação Vipassana nos ensina a ver as coisas como de fato são. A percepção destituída de qualquer sabedoria em ação não tem sentido, portanto, a verdadeira percepção deve incluir sabedoria em ação.

O principal objetivo da educação deve ser o de adquirir conhecimento sobre si mesmo e, então, sobre outras coisas no universo. A fim de conhecer a si mesmo, a fim de trazer paz mental e harmonia, devemos observar o nosso comportamento mental e físico. O processo de observação deve ser científico e sem qualquer preconceito de dogma baseado em experiências passadas que estejam acumuladas no depósito da memória. Qualquer ação nascida do pensamento produzirá inevitavelmente contradições porque o pensamento em si é limitado. Por conseguinte, a ação nascida do pensamento não é uma ação. O único outro instrumento a restar é a sensação (*vedanā*) não associada à emoção. *Vedanā* pode nos fornecer um instrumento para observação das atividades do corpo e da mente de modo a permitir o conhecimento de si mesmo.

Vedanā nasce do contato entre o órgão do sentido e o seu objeto correspondente. O contato é espontâneo e natural. Nós sabemos que quando existe um corpo vivo, existe respiração e quando existe mente, existe pensamento. O surgimento da respiração no corpo e o surgimento do pensamento na mente só podem ser conhecidos através de *vedanā*. Portanto, *vedanā* é inseparável do corpo e da mente e só podemos nos conhecer a nós mesmos através de *vedanā*. Existem três tipos de *vedanā* – agradável, desagradável e neutra. Se não virmos a sua verdadeira natureza, a *vedanā* agradável gerará desejo, a *vedanā* desagradável gerará aversão e a *vedanā* neutra gerará ignorância, então, todos os três tipos de sensação produzem respectivamente avidez, ódio e delírio. Tais produtos são a causa raiz do sofrimento humano.

O Buda, como um médico prático, estava antes de tudo preocupado com a erradicação do sofrimento humano nesta vida presente. Ele descobriu uma causa e receitou um remédio para a eliminação da causa. O remédio é a meditação Vipassana. Se nos preocuparmos somente com o ensinamento teórico e não o implementarmos em nossa vida cotidiana, não poderemos nos curar dos males. Em lugar de apenas recitar as suas receitas, devemos implementar os ensinamentos e verificar se o sofrimento desaparece. Vipassana é o único caminho para colocar fim ao sofrimento da vida presente. Vipassana nos ajuda a ver as coisas como realmente são, em sua verdadeira natureza. Se pudermos ver a verdadeira natureza das coisas, *sampajañña*, ou a sabedoria em ação, entrará em funcionamento. Sem *sampajañña*, Vipassana será incompleta e insuficiente e não poderemos lidar com *vedanā* porque, diferentemente do pensamento, não é acumulativa. Como *vedanā* é inseparável da vida, da mesma forma *sampajañña* é inseparável de Vipassana. *Vedanā* também

desempenha um papel importante no movimento cíclico da ligação causal da origem dependente. Se *vedanā* não for vista em sua verdadeira natureza, levará a *taṇhā* (desejo) e *taṇhā* levará a *upādāna* (apego) e o círculo vicioso tem início. Mas quando vemos a *vedanā* em sua verdadeira natureza, então veremos a sensação como sensação. A sensação sente, não é a minha sensação nem a sua sensação. Não é a sensação de um homem nem a sensação de uma mulher. É simplesmente uma sensação nascida do contato. A sensação agradável é *dukkha* porque desaparece logo após ter surgido. A sensação desagradável também é *dukkha* porque gera dor. A sensação neutra é *dukkha* porque produz ignorância. Portanto, a sensação é dolorosa, impermanente e, por ser um produto da relação condicional, nela não há nem “eu” nem quem a sinta.

A natureza da sensação se for examinada por este ponto de vista, não será uma questão de gosto e de apego. E se não nos apegarmos a ela, morrerá de morte natural. Como surgir e desaparecer é a natureza de todos os fenômenos naturais, o círculo é quebrado e não mais caminharemos pela trilha do sofrimento. Em outras palavras, a estrada do sofrimento será fechada. Agora o rompimento deste círculo nos levará à iluminação. Se este esforço constante for mantido em nossa relação percepção-ação não acumulativa, poderemos experimentar o outro lado, a verdade de todas as verdades, a paz de toda paz e o fim de todos os fins.

Vipassana é o mais simples e também o mais difícil tipo de meditação. É o mais simples porque nos diz para nada fazer além de estar conscientes e atentos como uma testemunha. Ao mesmo tempo, é o mais difícil porque a nossa mente está condicionada a fazer algo com a expectativa de um resultado definido. Esforço

constante é necessário a fim de quebrar este condicionamento e este esforço é o processo de Vipassana. Os seres humanos tentaram diversos métodos como bhakti, ioga e karma a fim de alcançar a paz na mente, mas em vez de alcançar a paz, o mundo sofreu com a pobreza, o ciúme, a guerra e a destruição. A segunda metade do século XX testemunhou o renascimento da meditação Vipassana após 2.500 anos. O caminho de Vipassana é a única trilha que resta para a humanidade descobrir a si mesma. O método de total inação como proposto pela meditação Vipassana nos permitirá viver com total energia. A ação nascida do amor e da compaixão será a ação correta, surgida da percepção correta, que levará ao fim do sofrimento humano.

Fonte: **The Importance of Vedanā and Sampajañña**, a seminar, February 1990,
Dhamma Giri, Igatpuri – Vipassana Research Institute

Maiores informações podem ser encontradas acessando www.dhamma.org