Palestras sobre o Satipaṭṭhāna Sutta – S.N.Goenka

Condensado das palestras durante um curso de Mahā-satipaṭṭhāna Sutta

Introdução

S.N.Goenka, ou Goenkaji como ampla e respeitosamente é chamado, é bem conhecido em muitos países do mundo como um grande professor de meditação. Ele recebeu a técnica que ensina nos anos 1950 de Sayagyi U Ba Khin, da Birmânia, que, por sua vez, a recebeu de Sya Thet, que, por sua vez, a recebeu do venerável monge Ledi Sayadaw, que, por sua vez, a recebeu de seu próprio professor na longa linhagem de professores que preservaram a técnica, descendendo diretamente do Buda. O feito dessa linhagem de mestres que preservaram a técnica durante tão longo período de tempo é extraordinário e motivo de imensa gratidão da parte daqueles que a praticam. Atualmente, em um mundo sedento de paz interior, ao longo da vida de Goenkaji ocorreu uma disseminação extraordinária da técnica. No momento em que este texto está sendo escrito, cursos de meditação estão sendo oferecidos em 55 centros de meditação, bem como em acampamentos temporários na Índia e pelo mundo afora, atraindo cerca de 40 mil pessoas por ano, um número que cresce a cada ano.

Apesar da sua personalidade magnética e do imenso sucesso do seu método de ensino, Goenkaji dá todo o crédito do seu êxito à eficácia do próprio Dhamma. Ele nunca procurou desempenhar o papel de um guru, nem quis fundar qualquer tipo de seita, culto ou organização religiosa. Ao ensinar a técnica, nunca deixa de afirmar tê-la recebido do Buda, por intermédio de uma linhagem de mestres até o seu próprio professor, e é evidente quão grato é pelos benefícios adquiridos em termos pessoais, na sua própria meditação. Ao mesmo tempo, ele continuamente enfatiza que não ensina budismo nem qualquer tipo de “ismo” e que a técnica que ensina é universal, para pessoas de quaisquer formações ou crenças religiosas ou filosóficas.

Um curso de meditação padrão nessa tradição é um curso com a duração de 10 dias em regime de internato. Os participantes devem se comprometer a permanecer no local do retiro durante todos os dez dias, obedecendo a um horário rigoroso, mantendo silêncio completo entre si durante os primeiros nove dias. No início do curso, adotam cinco preceitos, tais como dados pelo Buda aos leigos: abster-se de matar, abster-se de roubar, abster-se de dizer mentiras, abster-se de conduta sexual inadequada (que significa manter celibato total durante todo o curso) e abster-se de tomar qualquer

tipo de intoxicante. Começam com a prática de meditação Ānāpāna, ou seja, a observação da respiração natural. No quarto dia, quando alguma concentração foi alcançada, passam para a prática de Vipassana, a observação sistemática de todo o fenômeno mente-matéria por meio das sensações do corpo. No último dia completo, praticam *Mettā-bhavana*, ou seja, amor bondoso, ou compartilhar os méritos adquiridos com os outros.

Embora sua família fosse indiana, Goenkaji foi criado na Birmânia, onde aprendeu a técnica do seu professor Sayagyi U Ba Khin. Após ter sido nomeado professor por U Ba Khin, deixou a Birmânia, em 1969, devido à doença de sua mãe, para conduzir um curso de 10 dias para seus pais e 12 outras pessoas em Bombaim. A inspiração que gerou e os resultados extraordinários do seu ensinamento levaram a muitos outros cursos desses. De início, em acampamentos, montados em diversas partes da Índia e, mais tarde, em centros, à medida que estes começavam a surgir. A partir de 1979, ele também começou a oferecer cursos fora da Índia, sobretudo no Sri Lanka, na Tailândia, no Nepal, na França, no Reino Unido, na América do Norte, no Japão, na Austrália e na Nova Zelândia. Todas estas áreas, hoje em dia, contam com um ou mais centros.

Infelizmente, por volta dessa época, surgiu confusão entre alguns meditadores sobre como praticar Vipassana. A questão levantada era quanto ao que era Vipassana e ao que era [Satipaṭṭhāna](#). Na realidade, Vipassana e *Satipaṭṭhāna* são sinônimos. São a mesma coisa.

De modo a permitir que meditadores trabalhem diretamente com as palavras do Buda e dissipem essa confusão, Goenkaji ofereceu o primeiro curso de *Satipaṭṭhāna* sutra, em Dhamma Giri, o principal centro perto de Bombaim, de 16 a 22 de dezembro de 1981. A disciplina e o horário do curso de 10 dias foram mantidos, mas os participantes podiam estudar o texto do sutra nos intervalos, caso desejassem. As palestras noturnas de Goenkaji explicavam e elaboravam o sutra. Desse modo, *pariyatti* (o estudo teórico de Dhamma) e *paṭipatti* (a prática do Dhamma em si) eram combinados de modo mais benéfico.

Cada um dos capítulos deste livro é uma versão condensada da palestra noturna diária proferida por S.N.Goenka durante um curso de Satipaṭṭhāna Sutra por ele conduzido em Dhamma Bhūmi, Blackheath, Austrália, em novembro, 1990. O livro pretende acompanhar o *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*, o grande discurso sobre o estabelecimento da consciência (VRI, 1998), com sua Introdução e Notas, publicado pelo Vipassana Research Institute. Aquele volume contém o texto completo do sutra e é utilizado

como manual pelos alunos de meditação que fazem o curso. As palestras condensadas neste livro contêm apenas breves trechos daquele sutra e não há intenção de ser utilizado durante o curso, durante o qual os alunos podem ouvir diretamente as palestras originais gravadas. Pode, no entanto, servir como auxiliar aos meditadores depois do curso para rever o conteúdo, e como ajuda aos estudiosos para aprofundar seu conhecimento dos textos, assim como para auxiliar a tradução e um melhor entendimento para aqueles cuja língua materna não seja o inglês.

“A libertação somente poderá ser adquirida pela prática, nunca pela mera discussão.” Essas palavras de Goenkaji fornecem um pano de fundo adequado para a origem e a razão de ser dessas palestras e para o próprio curso de *Satipaṭṭhāna Sutra*.

Goenkaji sempre enfatizou a importância da prática da meditação em si; a teoria e o conhecimento são entendidos como um apoio à prática. Nas palestras do *Satipaṭṭhāna*, ele alerta para o fato de que seria uma grande infelicidade se um centro se dedicasse exclusivamente ao estudo da teoria. Nos cursos de *Satipaṭṭhāna*, assim como nos cursos de 10 dias, um horário completo de meditação é seguido. As palestras são limitadas a um único período no final do dia. Isso significa que os participantes podem utilizar a teoria como uma base, a partir da qual poderão investigar e experimentar diretamente as realidades dentro de si mesmos, em lugar de caírem na tentação de se envolver em meros debates intelectuais a respeito disso. Não que se desencoraje o estudo intelectual, mas, como enfatiza Goenkaji, a teoria e a prática devem caminhar juntas. Do mesmo modo, nos cursos de 10 dias, os ensinamentos evoluem de *sīla* (moralidade), para *samādhi* (domínio sobre a mente), para *paññā* (sabedoria através da visão interior) à medida que os meditadores são apresentados a cada etapa no plano prático.

Um pré-requisito para o curso de *Satipaṭṭhāna* nesta tradição é ter concluído três cursos de 10 dias, estar praticando diariamente com regularidade e mantendo um mínimo de *sīla*, observando os cinco preceitos morais. Cumpre observar que o sutra em si, em momento algum faz qualquer menção a *sīla*. Goenkaji explica o contexto na palestra do Dia 2: o sutra foi pregado ao povo de Kuru, que tinha já uma *sīla* fortemente estabelecida, há muitas gerações. Falar de *sīla* com eles era desnecessário, pois sua importância já era aceita e fora incorporada. Também é importante, hoje em dia, que os meditadores que frequentam este curso e trabalham com este sutra tenham, ao menos, uma compreensão e uma prática básicas de *sīla*. Sem essa base de moralidade, seria impossível

alcançarem na sua prática uma profundidade suficiente para lhes permitir trabalhar de forma eficaz com o ensinamento do sutra. Muitos dos ouvintes do sutra original já haviam alcançado um alto desenvolvimento em sua prática, exigindo muito pouca orientação para atingir estágios mais elevados. Embora tais realizações não sejam necessariamente esperadas, hoje em dia, uma exigência do curso de *Satipaṭṭhāna* é a de que seus alunos tenham, ao menos, uma sólida base nesta meditação, bem como familiaridade com as palestras do curso de 10 dias.

Tampouco terá sido coincidência que, logo em seguida ao primeiro curso de *Satipaṭṭhāna Sutta* conduzido por Goenkaji em Dhamma Giri, ele conduziu seu primeiro curso de Vipassana de um mês. O entendimento aprofundado adquirido ao se frequentar um curso de *Satipaṭṭhāna* constitui a base essencial para a prática durante um curso longo e é, de fato, uma exigência para se frequentar um curso longo nesta tradição. Esta compreensão funciona como um guia muito importante e de grande ajuda para o meditador durante a prolongada solidão da prática durante um curso longo. Além do mais, as palestras do curso longo diversas vezes fazem alusão aos ensinamentos deste sutra importante, que são, também, ecoados em muitos outros sutras.

Todos os milhares de discursos proferidos pelo Buda têm um significado e uma inspiração muito particular. Cada um foi especificamente montado pelo Buda para se adequar à sua plateia, para se adequar à sua situação e ao nível de compreensão naquela época. A compreensão de até mesmo um ou alguns discursos era, com frequência, suficiente para um meditador alcançar a meta final. No entanto, este discurso em particular foi selecionado para estudo intenso porque, devido à natureza evoluída da sua plateia original, pode dispensar muitos preliminares e lidar, em detalhe, com a técnica da meditação em si. Desse modo, é particularmente útil para alunos mais antigos que desejem estudar e entender a técnica mais a fundo no plano teórico, de modo a fortalecer a sua prática.

O primeiro curso de *Satipaṭṭhāna Sutta* teve a duração de apenas sete dias completos, pois esse foi o período de que Goenkaji necessitou para expor e explicar o sutra nas palestras noturnas. A sua duração média permanece a mesma hoje em dia. A ênfase é, portanto, na compreensão do sutra e, no plano prático, a apreensão dos seus significados inferidos por intermédio de, pelo menos, alguma prática. Esta prática é, a seguir, mais desenvolvida nos cursos longos depois de ser solidamente ancorada em um conhecimento mais aprofundado da teoria.

É uma fonte de grande inspiração para os alunos em um curso ouvir as palavras diretas do Buda em um contexto no qual podem trabalhar diretamente com elas. Muitos meditadores, tendo praticado mesmo apenas um pouco, se emocionam ao ouvir pela primeira vez as palavras do Buda e, de imediato, passam a compreendê-las de uma forma que simplesmente não seria possível para aqueles que nunca praticaram, pois o nível da experiência estaria ausente da sua compreensão. Muitos meditadores relatam ter a sensação de que o Buda estaria se dirigindo pessoalmente a eles próprios, como se as suas palavras lhes fossem endereçadas. É uma característica do ensinamento de uma pessoa iluminada que passem a impressão de estar falando da experiência de cada meditador.

No *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* original, e, com frequência, em muitos outros sutras também, o Buda recorreu à repetição, tanto para ênfase quanto para clareza. Em suas palestras sobre o sutra, Goenkaji recita cada passagem em páli por completo, com o mesmo resultado. A ressonância das palavras originais do Buda, em especial, quando recitadas por um professor de Vipassana da maestria de Goenkaji, convida, de imediato, o ouvinte a meditar mais a fundo. Contudo, produzir uma versão por escrito que reproduzisse todo o páli citado arriscaria sobrecarregar o leitor ao apresentar uma massa de material desnecessária. Este volume, portanto, separa as palestras e o texto completo do sutra. As palestras contêm apenas trechos do sutra que são seguidos dos comentários de Goenkaji. Deverá ser notado, além disso, que, para a conveniência do leitor, muitas passagens repetidas dentro desses trechos foram omitidas e substituídas por elipses (...).

O texto completo em páli e a tradução podem ser encontrados no volume que acompanha este, o *Mahā-satipaṭṭhāna sutra, o grande discurso sobre o estabelecimento da consciência* (VRI, 1998). Desse modo, o sutra poderá ser lido em sua totalidade com o contexto e a compreensão adquiridos pela leitura preliminar dessas palestras. Àqueles que desejarem adquirir a inspiração de ouvir o páli em sua totalidade enquanto, de fato praticam, indicamos as palestras ou cânticos originais do próprio Goenkaji.

Nenhum resumo desse tipo jamais poderá captar todo o sabor e o impacto das palestras originais. Ter estado presente e ouvido essas palestras, em pessoa, é um imenso privilégio e uma fonte de inspiração extraordinária. Portanto, essas palestras condensadas procuram reter esse sabor e essa atmosfera. Ainda que fiéis, na medida do possível, às palavras originais de Goenkaji, procuram destilar e cristalizar o significado de cada um dos pontos por ele abordados com a maior clareza possível. Se forem capazes

de inspirar todos aqueles que as lêem a meditar em níveis mais aprofundados no caminho da libertação, seu propósito terá sido cumprido.

—*Patrick Given-Wilson*
Maio, 1998, Dhamma Bhūmi,
Blackheath, Austrália

Nota sobre a pronúncia do páli

Páli era a língua falada no norte a Índia na época de Gótama, o Buda. Era escrita usando a escrita Brāhmī da Índia, na época do imperador Ashoka e foi preservada nos alfabetos dos diversos países onde o idioma foi mantido. Na escrita romana, o seguinte conjunto de marcações diacríticas são utilizadas para indicar a pronúncia correta.

O alfabeto é composto por quarenta e um caracteres: oito vogais e trinta e três consoantes.

Vogais: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

Consoantes:

Velar: k kh g gh ñ Palatal: c ch j jh ñ Retroflex: ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ Dental: t th d dh n Labial: p ph b bh m Miscelânea: y, r, l, v, s, h, ḷ, ṃ

As vogais a, i, u são curtas; ā, ī, ū são longas; e & o se pronunciam longas exceto antes de consoantes duplas: deva, mettā; loka, phoṭṭhabbā.

a soa como “â” em “âmbar”; ā como “a” em “ave”;
i soa como “í” em “tinta”; ī como “i” em “índio”;
u soa como “u” in ‘urso’; ū lcomo “ú” em “último”.

A consoante c soa como “tch” em “tchau”. Todas as consoantes aspiradas são pronunciadas com uma expulsão audível da respiração seguindo o som normal não aspirado.

Portanto, th não soa como “three” em inglês, mas mais como “Thailand” e o “ph” não tem som de “f” mas se pronuncia “p” acompanhado de uma exalação.

As consoantes retroflex, ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ se pronunciam com a ponta da língua virada para trás, enquanto nas dentais t, th, d, dh, n, a língua encosta nos dentes superiores dianteiros.

A palatal nasal, ñ, é igual ao ‘ñ’ espanhol, soa como “nh”/“senhor”. A velar nasal, ṅ, se pronuncia ‘ng’ como em ‘zanga’ mas ocorre somente com as outras consoantes do seu mesmo grupo: ṅk, ṅkh, ṅg, ṅgh. A pronúncia de ṁ é semelhante a ṅ, mas ocorre mais como nasalização de finalização: ‘evaṁ me sutāṁ’. O v páli é um suave ‘v’ ou ‘w’ e l, produzido com a língua em retroflexão, é quase um som de “rl” combinados.

Existem algumas instâncias de palavras em sânscrito no texto. Os seguintes são os caracteres diacríticos que aparecem em sânscrito, mas não em páli:

ṛ corresponde ao ‘r’, vocalizado, pronunciado como ‘ri’ rolando o ‘r’ ś é um ‘sh’ retroflex; ś é um ‘sh’ palatal

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

DIA UM

O primeiro dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou. A técnica, e a sua prática, permanecem as mesmas. Trata-se, contudo, de um curso especial no sentido de que você vai tentar compreender as palavras do Buda com relação à técnica. Todos os ensinamentos, todos os discursos do Buda são tão esclarecedores, repletos de sabedoria, tão preciosos, como fatias de um grande bolo doce. Cada um deles oferece o mesmo sabor de néctar, de ambrosia. O *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*, no entanto, foi escolhido porque lida com a técnica em detalhe.

É melhor que alunos antigos dedicados ouçam as próprias palavras do Buda de modo a compreenderem tanto a prática quanto a teoria com maior clareza e eliminar qualquer confusão que haja. Alguns alunos entusiasmados, infelizmente, começaram a ensinar sem terem sido adequadamente treinados ou fundamentados na técnica, e misturaram outras coisas nela. Na Índia, frequentaram apenas alguns cursos. A maioria tinha grande apego às suas próprias crenças filosóficas sectárias e foram incapazes de ensinar de modo apropriado. Alunos de Vipassana que frequentaram os seus cursos ficaram muito confusos.

Assim também no Ocidente, há pessoas que começaram a ensinar com base nesta técnica, mas de forma diversa. Apenas para marcar uma diferença, afirmam estar ensinando *Satipaṭṭhāna*, e dizem que aquilo que Goenka ensina é Vipassana. Isso causou uma grande confusão. *Satipaṭṭhāna* é Vipassana. Vipassana é *Satipaṭṭhāna*. As palavras diretas do Buda irão esclarecer isso. Oferecem inspiração e orientação, e a compreensão do Dhamma em um nível mais profundo. Portanto, a técnica permanece a mesma, mas as palestras noturnas vão cobrir este importante sutra, o *Satipaṭṭhāna*, em detalhe.

De início, páli, o idioma antigo falado pelo Buda, parecerá muita novidade para você. Aos poucos, começará a compreender as palavras. Mais adiante, será capaz de desenvolver uma familiaridade prática com a língua. Então, ela se torna tão inspiradora. Se você for um bom meditador Vipassana, sentirá como se as palavras fossem para você, que o próprio Buda está orientando a sua prática. Neste estágio inicial, compreenda apenas algumas palavras, que serão úteis.

Os três passos

Existem três aspectos, ou passos importantes de Dhamma. O primeiro é *pariyatti*: conhecimento intelectual suficiente do ensinamento. Aqueles que nunca sequer ouviram ou leram as palavras do Iluminado não poderão entender Dhamma e sua natureza universal. Compreenderão Dhamma apenas como uma religião budista. Irão considerá-lo uma crença filosófica sectária, ou um rito, um ritual, ou uma cerimônia religiosa, tal qual aquelas nas quais eles próprios continuam a se envolver. Um *sutavā* é alguém que ouviu e irá compreender Dhamma como uma lei, natureza, verdade universal, que não se limita a uma só seita ou comunidade. Tendo ouvido, um *sutavā* pode aplicar e praticar isso na vida, e é uma pessoa afortunada, se comparada com um *assutavā*, que nada ouviu a respeito da verdade universal e, portanto, permanece confuso.

Ouvir ou ler palavras de Dhamma é muito bom para dar inspiração e orientação para que se comece a praticar. Porém, caso você se sinta satisfeito com apenas isso e não pratique, por acreditar que sabe tudo no plano intelectual, nesse caso, não será nada além de um jogo devocional. Na realidade, nada sabe porque falta a experiência direta. Você se limitou a aceitar a verdade sem praticar, o que pode inclusive se tornar um obstáculo à libertação. De modo que todo *sutavā* precisa começar a praticar.

Paṭipatti, o passo seguinte, é praticar Dhamma. Em outro discurso, o Buda disse:

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sāvaka significa *sutavā*. *Sāvaka-saṅgho* significa o *saṅgha* que é *sāvaka*, que ouviu os ensinamentos do Buda e começou a caminhar na trilha de forma apropriada, isto é, *supaṭipanno*, “bem praticado”. Caminhando na trilha, alcançarão o destino final da plena libertação. *Paṭipatti* terá esse resultado, não apenas *pariyatti*. Com *pariyatti* você começa a entender que, como um ser social, deve levar uma vida moral em sua família e na sociedade. Se você perturbar a paz e a harmonia dos outros, como pode esperar experimentar paz e harmonia? Então, você se abstém de qualquer ação física ou vocal que possa magoar ou prejudicar outros seres. Você se abstém de matar, de roubar, de ter conduta sexual inapropriada, de mentir, de usar palavras duras, desleais ou inúteis, palavras sem sentido que desperdiçam seu tempo e o dos demais, e de usar qualquer tipo de intoxicante. Você também compreende que, ao se abster de ações insalubres, está fazendo um favor a si próprio, não apenas aos outros. Essas ações insalubres, para serem empreendidas, exigem que se gerem imensas impurezas mentais, tais como avidez, ganância, aversão, ego e medo. Quando fizer isso, estará prejudicando a si próprio. Por essa razão, compreende a importância de *sīla*, que significa “moralidade”.

No entanto, mesmo com a sua compreensão intelectual, manter *sīla* se torna difícil sem haver controle sobre a mente. Por esse motivo, precisa praticar *samādhi*, que é o controle da mente. Em certas circunstâncias, tais como no ambiente de um curso de Vipassana, é fácil evitar romper sua *sīla*, mas ao trilhar o caminho, precisa desenvolver esse domínio. Você começa a se tornar *supaṭipanno*. Agora você está praticando empregando *Ānāpāna*, consciência da sua respiração, que é *paṭipatti*.

À medida que você progride no caminho corretamente, como uma pessoa iluminada pretendeu que o fizesse, precisa controlar a mente de forma correta, caso contrário, esse controle não o levará ao terceiro passo de *paṭivedhana*. Literalmente, isso significa “atravessando, penetrando”. Seu *samādhi* concentra a mente na realidade pertencente a você mesmo, seu próprio fenômeno mente-matéria, porque a respiração está relacionada tanto à mente quanto à matéria. No entanto, à medida que avança, notará um grande estoque de impurezas acumuladas no interior. Embora tente controlar as suas ações físicas e vocais, mesmo assim, de tempos em tempos, você é dominado por elas. Portanto, é preciso que alcance aquela profundidade da verdade que irá erradicar essas impurezas.

Paññatti é verdade aparente: parece ser, aparenta ser desse modo. Para testemunhar a verdade suprema você precisa remover essa cortina de verdade aparente, atravessar, penetrar, e arrancá-la por completo. Isso é Vipassana. Em outro texto foi dito:

Paññatti thapetvā visesena passatī'ti vipassanā.

Paññatti thapetvā significa “tendo removido a verdade aparente“. Então, Vipassana enxerga (*passati*) as coisas pela sua característica (*visesena*). Atravessando, penetrando a verdade aparente, solidificada, intensificada, que precisa ser dissecada, desintegrada, dissolvida, você se move em direção à verdade suprema daquilo que se denomina “eu”, “meu”, a estrutura material, a estrutura mental e os conteúdos mentais. Então, atravessando todo o campo da mente e da matéria, pode testemunhar algo além – a verdade suprema de *nibbāna*, que é eterna, para além de todo o campo da mente e da matéria. Esta prática de sabedoria penetrante, *paṭivedhana*, que é Vipassana, leva ao objetivo final da plena libertação.

Portanto, compreenda que o propósito de ouvir este sutra durante o curso não se limita a *pariyatti*. Por mais útil que seja esse conhecimento teórico, todos os três passos de *pariyatti*, *paṭipattie*, *paṭivedhana* precisam ser dados. Esses três cobrem todo o universo de *paññā*, ou seja, sabedoria.

Nos cursos de 10 dias, você ouviu falar dos três estágios de *paññā*. *Sutamāyā paññā* é o que você ouviu. É a sabedoria de outra pessoa, não sua. *Cintā-māyā paññā* é seu raciocínio intelectual, seu entendimento da sabedoria de outra pessoa. Ambos são bons, mas isso somente se for dado o terceiro passo de *bhāvanā-māyā paññā*, testemunhar a verdade por você mesmo. Testemunhar a verdade repetidas vezes desenvolve a sua sabedoria e é essa experiência direta que irá levá-lo ao objetivo final.

Diferentes palavras são usadas, em outra tradição indiana, para essa distinção tríplice. Primeiramente, *sadda sacca*, a verdade da palavra. Fanáticos acreditam que a verdade das escrituras deve ser aceita mesmo sem compreendê-la. Quando testemunhada, experimentada, poderá ser verdade, mas eles apenas ouviram e desenvolveram apego. Não é a verdade para eles. A seguinte, é *anumāna sacca*, a compreensão intelectual por inferência. Da fumaça você infere o fogo. Ambos podem ser ilusórios, alucinatórios.

Em terceiro lugar, está a verdade que você testemunha por si próprio: *paccakkha sacca*. Todo o ensinamento de uma pessoa iluminada serve

para inspirá-lo a fazer isso. Acreditar nas palavras do Buda é essencial, porém, a não ser que você testemunhe a verdade por si próprio, nunca poderá se iluminar. Ouvir e compreender intelectualmente é de grande ajuda, no entanto, ao mesmo tempo, cada ensinamento precisa ser testemunhado por aqueles que têm a aspiração de se libertar. É isso que é ensinado no *Satipaṭṭhāna Sutta* e cada uma de suas palavras deve inspirá-lo e orientá-lo.

Sati—Atenção plena

Sati significa atenção plena, testemunhar cada realidade relativa à mente e à matéria dentro da estrutura do corpo. Somente com a compreensão correta e a sabedoria correta é que se torna *satipaṭṭhāna*. *Ṭhāna* significa se estabelecendo.

Paṭṭhāna significa se estabelecendo da maneira correta, o que é de diferentes maneiras, ou seja, *pakārena*:

Pakārena jānāti'ti paññā.

Paññā, sabedoria, *jānāti*, compreende a realidade de diferentes ângulos. Testemunhar de apenas um ângulo é verdade parcial, distorcida. Você precisa tentar testemunhar a totalidade, o que se faz observando por diferentes ângulos. Então, é *pakārena*, e torna-se *paññā*.

Desse modo, *sati* se torna *paṭṭhāna* quando é acrescida de *paññā*. Sempre que o Buda usa as palavras *sati* ou *sato*, ele também usa *sampajāno*, tal como no Sutra: *Ātāpī sampajāno satimā*.

Ātāpī significa “com ardor”. Contudo, *sati* só é perfeito com sabedoria, *sampajāno*, com a compreensão da natureza da realidade no plano da experiência — ou seja, sua característica básica de *anicca*, surgindo e desaparecendo. Sendo a sua natureza de impermanência, a característica de *dukkha*, infelicidade ou sofrimento, também é inerente. Praticando com *paññā*, você compreenderá *dukkha* com sua própria experiência. Toda experiência agradável, toda experiência desagradável, é *anicca*.

Tudo dentro da estrutura do corpo se transforma em algo de desagradável, portanto, nada é além de *dukkha*. A lei da natureza é assim. No entanto, a tendência da mente é a de se apegar e a de se aferrar à experiência agradável, e quando desaparece, você se sente tão infeliz. Isso não é uma

filosofia, mas uma verdade a ser experimentada por *paṭivedhana*: dividindo, dissecando, desintegrando, dissolvendo você atinge o estágio de *bhaṅga*, dissolução total. Você testemunha a estrutura material solidificada, o corpo, como na realidade nada além de partículas sub-atômicas, *kalāpas*, surgindo e desaparecendo. Do mesmo modo, a mente e os conteúdos mentais se manifestam como emoções muito intensas, solidificadas—raiva, medo ou paixão—que o dominam. Vipassana, *paṭivedhana*, ajudam-no. Com *paññā* perfurante, penetrante, você divide, disseca, desintegra até alcançar o estágio em que essa emoção intensa nada mais é do que ondulações. Toda a estrutura material, toda a estrutura mental, nada mais são além de ondulações, ondulações, ondulações, *anicca, anicca*.

Então, a realidade deste “eu” ou “meu” ou “eu mesmo” é esclarecida. São apenas palavras convencionais. Não existe “eu” algum que possua esta estrutura mente-matéria, esses fenômenos materiais e mentais. Mera mente e mera matéria interagem constantemente, influenciam uma à outra sem parar e se tornam a causa do surgimento uma da outra, resultando em correntes, contra-correntes e subcorrentes fluindo naquilo que você denomina “eu”. *Anattā* torna-se claro no plano da experiência.

Anicca, dukkha, anattā—ou seja, impermanência, infelicidade e ausência de ego—não devem ser encarados como uma filosofia sectária. Não se trata de algo que se aplique somente a budistas. Todas as pessoas, homem ou mulher, de qualquer cor ou religião, nada mais são do que uma interação constante de mente e matéria. Por causa da ignorância, um tremendo apego é desenvolvido com relação a esse falso ego, esse “eu” que nada traz além de sofrimento.

A lei da natureza se torna tão clara com *paṭivedhana*, com *paññā* perfurante, penetrante. Sem isso, a mera consciência não será de ajuda porque você permanecerá sempre com a verdade aparente, e não compreenderá a verdade real, suprema. A garota do circo andando na corda bamba está muito consciente de cada passo que dá. Sua vida e partes de seu corpo correm perigo. Mesmo assim, ela está distante da libertação, porque está apenas com a verdade aparente, não com *paññā* interior. O *sati* não é perfeito porque precisa estar estabelecido com a consciência de *anicca, dukkha, anattā* no nível da experiência. *Satipaṭṭhāna* é *sati* com *paññā*. Então, desempenha papel importante na prática de Dhamma, de testemunhar a verdade. O discurso de *Satipaṭṭhāna* é para este propósito.

Nos cursos comuns de 10 dias, ouvimos falar dos cinco amigos, *saddhā*, fé, *virīya*, esforço; *sati*, atenção plena; *samādhi*, concentração; e *paññā*, sabedoria. Eram chamados de *indriya* pelo Buda. *Indra* significa “soberano”, “rei”. É o nome do rei do mundo celestial. As portas da percepção são um tipo de *indriya*: os olhos, os ouvidos, o nariz, a língua e o corpo. São chamados assim porque continuamente nos conquistam, nos dominam. Os cinco amigos, ou faculdades, que somos nós quem dominamos, são de outro tipo, e *sati* é um desses. Esses *indriyas* eram também chamados de “forças” (*balas*). Para todo meditador, essas cinco são forças muito importantes, e *sati* é uma delas. É tão importante. *Sati* também é um dos fatores da iluminação. Para cada um dos 7 fatores da iluminação, você começa com atenção plena e permanece consciente disso até alcançar o objetivo final. No entanto, *sati* só é importante e frutífero quando for utilizado da maneira apropriada, conforme explicam os ensinamentos do Buda neste *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Pariyatti—Conhecimento teórico

Amanhã começaremos a ler esse sutra. O pano de fundo fornecido hoje tem a finalidade de ajudá-lo a entender que o mais importante é a prática. Existe um grande perigo de que simplesmente ler ou ouvir sutras ou discursos se torne um objetivo de vida. Deve-se tomar um grande cuidado para que o propósito de um centro de Vipassana permaneça *paṭipatti* e *paṭivedhana*, a sabedoria que é desenvolvida pela experiência: pouco a pouco, passo a passo, à medida que você divide, disseca, desintegra, dissolve, movendo-se de maneira perfurante, penetrante, da verdade aparente rumo à verdade suprema.

Uma das razões, entre muitas, pelas quais a Vipassana foi perdida na Índia depois da época do Buda, foi porque se passou a dar importância exclusivamente à teoria e aos sutras. As pessoas se satisfaziam com apenas recitar um discurso, ou com recitar, ou aprender de memória, todo o *Tipiṭaka*—os ensinamentos do Buda—como se, com isso, tivessem preenchido o seu propósito na vida. Depois foram iniciados colóquios, debates, discussões a respeito do sentido das palavras. A confusão prevalecia, e, sem a prática, não havia entendimento. As palavras de um iluminado são fruto da experiência, para guiar as pessoas a testemunharem a verdade. Jogar jogos com elas cria um tremendo obstáculo. Portanto, usamos as palavras do Buda para entender como ele queria que praticássemos. Oferecem inspiração e orientação, mas é a prática em si que permanece predominante.

Naturalmente não estamos condenando *pariyatti*. Como poderia alguém que está praticando aquilo que o Buda ensinou ser contrário às palavras do Buda? No entanto a prática, e não as palavras, deve permanecer o nosso objetivo principal na vida. Somos muito gratos ao *Saṅgha* que preservou as palavras do Buda e àqueles dentre eles que mantiveram a prática de Vipassana; caso contrário, teria sido perdida há muito tempo. Graças a essa nossa tradição, recebemos o ensinamento em sua pureza original e somos profundamente agradecidos. Da mesma forma, somos imensamente gratos àqueles que, tendo ou não praticado, ao menos preservaram as palavras do Buda de professor a aluno ao longo de 25 séculos.

Agora surgem tantas questões sobre o ensinamento do Buda. Isso é ou não é o ensinamento do Buda? A prova só é possível graças àqueles membros do *Saṅgha* desta tradição que se sentiram responsáveis por manter intactas as palavras do Buda. Por isso, são chamados de *Dhammabhaṇḍāgārikas*, tesoureiros do Dhamma—ou seja, das palavras do Buda. O resultado é que podemos comparar as palavras com os resultados da prática da técnica.

Portanto, que ambos *pariyatti* e *paṭipatti* sejam unidos. *Pariyatti* nos permite confiar que a nossa prática é como o Buda queria que fosse, da maneira apropriada.

Agora este *Satipaṭṭhāna Sutta* será estudado. Se alguém quiser estudar o *Tipiṭaka* inteiro, isso é maravilhoso. Cada palavra é néctar, oferece orientação pessoal e é tão clara e inspiradora. No entanto, isso não é necessário. A compreensão correta de alguns sutras é suficiente. O Buda disse que, até mesmo um *gāthā* ou verso de duas linhas, se compreendido corretamente, é suficiente para se atingir o objetivo final. O significado literal de *pariyatti*, ou *pariyapti* em sânscrito e hindi, é “suficiente”. Para alguns, um número maior de sutras é suficiente. As palavras do Buda que vocês recebem nas palestras noturnas em um curso são *pariyatti*. Você compreende como praticar corretamente, e por que dessa maneira, e desenvolve confiança nos passos que está dando. Alguns sutras, ou discursos, podem ser discutidos nas palestras noturnas nos centros, para maior compreensão, mas esse não deve ser o objetivo principal. Caso contrário, acabariam por se tornarem meros centros de *pariyatti*: para ensinamento do *Tipiṭaka*, para discussões, recitações e debates, e também para jogos emocionais, devocionais e intelectuais.

Este é, portanto, um aviso para aqueles que administram centros pelo mundo afora, agora e nos séculos vindouros: é essencial que o ensinamento e a prática de Vipassana permaneçam sempre a principal atividade, porque o objetivo final somente será alcançado se forem dados os passos no

caminho. Então, a partir de amanhã à noite, recitaremos o sutra, para compreender *paṭipatti* e *paṭivedhana*, o aspecto prático, de maneira correta. Estamos no caminho certo, um caminho sem distrações nem desvios, um caminho direto para o objetivo final, sem perder tempo aqui e ali com temas paralelos.

A prática permanece a mesma. Agora vocês estão praticando *Ānāpāna*, observando a verdade da respiração. Isso é *sati*. A respiração é a natureza de um ser vivo, não simplesmente porque um livro ou seu professor ou o Buda assim o disse. Você está testemunhando isso, assim como entra, assim como sai, assim como é. Não se trata de um exercício de respiração. Você não a regula, mas apenas observa. Naturalmente a sua mente começa a se concentrar. A respiração fica mais sutil, mais breve. Depois faz uma volta completa enquanto entra ou sai, e, às vezes, parece até cessar. De novo vem uma respiração profunda, devido à fome de oxigênio, e você apenas permanece consciente. De novo fica curta, faz uma volta completa, cessa. Você nada faz. Seja uma respiração longa, seja uma respiração curta, apenas permanece consciente. Claro que, às vezes, quando não conseguir sentir a respiração sutil, poderá fazer algumas respirações intencionais, conscientes, apenas para voltar a sentir a respiração natural.

Este curso tem apenas 8 dias de duração, de modo que o tempo é breve. Utilize-o com a máxima seriedade. Você tem uma vantagem maravilhosa pelo fato de alunos novos, que muitas vezes deixam de entender o valor da disciplina e do silêncio, e que, devido à sua confusão, perturbam os outros, não serem aceitos neste curso. Como alunos maduros que já frequentaram, pelo menos, alguns cursos, vocês compreendem o trabalho e compreendem que a continuidade da prática é o segredo do sucesso. Se a toda hora interromperem o seu trabalho por preguiça, perambulando, passeando, ou se deitando e dormindo, não poderão alcançar o objetivo. Naturalmente, a sua mente irá divagar, mas você a trará de volta. Seu esforço precisa ser contínuo. Mesmo os chamados períodos de descanso, mesmo durante a noite, são para trabalhar seriamente, para meditar, para se manter consciente. *Sati* precisa se estabelecer—*satipaṭṭhāna*. Agora, com *Ānāpāna*, você está consciente da respiração. Sentado, de pé, caminhando, deitado; tomando banho, lavando roupa, comendo, bebendo—dia e noite, exceto somente o período de sono profundo, você está consciente da respiração natural. O *sati* se torna *paṭṭhāna*. A consciência fica bem estabelecida. Depois, em Vipassana, a consciência, dia e noite, será do surgir e do desaparecer, *anicca*.

Todas as regras são tão importantes. Um curso como este sem alunos novos e com o mínimo de perturbações, onde todos são tão sérios, é muito raro. Faça o melhor uso desta oportunidade, desta instalação, para estabelecer a sua consciência com sabedoria de modo a chegar cada vez mais perto do objetivo final. Faça o melhor uso desta técnica maravilhosa. Faça o melhor uso de Dhamma para o seu próprio bem, para o seu próprio benefício, para a sua própria libertação das amarras, dos grilhões e das correntes da avidez, da aversão, da ignorância. Que todos vocês possam desfrutar da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade.

Que todos os seres sejam felizes!

DIA DOIS

O segundo dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou. Hoje à noite começaremos a ler todo o discurso de modo a compreendê-lo com relação à prática em si.

O nome do discurso é *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*. *Sutta*, ou sutra em português, significa discurso. *Mahā* significa grande, e, de fato, existe um outro discurso mais breve sobre *Satipaṭṭhāna*. Este discurso presente, porém, cobre mais temas em detalhes e é portanto dito *mahā*.

Sati significa atenção plena, consciência. É uma faculdade de Dhamma, como foi discutido ontem. É um dos *indriyas*, as faculdades a serem desenvolvidas. É um dos *balas*, das forças, das fortalezas que precisam ser desenvolvidas para que possamos dominar o Dhamma. É um dos *bojjhaṅgas*, fatores de iluminação. *Sammā-sati* é parte do Nobre Caminho Ótuplo. Seu significado literal, usado comumente, hoje em dia, na Índia como *smṛti*, é “memória” ou “lembrança”. Vipassana não envolve qualquer memória passada, mas é preciso sempre se lembrar do objeto da meditação, que é a realidade relativa à mente e à matéria dentro da estrutura do corpo. Um melhor sentido, ou compreensão de *sati*, é atenção plena, consciência, que é aquilo que é; e a consciência deve ser da realidade deste momento tal como é, do presente, não do passado nem do futuro.

Paṭṭhāna significa estabelecer-se. *Pa* significa extensamente, o que inclui o elemento de *paññā*, sabedoria. A consciência não é apenas da verdade da mente e da matéria, mas, também, da natureza dessa verdade: como surge e

desaparece; como é uma fonte de sofrimento; como não é “eu”, como é sem substância. A experiência direta é necessária. Isso não é mera compreensão intelectual de uma verdade aparente. A consciência se estabelece com sabedoria, que é a compreensão da verdadeira natureza da realidade. Daí o nome *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*.

O discurso começa:

Evam me sutam.

Isso foi ouvido por mim.

As palavras não são aquelas do Buda. Existe um histórico por trás delas, do qual os meditadores Vipassana devem ter conhecimento.

Quando o Buda faleceu com a idade madura de 80 anos, seus alunos, então, presentes, que eram *arahants*, inteiramente libertos, compreenderam que todo mundo, seja um Buda, seja uma pessoa comum, precisa morrer. Essa é uma lei da natureza. Outros alunos seus, menos desenvolvidos em Dhamma, ficaram muito tristes, alguns até choraram. No entanto, uma pessoa, um monge, com muita idade, mas pouca sabedoria, discordou. Ele ficou muito feliz de que o velho tivesse morrido: agora estavam livres das suas garras e poderiam fazer o que quisessem. Afinal, o próprio ensinamento do Buda era de que: *Attā hi attano nātho*—você é seu próprio senhor. Esse episódio revela que já havia, inseridos no *Saṅgha*, elementos que não estavam interessados em Dhamma. Tinham vindo em busca de status, de uma vida confortável e de mais esmolas e respeito do que teriam obtido de outra maneira.

Eu sou muito grato a esse monge. Por quê? Quando Mahākassapa, um monge sábio, ancião, um *arahant*, inteiramente liberto e um dos principais discípulos do Buda, ouviu isso, decidiu preservar os reais ensinamentos do Buda contra futuras distorções por elementos daquele tipo. Durante quarenta e cinco anos, dia e noite, o Buda ensinava Dhamma, mal descansando duas ou três horas por noite, e mesmo assim, não era um sono comum, mas com plena atenção e equanimidade, com sabedoria. Proferira 82 mil discursos e seus principais discípulos *arahants* mais 2 mil. Isso soma 84 mil discursos ao todo. Mahākassapa achou que outros, como aquele velho monge, iriam, no futuro, distorcer os ensinamentos, substituindo as suas próprias palavras e retirando as disciplinas essenciais.

Portanto, ele decidiu convocar uma conferência de 500 monges anciãos, *arahants* que foram testemunhas oculares do ensinamento do

Buda, para recitar, compilar e autenticar as palavras verdadeiras. Apenas alguns poucos poderiam ter feito isso, mas, para impressionar as pessoas e para garantir a aceitação, ele reuniu 500, logo depois da morte do Buda. Juntos, recitariam cada palavra do Buda e dariam a elas o selo da autenticidade.

Ānanda

Ānanda lhe foi recomendado como o 500º membro desse conclave. Ānanda nascera no mesmo dia em que nasceu Gótama, o Buda, era seu primo e passara com ele sua infância e juventude. Quando o Buda se iluminou, Ānanda foi um dos muitos membros da família a renunciar à vida de leigo para a ele se juntar. À medida que crescia o número de seguidores, aumentava o trabalho e o Buda precisava de um assistente. Alguns vieram, mas com motivações diversas. O mais comum era a esperança de ver, em privado, algum milagre, embora o Buda, em público, desencorajasse milagres. Outro era para ouvir as respostas a certas perguntas filosóficas que ele nunca respondia em público. Essas pessoas não ficavam por muito tempo, e acabavam por partir.

Quando o Buda alcançou a idade de 55 anos, a necessidade de um assistente pessoal estável foi aceita. Muitos monges sêniores ansiavam por servi-lo tão de perto, mas sabia-se que ele preferia *Ānanda*. No entanto, *Ānanda* permanecia em silêncio. Na verdade, chegou a pedir ao Buda que concordasse com certos termos. Eram sete ou oito, termos muito saudáveis, e o Buda aceitou todos eles. Um era que se, em algum momento, o Buda proferisse um discurso ao qual *Ānanda* não estivesse presente, o Buda deveria, ao regressar, repetir o discurso para ele. Desse modo, ele ouviu todos os discursos durante os últimos vinte e cinco anos de vida do Buda. Ele também os tinha ouvido antes disso. *Ānanda* tinha o maravilhoso dom da memória, devido à sua prática e às suas boas qualidades do passado. Se ouvisse alguma coisa uma só vez, era capaz de repeti-la a qualquer momento, palavra por palavra, como um computador ou gravador, hoje em dia.

Ānanda tinha servido ao Buda durante vinte e cinco anos. Tinha sido tão próximo a ele, era seu grande devoto pessoal. No entanto, ainda não era um arahant, não estava inteiramente liberto. Era apenas um *sotāpanna*, tendo alcançado o primeiro estágio da libertação depois da experiência inicial de *Nibbāna*. Para além desse estágio, está o de *sakadāgāmi*, depois o de *anāgāmi*, depois o de *arahant*. É preciso compreender a partir disso que um Buda não pode libertar seja quem for. *Ānanda* também conhecia o

Dhamma tão bem: milhares daqueles por ele ensinados se tornaram *arahants*, porém, ele estava continuamente servindo ao Buda, sem tempo para libertar a si próprio.

Então, *Mahākassapa* o procurou, dizendo que, agora, tendo o Buda falecido, *Ānanda* teria tempo e, sendo ele mesmo um professor, conhecia tão bem a técnica. Pediu a ele que trabalhasse para se tornar um *arahant* e se juntar ao conclave, pois seria de imensa ajuda aos demais. *Ānanda* concordou, feliz; praticaria por alguns dias, tornar-se-ia um *arahant*, e se juntaria a eles.

Começou a trabalhar muito vigorosamente, com o objetivo de se tornar um *arahant*. Como professor, recomendava aos outros que evitassem desenvolver ego, pois era um obstáculo perigoso. Frequentemente, o professor, quando pratica, esquece o seu próprio ensinamento, e foi o que ocorreu. Seu objetivo era—"Preciso tornar-me um *arahant*." Não fez progresso algum. *Mahākassapa* veio e lhe disse que o conclave começaria no dia seguinte, se preciso, sem ele. Se ele não fosse um *arahant*, chamariam outra pessoa.

Mais uma vez, tentou a noite inteira. — "Preciso tornar-me um *arahant*." A noite passou e o sol nasceu. Exausto de tanto trabalhar, decidiu descansar. Não chorou, tinha essa boa qualidade. Agora, não tinha a meta de se tornar um *arahant*. Simplesmente aceitou o fato de que não era um *arahant*, era apenas um *sotāpanna*. Como um bom meditador, permanecendo consciente das sensações surgindo e desaparecendo, descansou. Sua mente já não estava no futuro, mas na realidade do momento presente. Antes de sua cabeça alcançar o travesseiro, tornou-se um *arahant*.

É o caminho do meio. Com muito relaxamento você nada alcança. Com excesso de esforço, a mente perde o equilíbrio. *Ānanda* juntou-se ao conclave.

Agora, perguntavam a *Ānanda* o que exatamente o Buda tinha dito e todos os ensinamentos foram reunidos. Foram feitas três divisões, chamadas de *Tipiṭaka*. *Ti* significa três, *piṭaka* em geral significa cesta, mas também se refere às escrituras. A primeira é *Sutta-piṭaka*, os discursos públicos.

A segunda é *Vinaya-piṭaka*, os discursos dirigidos aos monges e às monjas sobre disciplina e *sīla*. Para leigos, os cinco preceitos, *sīlas*, são suficientes,

mas, para monges e monjas, havia mais de 200 *sīlas*, motivo pelo qual o velho monge discordava.

A terceira é o *Abhidhamma-piṭaka*, o Dhamma mais elevado, verdades mais profundas sobre as leis da natureza, dificilmente compreendidas pela pessoa comum. É um estudo analítico de todo o campo da mente e da matéria, com detalhes completos da realidade relativa à matéria (*rūpa*), à mente (*citta*) e aos fatores mentais, aos concomitantes mentais, aos conteúdos mentais (*cetasika*). Explica por completo como interagem e influenciam uns aos outros, como matéria e mente estimulam o surgimento tanto um do outro quanto de si próprios, e as interconexões, correntes e contracorrentes na profundidade interna. Tudo isso fica claro, não apenas lendo o *Abhidhamma*, mas, somente, com a prática aprofundada de Vipassana. Pediram a *Ānanda* que recitasse os sutras e o *Abhidhamma* e a um outro *arahant*, perfeito na disciplina, *Upāli*, pediram que recitasse o *Vinaya*.

Este discurso faz parte do *Sutta-piṭaka*.

Ānanda começa com *Evam me sutam*, “Isso foi ouvido por mim,” porque ele tinha ouvido diretamente do Buda. Ele também faz uma explanação da situação em que foi proferido o sutra. “Naquela época, o Iluminado estava vivendo (*viharati*) entre os *kurūs* em *Kammāssadhammam*, uma cidade comercial do povo *Kurū*” *Viharati* era um termo empregado na Índia, em geral, para pessoas muito iluminadas ou que estavam praticando Dhamma. *Kurū* era, na época, um dos dezesseis estados da Índia setentrional daquele tempo, hoje chamado Haryana, nas proximidades de Delhi e do Punjab. O Buda chamou os *bhikkhus*, ou seja, os meditadores presentes, e falou.

Kurū

O Buda proferiu este discurso em *Kurū* por uma razão. Não apenas o Buda, mas também outros tinham elevada estima pelo povo de *Kurū*. Em outra tradição indiana, o *Bhagavad-Gītā* começa com as palavras: *Dharmakṣhetre, Kurukṣhetre*, significando no “campo de Dhamma, o campo de *Kurū*”. Em outro discurso, o Buda explica como os *kurūs* levavam uma vida de moralidade, observando *sīla*, do rei ao súdito mais modesto. Isso era bastante incomum, e o que hoje se chama de *sīla-dhamma*, naquela época, tinha se chamado de *kurū-dhamma*. A moralidade era a sua natureza.

Naquele tempo, em uma vida passada do Buda, o, então, *bodhisatta* era o governante de *Kurū*. *Kaliṅga*, um outro estado, hoje em dia chamado Orissa, estava sofrendo de seca e de fome, ano após ano. Acreditava-se, então, que a fome se abatia sobre uma localidade, quando as pessoas não levavam uma vida moral, quando o próprio governante não levava uma vida moral. Os anciãos de *Kaliṅga* aconselharam o rei a adotar os cinco preceitos, e que toda a população fizesse o mesmo, e os observassem. Era também importante que os preceitos fossem recebidos de alguém que fosse perfeito no cumprimento dos mesmos. Recomendaram o rei de *Kurū*, uma pessoa perfeita, cujos súditos todos levavam uma vida moral.

Dois embaixadores brâmanes foram enviados. Relataram ao rei a história toda e lhe pediram que escrevesse os preceitos em uma lousa: em seu nome, eles iriam ler os preceitos em voz alta e as pessoas começariam a praticar e, desse modo, sair do seu sofrimento. O rei de *Kurū* recusou. Embora estivesse levando uma vida perfeita de *sīla*, tinha cometido um pequeno erro. Enviou-os à sua mãe idosa. Ela também disse ter cometido um pequeno erro. Então foram encaminhados à rainha chefe; e, do mesmo modo, sucessivamente ao irmão mais moço do rei, ao primeiro ministro, ao ministro das finanças, ao principal homem de negócios, até chegarem ao carroceiro e ao guarda do portão. Todos eles diziam ter cometido um pequeno erro.

No entanto, esses erros eram tão triviais. Por exemplo, o rei tinha estado demonstrando sua destreza com o arco e flecha. Uma flecha caiu em um lago, mas não boiou. Talvez tivesse penetrado um peixe. Se penetrou ou não é duvidoso. O povo de *Kurū* era cuidadoso a esse ponto.

A base de *sīla* é essencial. Contudo, no espaço de tempo entre um Buda e outro, outras partes de Dhamma foram perdidas, e foi isso que tinha acontecido.

O Dhamma que o Buda dá é completo e puro —*kevalaparipuṇṇaṃ*, *kevalaparisuddhaṃ*— sem nada a ser acrescentado nem eliminado. À medida que passa o tempo, partes importantes são perdidas. *Paññā*, a parte mais difícil, é a primeira a sumir: permanece apenas a *paññā* intelectual. Depois, some o puro *samādhi*: permanecem imaginações, mas a consciência da realidade desaparece. *Sīla* permanece, mas, quando os outros passos são perdidos, é enfatizada de forma exagerada e esticada a tais extremos que a mente perde o equilíbrio. A mesma coisa acontece na Índia, hoje: as pessoas se tornam desequilibradas demais para praticar *samādhi* e *paññā* da maneira apropriada.

O Buda continuamente condenou *sīla-vata-parāmāsa*. *Vata* significa um voto. *Parāmāsa* significa apego. Sem *samādhi* ou sem *paññā* apropriados, as pessoas fazem um voto, *vata*, e esticam apenas uma *sīla*, acreditando que isto as libertará. Nada há de errado nem com *sīla* nem com *vata*, ambos são importantes. Um voto de não se alimentar depois do meio-dia ajuda a sua meditação, ou fazer jejum durante um dia o mantém saudável. Mas quando isso é prolongado as pessoas fazem jejum por até um mês, apenas para provar seu Dhamma, e a essência, o propósito, se perde.

Essa era a situação em *Kurū* naquele tempo. Sua *sīla* era boa, mas tinha sido exagerada. Embora isso fosse um erro, mesmo assim, observar *sīla* é decididamente melhor do que não observá-la. O que lhes faltava em matéria de Dhamma, poderiam adquirir com a técnica. O sutra, por isso, não menciona *sīla*, pois essa base forte já existia. Com um fundamento sólido desses, o povo de *Kurū* iria compreender os detalhes da técnica muito melhor. Por esse motivo, o Buda proferiu esse sutra em *Kurū*.

Então, ele se dirigiu aos *bhikkhus*. Na linguagem comum da Índia, um *bhikkhu* significa um monge, um recluso, mas em todos os ensinamentos do Buda, um *bhikkhu* significa qualquer um que esteja praticando o ensinamento de Dhamma. Assim sendo, significa um meditador, seja um leigo—homem ou mulher—seja um monge, seja uma monja.

As palavras iniciais

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo

Este é o caminho único e exclusivo.

Sattānaṃ visuddhiyā: para purificar os indivíduos. Isso no nível mental. Lavar o corpo externamente não irá purificar a mente. Os resultados dessa purificação seguem:

Soka-paridevānaṃ samatikkamāya: transcendendo o pesar mais profundo, *soka*, e sua manifestação pelo choro e a lamentação, *parideva*. À medida que você pratica, isso sobe à superfície e, observando, você se move para além disso, *samatikkamāya*.

Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya. No nível mais sutil, persiste a sensação desagradável na mente, *domanassa*, e a sensação desagradável no corpo, *dukkha*. Essas também são eliminadas, *atthaṅgamāya*.

Ñāyassa adhigamāya. *Ñāya* significa verdade. Se você trabalhar com a contemplação ou com a imaginação não obterá esses resultados. Somente a superfície da mente será purificada. O sofrimento mais profundo só pode ser erradicado, quando você observa a realidade da mente e da matéria e a interconexão entre as duas, desde a verdade grosseira aparente até a verdade suprema mais sutil. A verdade experimentada pelo Buda tem o poder de libertar apenas o Buda. Um Buda pode indicar o caminho, mas cabe a você trilhá-lo. *Ñāyassa adhigamāya* é o caminho elevado da libertação.

Nibbānassa sacchikiriyāya. *Nibbāna* precisa ser experimentado, realizado, *sacchikiriyāya*, pela observação da verdade. É preciso alcançar a realidade mais sutil da mente e da matéria e, então, transcendê-la para alcançar alguma coisa mais além. Todo o campo da mente e da matéria pertence ao campo de *anicca*, surgindo e desaparecendo. No nível grosseiro, parece permanecer durante algum tempo e, depois, desaparece. Em um nível mais sutil, desaparece com grande rapidez. No nível mais sutil de todos, existe apenas oscilação. A verdade suprema para além disso é onde nada surge nem desaparece. Situa-se além da mente e da matéria, além de todo o plano dos sentidos, mais além do campo sensorial. A experiência de *nibbāna* pode durar apenas alguns momentos, alguns poucos minutos ou algumas horas; depende, mas você regressa uma pessoa transformada. Não se pode explicá-la. Claro que as pessoas podem dar longas explicações intelectuais, mas os órgãos dos sentidos deixam de funcionar em *nibbāna*. Não podem ser usados para explicá-la. Por isso, a última das seis qualidades de Dhamma é *paccattaṃ veditabbo*: precisa ser experimentada diretamente e pessoalmente por cada indivíduo dentro de si próprio.

Ekāyano maggo, “o caminho único e exclusivo” pode parecer preconceituoso. Quem ainda não trilhou o caminho, ou caminhou pouco na trilha, poderá se sentir desconfortável. Para quem trilhou o caminho, é evidentemente o caminho único e exclusivo. Trata-se, afinal de contas, da lei universal da natureza. Deve ser compreendida por todos, seja de qual religião ou país que sejam. O fogo queima a mão de qualquer pessoa. Se não quiser se queimar, mantenha sua mão longe do fogo, seja você budista, seja cristão, seja australiano, seja norte-americano. A lei da gravidade existe com ou sem Newton. A lei da relatividade existe com ou sem

Einstein. Do mesmo modo, a lei da natureza existe independentemente da existência de um Buda. É questão de causa e efeito. Duas partes de hidrogênio e uma de oxigênio formam água. Se algum dos dois elementos não existir em um planeta, não haverá água. Esta é uma lei da natureza. Isso é Dhamma. À medida que você avançar—e trabalhar mais a fundo—compreenderá isso. Se não quiser sofrimento, terá de eliminar a causa. Então, o sofrimento resultante será automaticamente removido.

Se você acredita que algum poder sobrenatural o libertará, apesar de todas as suas impurezas, isso não passa de pensamento voluntarista. Não acontecerá. Você precisa trabalhar de acordo com a lei da natureza. Seu atual padrão de hábito profundo de reagir, movido pela ignorância, que resulta em experimentar o sofrimento, precisa ser modificado.

É nesse sentido que é *ekāyano maggo* e o Buda agora o descreve com mais detalhe: ...*yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā*: ou seja, os quatro *satipaṭṭhānas*. Nesta altura, observe como existem quatro *satipaṭṭhānas*, ou quatro maneiras de estabelecer a atenção plena com sabedoria.

Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.

Kāye kāyānupassī viharati: viver testemunhando a realidade do corpo no corpo. A prática é realizada *ātāpī*, com muito ardor, diligentemente, *sampajāno*, com a sabedoria do surgir e do desaparecer, e *satimā*, com atenção plena. Não há qualquer imaginação envolvida, ao contrário, é com plena atenção direta, e sabedoria. A verdade relativa ao corpo é observada, experimentada, no próprio corpo. Isso é feito estando *vineyya*, mantendo-se afastado de *abhiijhā-domanassaṃ*, avidez e aversão com relação ao *loke*, o fenômeno mente-matéria.

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.

A segunda maneira é *vedanāsu vedanānupassī viharati*: viver testemunhando a verdade das sensações do corpo. Mais uma vez, não há imaginação alguma. A verdade é observada nas sensações do corpo, pela experiência direta, do mesmo modo.

Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.

Assim também, a terceira maneira é *citte cittānupassī viharati*: testemunhando a realidade da mente na mente.

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.

A quarta é *dhammesu dhammānupassī viharati*: testemunhando a realidade dos conteúdos mentais, da lei da natureza, da mente e da matéria, no contexto da lei, no contexto dos conteúdos mentais. Isso é feito do mesmo modo.

Esses quatro *satipaṭṭhānas*, observação da verdade do corpo, ou das sensações, ou da mente, ou dos conteúdos da mente, devem todos ser experimentados diretamente. A compreensão intelectual poderá lhe oferecer inspiração e orientação sobre como praticar, no entanto, somente a experiência dará resultados. Isso deve ser compreendido à medida que avançamos.

Você agora está trabalhando com a respiração, a realidade deste momento, tal como é, entrando e saindo, profunda ou rasa. Você também procura manter a consciência da realidade da sensação nesta parte do corpo, abaixo das narinas, acima do lábio superior, da forma como se manifesta de momento a momento. O objeto é esta parte do corpo. Procure manter a continuidade da atenção plena, dia e noite, exceto quando estiver em sono profundo. A maior parte do tempo, a mente se dispersará. Você se esquecerá, não se pode evitar isso, mas tão logo se der conta, traga a mente de volta. Nunca gere decepção ou depressão. Simplesmente aceite que a mente se dispersou e comece outra vez. Trabalhe mais seriamente, com mais diligência agora. O tempo é muito curto. Você veio a um curso com uma atmosfera muito séria, sem a perturbação de alunos novos. Faça bom uso disso para o seu próprio bem, em seu próprio benefício, para sua própria libertação.

Que todos vocês desfrutem da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade. Que todos os seres sejam felizes.

DIA TRÊS

O terceiro dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou.

Expressamos nossa gratidão ao velho monge por causa do qual Mahākassapa decidiu compilar todos os ensinamentos. O resultado foi terem sido mantidos em sua pureza original de geração em geração. Às vezes, algo muito saudável resulta de uma situação nada saudável. Foi o que ocorreu. Durante séculos, seis sínodos de monges recitaram e autenticaram o *Tipiṭaka*, de modo a remover quaisquer erros que pudessem ter se infiltrado. Três sínodos foram realizados na Índia, um no Sri Lanka e dois em Mianmar. O sexto e mais recente foi em Rangum em 1955-56, 2.500 anos depois da morte do Buda. Da mesma maneira como somos gratos àqueles que mantiveram a prática em sua pureza original, somos também gratos àqueles que preservaram a pureza das palavras do Buda. Hoje podemos comparar as palavras com a técnica e extrair maior inspiração ao saber que estamos praticando como o Buda ensinou. Continuamos com o discurso.

Os quatro Satipaṭṭhānas

Como já foi discutido, existem quatro *satipaṭṭhānas*:

kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ;
vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ;
citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ;
dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiijhādomanassaṃ.

O propósito de satipaṭṭhāna é o de explorar a área identificada com o “eu” à qual tanto apego é desenvolvido. Existem dois campos distintos: *kāya* (corpo) e *citta* (mente).

A exploração deve ser feita no nível experimental, não no intelectual. Se você procurar compreender o corpo simplesmente levando a atenção, digamos, à cabeça e afirmando que “isto é a minha cabeça”, nada mais é do que uma verdade intelectual, pertencente a *saññā* (reconhecimento). Para experimentar a realidade é preciso que a sinta. Portanto, é preciso que haja sensação, e *kāya* (corpo) e *vedanā* (sensação) vão juntos nesta exploração.

Do mesmo modo, com *citta*: sentar-se e simplesmente afirmar que isto é a sua mente seria apenas uma imaginação ou, na melhor das hipóteses, uma compreensão intelectual. Para experimentar a mente, é preciso que alguma

coisa surja na mente: talvez alguma avidez ou alguma aversão intensa, ou algum pensamento. Surge e desaparece. Seja o que for é chamado de dhamma, cujo significado literal é *dhāretī ti dhamma*, “aquilo que é contido” por *citta*. Da mesma maneira como *kāya* e *vedanā* vão juntos, *citta* e dhamma vão juntos. Depois, como o Buda em outro lugar anunciou a partir a sua própria experiência, uma outra realidade: *vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*. “Tudo aquilo que surge na mente começa a fluir com uma sensação no corpo”. *Samosaraṇā* significa “se junta e flui”.

Vedanā, portanto, se torna tão importante. Para explorar o *kāya* você precisa sentir sensações. Do mesmo modo, para explorar *citta* e *dhamma*, tudo aquilo que surge na mente se manifesta como uma sensação.

Continuando, cada *satipaṭṭhāna* tem certas palavras semelhantes: *Kāye kāyānupassī viharati: anupassī* deriva de *passana* ou *dassana*, “olhar”. Você vê as coisas diretamente por si próprio. *Vipassana* significa ver de uma maneira especial, da maneira correta. *Vividhena* significa de maneiras diversas, de diversos ângulos. *Vicayena* significa dividindo, dissecando, desintegrando. Então, você observa qualquer realidade que tiver surgido. *Anupassanā* significa continuamente, de momento a momento. Assim, *kāyekāyānupassī* é observar o corpo de momento a momento em si mesmo, ou seja, no corpo. De modo semelhante, *vedanāsu* é nas sensações, *citte* é na mente e *dhammesu* é nos conteúdos mentais.

Vipassana não utiliza imaginação alguma. Você poderia imaginar uma sensação e imaginar estar se transformando, sem estar experimentando isso, mas essa não seria a realidade tal qual é, onde está. O seu corpo precisa ser experimentado no seu próprio corpo, as sensações em suas próprias sensações, a mente em sua própria mente, os conteúdos mentais nos seus próprios conteúdos mentais. Desse modo, o meditador vive, permanece continuamente observando o corpo no corpo, *ātāpī sampajāno satimā*.

Ātāpī literalmente significa *tapas*, “queimando.” Um meditador que trabalha muito ardentemente, muito diligentemente, se livra das impurezas mentais queimando-as. *Satimā* significa “com plena consciência”. *Sampajāno* significa tendo a qualidade de *desampajāñña*. A consciência precisa ser com *sampajāñña*, a *paññā* que sente o surgir e o desaparecer de *vedanā*, porque a impermanência precisa ser experimentada no nível de *vedanā*. Desse modo, a observação, seja de *kāya*, de *vedanā*, de *citta* ou de *dhammā*, precisa ser *ātāpī sampajāno satimā*.

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ... Mantendo-se afastado da avidez e da aversão para com este mundo de mente e de matéria.

Vineyya significa manter distância de, ou se abster de. *Lokas* são os planos do universo. Aqui *loke* significa todo o campo da mente e da matéria, todos os cinco agregados que constituem o “eu”: o agregado material (*rūpa*) e os quatro agregados mentais da cognição (*viññāṇa*), da percepção ou do reconhecimento (*saññā*), da sensação (*vedanā*) e da reação (*saṅkhāra*). Todos os quatro *satipaṭṭhānas* somente podem ser praticados com a base de *vedanā*. Isso se deve ao fato de que, a não ser que algo seja sentido (*vedanā*), a avidez e a aversão (*abhijjhā-domanassaṃ*) não podem surgir; se a sensação for agradável, só, então, surgirá a avidez. Se a sensação for desagradável, só, então, surgirá a aversão. Se você não experimentar sensações, nem saberá que a avidez ou a aversão surgiu, e você não poderá se livrar delas.

***Ānāpānappabbaṃ*— Observação da respiração**

Ao explorar o campo da matéria, o corpo (*kāya*), o primeiro capítulo é sobre *Ānāpāna*, a respiração que entra e que sai.

*Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā
suññāgāragato vā*

É preciso um local solitário— isolado e sem perturbação. O meditador vai para a floresta (*araṇṇa-gato vā*), ao pé de uma árvore (*rukkha-mūla-gato vā*) ou a um lugar desabitado (*suññāgāra-gato vā*), tal como as celas individuais que vocês têm aqui—qualquer um desses três.

nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya

O meditador deve se sentar (*nisīdati*). *Pallaṅkaṃ ābhujitvā* significa “de pernas cruzadas”. Não precisa ser na postura de lótus ou de meio-lótus. Se isso for possível, é uma postura que favorece mais atenção, mas, caso contrário, qualquer postura de pernas cruzadas que for confortável para maiores períodos de tempo seguidos. A parte superior do tronco deve estar reta:

*ujum kāyaṃ paṇidhāya.
parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*

A consciência plena é estabelecida em torno da boca, na entrada das narinas: *parimukhaṃ*. Algumas tradições traduzem isso como “na frente”, como se a consciência plena fosse imaginada estar diante da pessoa, porém, isso estabelece uma dualidade. Na realidade, você precisa sentir a respiração entrando e saindo em torno da boca, acima do lábio superior, que é *parimukhaṃ*.

Então, o trabalho tem início:

So sato va assasati, sato va passasati.

Com consciência ele inspira, com consciência ele expira.

Dīghaṃ vā assasanto ‘Dīghaṃ assasāmīti’ pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘Dīghaṃ passasāmīti’ pajānāti.

Inspirando profundamente (*dīgha*), ele compreende corretamente (*pajānāti*): “Estou respirando profundamente”. Expirando profundamente, ele compreende corretamente: “Estou expirando profundamente”. A inspiração prolongada e, de modo semelhante, a expiração prolongada, é conhecida e compreendida como tal: porque é sentida, experimentada.

Rassaṃ vā assasanto ‘Rassaṃ assasāmīti’ pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘Rassaṃ passasāmīti’ pajānāti.

Agora, a respiração se torna rasa, curta (*rassa*) e é compreendida da mesma maneira. Você verá como cada frase significa uma outra estação no caminho, uma nova experiência. À medida que a mente se acalma a agitação diminui e a respiração fica mais curta. Não é controlada como em um exercício respiração, mas é apenas observada.

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti’ sikkhati; ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti’ sikkhati.

Agora, ele se treina a si próprio: “Sentindo a totalidade do corpo (*sabbakāyapaṭisaṃvedī*), vou inspirar, sentindo a totalidade do corpo, vou expirar”. Em vez do termo *pajānāti*, compreender corretamente, agora se emprega o termo *sikkhati*, aprender, treinar-se. Como meditadores, depois de trabalhar um ou dois dias com a respiração, vocês experimentaram alguma sensação nessa região. Depois, trabalhando das duas maneiras, alcançaram o estágio de sentir sensações pelo corpo todo—*sabbakāya*. Inicialmente, a sensação é muito grosseira, solidificada,

intensificada, mas, à medida que você continua a praticar, com paciência, com persistência, permanecendo equânime seja qual for a experiência, o corpo inteiro se dissolve em vibrações sutis e você alcança o estágio de *bhaṅga*, dissolução total. Tendo começado com a respiração natural, você aprende a alcançar esse importante estágio de sentir sensações por todo o corpo, em uma única respiração: do topo da cabeça aos pés quando expira, dos pés ao topo de cabeça quando inspira.

Sem a prática, haverá confusão. Outras tradições interpretam estas palavras como “o corpo da respiração”, como se, sentindo o início, o meio e o fim, fosse, assim, sentida a respiração inteira. Naturalmente, à medida que o oxigênio penetra na corrente sanguínea com a respiração, irá mover-se por todo o corpo, do topo da cabeça aos dedos do pé, e a sensação flui com o sangue. Seria possível interpretar nesse sentido, porém, estamos praticando *kāyānupassanā*. O corpo inteiro precisa ser sentido e é isso que um meditador experimenta.

Quando chega *bhaṅga*, depois de todas as sensações desagradáveis, a tendência da mente é a de reagir com avidez e com apego. Essa é uma situação perigosa (*ādīnava*) e assustadora (*bhaya*). É muito mais fácil deixar de ter aversão a uma sensação desagradável do que deixar de ter avidez pela sensação agradável. No entanto, essa avidez é a mãe da aversão, e Vipassana serve para trabalhar *vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*—sem desejo ou sem aversão. Você tem de continuar a compreender que a sensação agradável também é *anicca*, nada além de ondulações, bolhas, surgindo e desaparecendo. Com esta *paññā* as impurezas são erradicadas e o estágio da calma, tranquilidade é alcançada.

‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

Agora, com as atividades do corpo (*kāyasaṅkhāra*) acalmadas (*passambhayaṃ*) ele se treina para inspirar e expirar. Novamente, o termo *sikkhati* é empregado, pois este estágio se atinge pelo aprendizado, pela prática. A sessão de uma hora de *adhiṭṭhāna* em que não se muda de postura, que, de início, era uma luta, torna-se natural. Não há movimento algum no corpo por não haver sensação desagradável em lugar algum. A respiração se torna o único movimento. Isso também é *kāya-saṅkhāra*, um movimento ou uma atividade do corpo. À medida que a mente é treinada para se tornar calma e tranquila, a respiração também se torna mais curta, mais calma, mais sutil até chegar a fazer uma volta completa ao entrar e, às

vezes, parece até cessar. É tão fina. Aqui também há o perigo do apego, de julgar ser este o estágio final.

Agora, o Buda cita o exemplo de um carpinteiro que, tanto naquele tempo, quanto hoje em dia, talha a madeira, digamos, para fazer o pé de um móvel. Ele usa um torno. Um giro longo do torno produz um corte mais grosso do que um giro curto. Ele, ou seu aprendiz, conhecem bem (*pajānāti*) se o giro é longo ou curto; de modo semelhante, o meditador conhece bem (*pajānāti*) se a respiração é longa ou curta. No exemplo, o torno corta no ponto de contato. De modo semelhante, a atenção deve ser mantida ali onde o ar toca. Você não deve seguir o ar até o fundo nem até sair para a atmosfera. Deve permanecer plenamente consciente dessa região e, também, sentir a totalidade do ar entrando ou saindo.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

No próximo estágio importante, com a ajuda da respiração todo o corpo é sentido internamente, ou seja, no nosso interior, *ajjhattaṃ*. Em seguida, é sentido externamente, *bhiddhā*, na superfície do corpo e, por fim, simultaneamente tanto interna quanto externamente.

Essas são as palavras do Buda. Certos comentários e subcomentários foram escritos a esse respeito, alguns mil ou mil e quinhentos anos depois do Buda, e outros até mais recentemente. Oferecem muitas boas explicações das palavras do Buda e também descrevem todo o espectro da vida e da sociedade daquele tempo—aspectos políticos, sociais, educacionais e econômicos. No entanto, dão certas interpretações que esta tradição de meditação não pode aceitar. Por exemplo, aqui um comentário interpreta *ajjhattaṃ* como sendo o corpo do meditador—o que é aceitável—no entanto, entende *bhiddhā* como sendo o corpo de outra pessoa, mesmo não havendo qualquer outra pessoa presente. Explica que o meditador poderia simplesmente pensar em outra pessoa, e em como todos os seres, de modo semelhante, inspiram e expiram. Com isso, não podemos concordar por se tratar de imaginação, e, nesta tradição, *vipassanā* ou *anupassanā* é observar dentro dos limites do próprio corpo (*kāye*). Portanto, para nós, *bhiddhā* significa a superfície do corpo, mas ainda dentro da sua estrutura.

Ajjhatta-bhiddhā também pode ser compreendido em relação às cinco portas sensoriais. Quando um objeto externo entra em contato com os olhos, os ouvidos, o nariz, a língua ou a superfície do corpo, é sentido

dentro da estrutura do corpo, mas na superfície do corpo. Até mesmo a mente está dentro da moldura do corpo, embora seu objeto esteja do lado de fora. O sutra não pretende que você comece a pensar em, ou a visualizar, qualquer outro corpo.

As frases seguintes aparecem em todos os capítulos. Descrevem a verdadeira prática de Vipassana e devemos dedicar todo cuidado para compreendê-las adequadamente.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim̃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim̃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̃ viharati...

Samudaya-dhammānupassī: o dhamma, a realidade ou a verdade do surgir (*samudaya*) é observado dentro da estrutura do corpo. Então, a verdade do desaparecer (*vaya*) é observada. A sensação grosseira surge, parece permanecer durante algum tempo e, depois, desaparece. O surgir e o desaparecer são vistos como separados. Então, no estágio de *bhaṅga*, dissolução total, a sensação é de vibrações que surgem e desaparecem com grande rapidez. *Samudaya* e *vaya* são experimentados juntamente: não há intervalo. De acordo com o *Visuddhimagga*, o Caminho da Purificação, o primeiro estágio importante é chamado de *udayabbaya*. Um meditador precisa compreender bem isso, assim como o estágio seguinte de *bhaṅga*.

...‘*atthi kāyo ’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti*.

Agora a sua plena atenção está estabelecida: “Isto é corpo” (*‘atthi kāyo ’ti*). Este é o estágio em que o corpo é estabelecido como “não eu”, “não meu”, mas apenas uma massa de vibrações, bolhas, ondulações. É apenas uma coleção de *kalāpas*, partículas subatômicas, surgindo e desaparecendo. Nada há nele de ruim, de belo ou de feio, de branco ou de marrom. Inicialmente, a aceitação de *anattā*, “não eu”, é intelectual ou devocional, baseada nas palavras de outra pessoa. A experiência verdadeira começa com *anicca*, porque toda sensação agradável se transforma em uma sensação desagradável. O perigo do apego é experimentado. É *dukkha* devido à sua natureza inerente de mudança. Então, *anattā* é compreendido: o corpo é percebido como nada sendo além de partículas subatômicas que surgem e desaparecem e, automaticamente, o apego ao corpo desaparece. É um estágio elevado quando a atenção plena, *sati*, é estabelecido, *paccupaṭṭhitā hoti*, nessa verdade de momento a momento.

Prosseguindo adiante:

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya...

Matta significa “mero”. Existe mera sabedoria, mero conhecimento, mera observação. Isto é na medida (*yāvadeva*) em que inexistente qualquer pessoa dotada de sabedoria, nenhum alguém para saber ou experimentar. Em outra tradição indiana, isso é dito *kevala-ñāṇa kevala-dassana*, “apenas saber, apenas enxergar”.

Na época do Buda, um ermitão de idade muito avançada vivia em um lugar chamado *Supārapattaṃ*, próximo da atual Mumbai. Tendo praticado os oito *jhānas*, absorções mentais profundas, ele se acreditava inteiramente iluminado. Uma pessoa desejando o seu bem o corrigiu, dizendo-lhe haver em *Sāvatti* um Buda naquele momento presente, o qual poderia lhe ensinar a verdadeira prática para que se iluminasse. O ermitão ficou tão animado que se deslocou até *Sāvatti* no norte da Índia. Chegando ao mosteiro, soube que o Buda saíra para esmolar, então, foi direto à cidade. Encontrou o Buda andando na rua e percebeu de imediato tratar-se do Buda. Pediu que lhe desse naquela mesma hora a técnica para se tornar um *arahant*. O Buda pediu que esperasse um par de horas, para ser instruído no mosteiro, mas ele insistiu: era possível que ele morresse dentro de uma hora, ou que o Buda morresse, ou que ele perdesse a imensa fé que tinha naquele momento no Buda. O Buda o analisou e entendeu que, de fato, aquele homem morreria dentro de pouco tempo e precisava mesmo receber Dhamma naquele momento. Então, ele pronunciou apenas umas poucas palavras para esse ermitão bem desenvolvido, ali no meio da rua: *Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati...* “No enxergar, há mero enxergar, no ouvir, mero ouvir, no cheirar, mero cheirar, no saborear, mero saborear, no tocar, mero tocar, e na cognição mera cognição”...*viññāte viññātamattaṃ bhavissati*.

Isso foi suficiente. No estágio de mero conhecer, aquilo que está sendo conhecido ou a identidade de quem conhece é irrelevante. Existe mero entendimento. Vem a seguir o breve mergulho em *nibbāna*, onde nada existe a que se agarrar, nenhuma base em que pisar (*anissito*).

...anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati

Todo o campo da mente e da matéria (*loka*) foi ultrapassado, e não existe mundo ou universo algum ao qual se agarrar (*upādiyati*).

Se for por alguns minutos ou por algumas horas, dependerá da capacidade e do trabalho anterior da pessoa. Uma pessoa em *nibbāna* está como que

morta: todos seus sentidos deixam de funcionar, embora internamente esteja muito consciente, muito alerta, muito desperta. Depois disso, a pessoa retorna e volta a funcionar de novo no campo dos sentidos, mas alguém inteiramente libertado não se prende a coisa alguma, não tem qualquer apego, por não existir mais avidez. Uma tal pessoa não se apegará a nada no universo inteiro e nada se apegará a ela. Esse é o estágio descrito.

Então, um meditador pratica. Aqueles que praticarem estas frases entenderão o significado de cada palavra dada, mas a mera intelectualização não seria de ajuda. A verdadeira compreensão vem com a experiência.

***Iriyāpathapabbam*—Posturas do corpo**

Iriyāpatha são posturas do corpo.

gacchanto vā ‘gacchāmi’ ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhī’ ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhī’ ti pajānāti.

Enquanto caminhando (*gacchanto*), um meditador compreende bem 'Estou caminhando' (*‘gacchāmi’*). De modo semelhante, quando estiver de pé (*ṭhito*), sentado (*nisinno*), ou deitado (*sayāno*), um meditador compreende bem isso. Este é apenas o início. Na frase que segue, não é “eu”, mas apenas “corpo” que é bem compreendido, seja em que postura for (*yathā yathā paṇihito*).

Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

Em seguida, com a repetição das mesmas frases, o corpo é examinado por dentro, por fora e, ao mesmo tempo, interna e externamente. Observa-se o surgir, depois o desaparecer, depois ambos ao mesmo tempo. Na realidade são as sensações que são observadas como surgindo e desaparecendo, pois, *sampajāñña*, a compreensão de *anicca*, deve estar presente, como em todos os capítulos. Toma-se consciência de que “isso é corpo” e de que não se trata de “eu”. Isso se estabelece com sabedoria. Seguem, então, a mera compreensão e a mera consciência, sem existir qualquer base a que se prender. Não há nada a que se agarrar.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... ‘atthi kayo’ ti...na ca kiñci loke upādiyati.

Sampajānapabbam—

Compreensão constante e completa da impermanência

...Abhikkante paṭikkante sampajāna-kārī hoti. Ālokite vilokite...samiñjite pasārite...saṅghāṭi-patta-cīvara-dhāraṇe...asite pīte khāyite sāyite...uccāra-passāva-kamme...gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhī-bhāve sampajāna-kārī hoti.

“Caminhando adiante ou retornando, olhando diretamente à frente ou de lado, se inclinando ou se alongando, vestindo hábitos ou com tigela de esmolar, comendo, bebendo, mastigando, atendendo aos chamados da natureza, andando, de pé, sentado, deitado, desperto ou adormecido, falando ou em silêncio” — seja qual for a atividade, *sampajāñña* está sendo praticado (*sampajāna-kārī hoti*).

Os mesmos estágios são, então, repetidos:

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... ‘atthi kayo’ ti...na ca kiñci loke upādiyati.

Já vimos que *sampajāñña* deve estar presente em todo lugar, a cada momento. Frequentemente perguntavam ao Buda sobre *sati*. Todas as vezes, a sua resposta incluía *sampajāñña*:

*kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā
vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā
citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā
dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā.*

Sem *sampajāñña*, *sati* nada mais é do que a consciência da garota do circo. Se não houver qualquer consciência do surgir e do desaparecer, isso não conduzirá à libertação.

Quando indagado sobre *sampajāñña* em si, o Buda costumava responder com uma de duas explicações.

Uma explicação era a observação, com *paññā*, do surgir, do permanecer e do desaparecer de três coisas: *vedanā* (sensação), *saññā* (percepção) e *vitakka* (o objeto dos sentidos) — por exemplo, um som na porta do sentido do ouvido. Esses objetos também são chamados de *dhammā* e fluem com sensações — *vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*. Novamente, o surgir e o desaparecer da sensação são predominantes em *sampajāñña*.

O parágrafo neste sutra era outra explicação: *sampajañña* abarca todas as atividades. O significado é de que a continuidade se faz necessária.

Para ilustrar este ponto, em outro discurso o Buda disse:

Yato ca bhikkhu ātāpī, sampajaññaṃ na riñcati; tato so vedanā sabbā parijānāti paññito.

So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo, kāyassa bhedā Dhammaṭṭho, saṅkhyam nopeni vedagū.

Quando um meditador pratica com ardor, sem perder *sampajañña* nem por um momento, tal sábio compreende por completo todas as sensações.

E ao tê-las compreendido por completo, ele se liberta de todas as impurezas.

Com o desmanchar do corpo, tal pessoa, estando estabelecida em Dhamma e compreendendo perfeitamente as sensações, atinge o estágio indescritível para além do mundo condicionado.

O *arahant*, tendo compreendido a totalidade do campo das sensações, desde a mais grosseira até à mais sutil, não retorna depois da morte a este campo do surgir e do desaparecer. *Sampajañña* é, portanto, essencial no ensinamento do Buda. Se não compreender isso, poderá ser arrastado na direção errada.

Às vezes, a tradução das palavras cria dificuldades. Outras escolas (de pensamento) não devem ser condenadas, mas devemos entender aquilo que estamos fazendo. Às vezes, *sampajañña* é traduzido erroneamente como “compreensão clara”. Do quê? Tem sido entendido como sendo (compreensão) dos detalhes grosseiros: enquanto se caminha, se compreende o levantar, o mover e o pousar de uma perna, depois da outra perna e assim por diante. Na verdade, o Buda quer que você sinta *vedanā*, surgindo, permanecendo e desaparecendo. Se a compreensão de *vedanā* for perdida a técnica inteira tornar-se-á poluída.

Portanto, é preciso que *sampajañña* seja contínuo em toda situação. Mesmo quando se dorme, deverá estar presente. Quando os alunos começam, lhes é dito estarem indefesos quando em sono profundo, e que seria suficiente permanecerem conscientes quando acordados. Mas, em um estágio avançado de meditação, não existe qualquer sono normal. Existe

repouso total, mas com *sampajañña* internamente, a consciência das sensações surgindo e desaparecendo, a consciência de *anicca*. Ocasionalmente, em cursos, alunos começam a ter essa experiência, relatando ter dormido muito pouco ou mesmo nada, mas, mesmo assim, se sentirem descansados. Estavam com *sampajañña*.

Em cada capítulo, a repetição de certas palavras indica a importância de *sampajañña*. *Ātāpī sampajāno satimā* se aplica à observação de *kāya*, *vedanā*, *citta* e *dhammā*: *sampajañña* deve estar presente. De modo semelhante, *samudaya-*, *vaya-*, e *samudaya-vaya-dhammānupassī*, que são usados em todo o sutra, devem ser com *sampajañña* e sensações. Por exemplo, em Mianmar, há muitos pagodes em planaltos, com quatro escadarias, cada uma virada para uma direção: o leste, o oeste, o norte e o sul. De modo semelhante, você poderia começar com *kāya*, *vedanā*, *citta*, ou *dhammā* mas, quando ingressar na galeria, todos se mesclam em *vedanā* e, quando chegar à sala do santuário, é o mesmo *nibbāna*. Seja qual for a escadaria que ascender, chegará a *vedanā* e *sampajañña*: se estiver com *sampajañña*, estará progredindo passo a passo em direção ao objetivo final.

Aproveite o tempo. Você precisa trabalhar, não há quem possa trabalhar por você. *Pariyatti* lhe dará a orientação e a inspiração corretas, mas, o benefício será fruto do seu próprio trabalho. A sua prática de *paṭipatti* e de *paṭivedhana* serve para penetrar a cortina da ignorância e alcançar a verdade suprema a respeito da mente, da matéria e dos conteúdos mentais, e para experimentar *nibbāna*. Faça o melhor uso desta oportunidade e destas instalações. Faça o melhor uso deste maravilhoso Dhamma para o seu próprio bem, para o seu próprio benefício, para a sua própria libertação dos sofrimentos e das amarras da vida. Que todos vocês possam desfrutar da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade.

Que todos os seres sejam felizes.

DIA QUATRO

O quarto dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou. Continuamos a recitar o sutra e a tentar compreendê-lo em relação à prática.

Continuamos ainda em *kāyānupassanā*. Você poderá começar com qualquer um dos quatro campos de *kāyānupassanā*, *vedanānupassanā*, *cittānupassanā*, ou *dhammānupassanā* e com qualquer seção

de *kāyānupassanā*, mas, à medida que prosseguir, eles se misturam. Você deverá alcançar certas estações importantes. Deverá sentir o corpo internamente (*ajjhataṃ*) e externamente (*bahiddhā*), depois, tanto internamente quanto externamente (*ajjhata-bahiddhā*). Deverá experimentar o surgir e o desaparecer (*samudaya-dhammānupassī viharati, vaya-dhammānupassī viharati*) e, em seguida, ambos simultaneamente (*samudaya-vaya-dhammānupassī viharati*). Deverá sentir o corpo inteiro como uma massa de vibrações, surgindo e desaparecendo com grande rapidez, no estágio de *bhaṅga*. Então, atinge o estágio do corpo como apenas corpo (*'atthi kāyo 'ti*), ou das sensações como apenas sensações, da mente como apenas mente, ou dos conteúdos mentais como apenas conteúdos mentais. Não há qualquer identificação com isso. Então, você alcança o estágio da mera consciência (*paṭissati-mattāya*) e da mera compreensão (*ñāṇa-mattāya*), sem qualquer avaliação ou reação.

À medida que você progride e se estabelece na prática, *saṅkhāras* profundamente enraizados emergem até a superfície e são erradicados, com a condição de que você esteja *vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ*, mantendo-se afastado da avidez e da aversão com relação à mente e à matéria.

Em outro discurso, o Buda ilustrou com um exemplo:

Sabba kamma jahassa bhikkhuno, dhunamānassa pure kataṃ rajaṃ.

O meditador que não gera novo kamma, remove as antigas contaminações à medida que surgem.

Quando um meditador deixa de gerar todos os *kamma saṅkhāras*, (ou seja, novas ações ou reações), as antigas impurezas—*pure kataṃ rajaṃ*—são removidas. *Dhunamānassa* significa pentear ou cardar algodão, separando cada fibra, desmanchando os nós e removendo a sujeira. Isso pode ocorrer em qualquer estágio, sempre que você deixar de gerar um novo *saṅkhāra*, mas as impurezas profundamente enraizadas somente começarão a vir à tona depois de *bhaṅga*. Se você continuar a gerar *saṅkhāras*, continuará a multiplicar o seu velho acúmulo. Com a condição de que você deixe de gerar quaisquer novos e permaneça equânime, camadas após camadas de *saṅkhāras* serão eliminadas.

Dhamma é muito bondoso. Inicialmente, *saṅkhāras* muito primitivos que resultariam em uma nova vida muito infeliz, de ordem inferior, sobem à superfície e são eliminados. Você está livre deles:

uppajjivā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho

tendo surgido, são eliminados, sua erradicação traz felicidade.

Quando todos os *saṅkhāras* que teriam levado você a um campo inferior de vida tiverem desaparecido, a mente se torna perfeitamente equilibrada—em condições de transcender o campo da mente e da matéria e obter o primeiro vislumbre de *nibbāna*.

Isso pode ser por alguns momentos, alguns segundos ou alguns minutos, mas, ao retornar ao campo da mente e da matéria, o padrão de hábito do meditador terá sido radicalmente transformado. Já não é possível gerar um *saṅkhāra* dos campos inferiores. Mudou-se de clã—*gotrabhū*.

O *anariyo* se torna um *sotāpanna, ariyo*. Hoje o termo 'ariano' perdeu o seu sentido e passou a significar um tipo racial. No tempo do Buda, *ariyo* significava uma pessoa nobre, aquele que experimentara *nibbāna*. *Sotāpanna* significa alguém que adentrou a corrente, *sota*. Dentro de sete vidas, no máximo, tal pessoa irá inexoravelmente continuar a trabalhar para se tornar um *arahant*. Força alguma na terra poderá deter o processo.

O trabalho prossegue da mesma maneira: *ātāpī sampajāno satimā*. *Saṅkhāras* ainda mais profundos sobem à superfície e são eliminados (*uppajjivā nirujjhanti*) e o resultado será uma experiência mais profunda de *nibbāna*. O meditador retorna, mais uma vez, ao campo do surgir e do desaparecer, agora uma pessoa totalmente transformada, o estágio de *sakadāgāmī* foi alcançado. Com isso, só será possível ter uma vida mais no mundo dos sentidos. Então, mais uma vez, a prática é *ātāpī sampajāno satimā*. Impurezas mais sutis, mas que seriam responsáveis por produzir vidas de sofrimento, são erradicadas por essa equanimidade. E o rápido mergulho em *nibbāna* é, de novo, mais profundo. O estágio de *anāgāmī* é experimentado. Agora, a única vida possível deixa de ser no mundo sensorial, sendo apenas em um plano brâmico muito elevado. À medida que o meditador prossegue, os mais sutis dos *saṅkhāras*—que dariam até uma vida de sofrimento, por ainda estarem no círculo do nascimento e da morte—são erradicados e o *nibbāna* do *arahant* é experimentado, libertação total. Poderá ser nesta vida ou em vidas futuras, mas a prática é a mesma: *ātāpī sampajāno satimā*.

Satimā é com atenção plena. *Sampajāno* é com sabedoria, *paññā*, do surgir e do desaparecer, a experiência direta das sensações do corpo. O corpo por

si só não pode sentir sensações e, assim, a mente é envolvida, mas é no corpo que elas são sentidas. O Buda ilustrou com um exemplo: assim como diferentes tipos de ventos surgem no céu—mornos ou frios, velozes ou lentos, sujos ou limpos — assim também, no corpo, diferentes tipos de sensações surgem e desaparecem.

Em um outro discurso ele disse:

Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati, tato so vedanā sabbā parijānāti paññito.

Trabalhando com ardor, sem perder *sampajaññaṃ*, um meditador experimenta todo o campo de *vedanā* e adquire sabedoria.

Existem diferentes tipos de *vedanā* conforme os *saṅkhāras* sejam grosseiros, sutis ou muito sutis. *Sampajaññaṃ* dia e noite é, portanto, a essência de toda a técnica.

So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo, kāyassa bheda dhammaṭṭho saṅkhyam nopeti vedagū.

“Quando todo o campo de *vedanā* tiver sido transcendido, Dhamma é compreendido. Uma tal pessoa, livre de impurezas (*anāsavā*), inteiramente estabelecida em Dhamma (*dhammaṭṭho*) conhece, perfeitamente, todo o campo das sensações (*vedagu*) e depois da morte (*kāyassa bheda*) não retorna a este campo de sensações.”

Isto resume todo o caminho para a libertação. É alcançado por intermédio de *sampajañña*, a sabedoria do surgir e do desaparecer, equanimidade com as sensações. *Ātāpī*, trabalhar duro, e *satimā*, quando se trata da atenção plena da garota do circo, não podem por si sós libertar, porque *sampajāñña* é essencial.

É desnecessário passar por todas as seções de *kāyānupassanā*, porque cada uma delas é completa em si. Apenas o ponto de partida é diferente. Você poderá começar por qualquer uma das seções; alcançará as mesmas estações e, por fim, o objetivo final. Começamos com *Ānāpāna* e, depois, passamos para *vedanānupassanā*. No entanto, é necessário que haja *sampajañña* em cada estágio. A segunda e a terceira seções de *kāyānupassanā* são sempre necessárias. Praticamos na postura sentada, mas, às vezes, ao longo do dia, outras posturas são necessárias. A segunda seção abarca todas as quatro posturas do corpo (sentado, de pé, deitado e

caminhando), mas, mesmo assim, envolve *ātāpī sampajāno satimā*, seja qual for a posição ou a postura. A seguir, a terceira seção exige *sampajañña* contínuo em toda atividade física. Isso é necessário porque *sampajañña* deve estar sempre presente. Assim, as primeiras três seções a respeito de atividades corporais devem continuar ao longo de toda a nossa prática, mas não todas as seções de *kāyānupassanā*.

***Paṭikūlamanasikārapabbam*— Reflexão sobre a repulsa**

Paṭikūla significa “repulsivo”. *Manasikāra* significa “reflexão” ou “contemplação”. Isso, por si só, não poderá conduzi-lo ao objetivo final. O Buda ensina a experiência direta, não mera imaginação ou intelectualização. Porém, em alguns casos, quando a mente está muito entorpecida ou agitada, não se consegue começar com a respiração, muito menos com equanimidade ao sentir as sensações. Na maioria dos casos, tais indivíduos têm forte apego ao corpo e estão imersos em prazeres sexuais, obsecados com a beleza externa do corpo. Essas pessoas não tentarão entender, e não conseguem praticar Dhamma, então, esta contemplação do repulsivo é utilizada para equilibrar a mente pelo menos um pouco. São solicitados apenas a começar a pensar de forma apropriada: o que é este corpo?

*imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthhakā tacapariyantam
pūram nānappakārassa asucino paccavekkhati...*

Das solas dos pés para cima e dos cabelos da cabeça para baixo, reflète-se ou pensa-se (*paccavekkhati*) o corpo inteiro recoberto por pele como sendo impuro (*asucino*) de diferentes maneiras (*nānappakārassa*). É tudo tão feio.

Contém cabelo da cabeça, pelo do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, medula, rins, coração, fígado, pleura, baço, pulmões, intestinos, mesentério, estômago e seus conteúdos, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, sebo, saliva, mucu nasal, fluido sinovial e urina. Esta é a sua natureza.

Este é apenas um início para aqueles que não estão em condições de observar a realidade interna. A impureza os domina continuamente. Uma vez que estiverem em condições de pensar de modo apropriado, estarão em condições de praticar, ou com a respiração ou diretamente com as sensações. Naturalmente, quando a prática de Vipassana propriamente dita tem início, não deve haver qualquer aversão com relação a este corpo feio. É observado tal qual é—*yathābhūta*. É observado como corpo, com as

sensações surgindo e desaparecendo. O meditador agora está no caminho. O Buda cita o exemplo de um saco de mantimentos duplo, de duas bocas, repleto de diferentes sementes e de grãos como arroz com casca, lentilha, ervilha, gergelim e arroz sem casca. Assim como um homem com boa visão pode enxergar todos esses diferentes grãos, assim são vistas essas coisas neste corpo recoberto por pele. Quando o olho divino é desenvolvido, em um estágio muito mais adiantado, torna-se muito fácil ver o corpo. Cada parte —na verdade, cada partícula do corpo—é vista como que com olhos abertos.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati... ‘atthi kayo’ ti...na ca kiñci loke upādiyati.

Então, o processo é o mesmo. Embora o ponto de partida varie de acordo com o histórico e a capacidade mental da pessoa, as estações finais são as mesmas. O corpo é observado interna e externamente, *ajjhatta-bahiddhā*. O surgir e o desaparecer são observados: *samudaya-vaya*. Em seguida, *‘atthikāyo’ ti*, “isto é corpo”. A consciência é estabelecida e, sem haver qualquer apoio neste mundo de mente e matéria, não existe nada a que se agarrar (*na ca kiñci lokeupādiyati*) no estágio da plena libertação.

***Dhātumanasikārapabbam*— Reflexões sobre os elementos materiais**

Dhātu significa elemento. Novamente, para um certo tipo de pessoa com forte apego ao corpo e aos prazeres sexuais, o pensamento é envolvido no início da prática.

imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: ‘atthi imasmimṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

Esteja o corpo disposto ou colocado da maneira que for (*kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ*), os elementos nele contidos são apenas objetos do pensamento (*paccavekkhati*): terra (*pathavī*), água (*āpo*), fogo (*tejo*) e ar (*vāyo*).

O Buda dá outro exemplo. Assim como um açougueiro ou seu aprendiz mata um boi, o divide em pedaços, porção por porção, e o vende sentado no mercado, assim, o corpo é compreendido como sendo composto apenas desses quatro elementos. Consiste de: solidez— carne, ossos, etc.; líquido—sangue, urina, etc.; gases; e temperatura. Assim como “boi” é uma palavra convencional para um conjunto de partes, da mesma maneira,

o corpo nada mais é do que esses quatro elementos, nenhum dos quais é “corpo”. Desse modo, as pessoas são conduzidas ao ponto em que a mente está, pelo menos, um pouco equilibrada.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati... ‘atthi kāyo’ ti... na ca kiñci loke upādiyati.

Então, começa o mesmo trabalho, porque mero pensar não é suficiente. As mesmas estações devem ser atravessadas. Atinge-se o estágio de ‘atthi kāyo’ ti, “isto é corpo”, ao qual anteriormente havia tanto apego e, deixando de lado todos os apegos, o meditador alcança o objetivo final.

***Navasivathikapabbam*— Nove observações no cemitério**

Havia pessoas naquele tempo, como agora, com tanto apego ao corpo, que era impossível pensarem de modo apropriado. Para tanto, um ponto de partida mais cru, mais grosseiro, era dado: eram levados a um cemitério. Este era do tipo onde o cadáver não era queimado ou enterrado, apenas atirado para ser devorado por pássaros, animais, etc. Incapazes de trabalhar com a sua atenção interiorizada, era solicitado que apenas comesçassem por contemplar um cadáver. Em seguida, poderiam considerar o seu próprio corpo da mesma maneira:

So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Eles refletem (*upasaṃharati*) a respeito de seu próprio corpo: “Meu corpo é também dessa mesma natureza, inexoravelmente, irá se tornar assim”. Existem nove contemplações no cemitério:

Contemplam um cadáver morto há um, dois ou três dias, inchado, azul e sendo devorado por vermes. Consideram isso e compreendem que o seu corpo tem também a mesma natureza e, ao final, irá morrer com o mesmo resultado.

Novamente, contemplam um cadáver atirado em um cemitério sendo devorado por corvos, falcões, urubus, cães, chacais ou diferentes tipos de vermes. Mais uma vez, consideram o seu corpo da mesma maneira.

Contemplam um cadáver reduzido ao esqueleto ainda com alguma carne ou sangue nos ossos, sustentado por tendões. Então, consideram o seu próprio corpo.

Contemplam um cadáver reduzido ao esqueleto, sem carne alguma, mas ainda manchado de sangue e sustentado por tendões.

Contemplam um cadáver reduzido ao esqueleto, sem qualquer carne ou sangue, sustentado por tendões.

Desta vez, contemplam apenas ossos desconectados espalhados em todas as direções: o osso de uma mão ou de um pé, uma rótula, um fêmur, uma bacia pélvica, uma coluna vertebral ou um crânio.

Agora, passado um bom tempo, os ossos estão brancos, descoloridos. Contemplam ossos que, passado mais de um ano, estão simplesmente largados amontoados.

Contemplam ossos que estão apodrecendo e se dissolvendo em poeira. Cada vez, após contemplar, refletem, da mesma maneira, a respeito de seu próprio corpo.

É necessário começar simplesmente contemplando dessa maneira porque Vipassana —observar e experimentar a verdadeira natureza da realidade— é um trabalho delicado. Pessoas que levam uma vida embrutecida, grosseira, envolvida em impurezas grosseiras, não conseguem praticá-la. Casos especiais são, portanto, levados ao cemitério, apenas para ver, para ficar contemplando e para compreender que aquilo que está diante dos seus olhos será o resultado final para todos. Pede-se que comecem a pensar. Com esse sentimento de repulsa e, agora, com compreensão, a mente adquire um certo grau de equilíbrio: é capaz de praticar.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati... ‘atthi kāyo’ ti... na ca kiñci loke upādiyati.

Agora, começam a trabalhar percorrendo os mesmos estágios. Alcançam o estágio de ‘*atthi kāyo*’ ti, “isto é corpo”, ao qual havia tanto apego. Então, continuam, até que todos os apegos são renunciados no estágio da libertação total.

O caminho é o mesmo em cada seção. Apenas o ponto de partida varia. Em cada seção, você deve sentir o surgir e o desaparecer, manifestando-se como sensação, que é a combinação de mente e de matéria. Primeiramente, isso é sentido em separado, depois, em conjunto, quando surge e, de imediato, desaparece. A seguir, por toda parte, a estrutura inteira é dissolvida, surgindo, desaparecendo, surgindo, desaparecendo. Você apenas observa. Desse modo desenvolve as suas faculdades de *sati* e de *sampajañña*— a sabedoria que desenvolve equanimidade.

Poderá haver um certo tipo de equanimidade, mesmo sem a compreensão de *anicca*. Será alcançado ao sugerir, repetidamente, não-reação e calma à mente. Muitas pessoas desenvolvem essa faculdade e parecem não reagir nem se deixarem perturbar pelas vicissitudes da vida. Estão equilibradas, mas apenas no nível superficial. Uma parte mais profunda da mente continua a reagir, por estar em constante contato com as sensações do corpo em um nível mais fundo, que elas não atingiram. Sem *sampajañña*, o padrão de hábito de reagir—os *saṅkhāras*— permanece inalterado.

Foi por esse motivo que o Buda deu tanta importância à *vedanā*. Evitar a avidez e a aversão é um ensinamento tradicional do passado. Na Índia, existiram mestres antes e depois do Buda, e mestres contemporâneos do Buda, que ensinaram isso e cujos discípulos o praticaram. No entanto, essa prática era voltada apenas para os objetos externos: aquilo que era visto, ouvido, cheirado, saboreado, tocado ou pensado. O Buda foi mais a fundo. Tanto as seis portas sensoriais, quanto os seus objetos, foram denominados *saḷāyatana*. Ele descobriu que o contato entre os dois resulta, inevitavelmente, em sensação e que a avidez ou a aversão emerge somente depois da sensação ter surgido.

Salāyatana paccayā phasso, phassa paccayā vedanā, vedanā paccayā taṇhā:

O contato se deve às portas sensoriais, a sensação se deve ao contato, a avidez se deve à sensação. Foi essa a sua iluminação.

O que faltava, o elo perdido, era *vedanā*. Sem isso, as pessoas estavam lidando apenas com os objetos dos sentidos e com as suas reações a esses objetos. Eram apenas capazes de retificar o intelecto, a superfície da mente. Mas, no nível mais profundo, depois do contato, uma parte da mente avalia esse contato como bom ou ruim. Essa avaliação gera uma sensação agradável ou desagradável. Então, começa a reação de avidez ou de aversão. A partir da sua própria experiência, o Buda ensinou, continuamente, a equanimidade diante das sensações como forma de transformar o padrão de comportamento da mente mais profunda e de se libertar do cativo.

É isso que vocês começaram a praticar. Estão desenvolvendo equanimidade não somente com relação aos objetos dos sentidos—som, visão, aroma, sabor, toque ou pensamento—mas diante das sensações que sentem, agradáveis, desagradáveis ou neutras. *Sampajañña* teve início com a compreensão da característica do surgir e do desaparecer nas

sensações do corpo. Tendo trabalhado com *Ānāpāna*, experimentam as sensações com facilidade e desenvolvem equanimidade com essa compreensão. Estão praticando as palavras exatas do Buda. Vocês trabalham duro para permanecer *satimā* e *sampajāno*: *ātāpī sampajāno satimā*. Essa é a mensagem do *Satipaṭṭhāna* sutra inteiro.

Aproveitem o tempo que ainda lhes resta neste curso sério. A leitura e a compreensão do sutra no nível intelectual lhes dará muita inspiração, orientação e confiança de estarem fazendo o que o Buda pretendia: mas a compreensão intelectual por si só não irá libertá-los. Faça uso deste sutra e destas palestras noturnas, mas trabalhem. Trabalhem dia e noite, *sampajaññaṃ na riñcati*

Quando estiver em sono profundo, estará indefeso, mas, em outras situações, não deve perder *sampajañña* nem por um momento, seja qual for a atividade —comendo, bebendo, caminhando ou deitado. Naturalmente, neste estágio, a mente ainda divaga e você se esquece. Você começa a contemplar, a imaginar ou a pensar, mas veja quanto tempo demora para se dar conta disso e recomeça com as sensações. Recorde-se continuamente. Desenvolva a sua sabedoria, a sua iluminação. Você tem de mudar o velho padrão de hábito de fugir das sensações; você precisa permanecer com a realidade mais profunda do surgir e do desaparecer, *samudaya-vaya, anicca*. Saia da ignorância, do cativo. Aproveite estes dias maravilhosos da sua vida para sair de todos os seus sofrimentos.

Que todos vocês desfrutem da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade.

Que todos os seres sejam felizes.

DIA CINCO

O quinto dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou.

Estudamos *kāyānupassanā*.

Kāyānupassanā não está completo sem *vedānupassanā*, porque *anupassanā* significa experimentar a verdade continuamente, o que significa sentir o corpo. Na verdade, *vedanā* é central em todos os quatro *satipaṭṭhānas*. A mente e os conteúdos mentais também precisam ser sentidos. Sem sentir, a prática se reduz a um jogo intelectual. Esta tradição enfatiza *vedanā*, porque nos dá uma compreensão tangível

de *anicca*, do surgir e do desaparecer, *samudaya*, *vaya*. Esta compreensão no nível de *vedanā* é absolutamente essencial, pois, sem isso, não existe *sampajañña*. Sem *sampajañña*, não existe *paññā*. Sem *paññā*, não existe Vipassana. Sem Vipassana, não existe *Satipaṭṭhāna*, e não existe libertação.

Samādhi profundo poderá ser adquirido empregando qualquer objeto de concentração. Por exemplo, a inspiração e a expiração, como no primeiro parágrafo da seção sobre *Ānāpāna*, podem ser usadas para obter a absorção profunda do primeiro *jhāna* e, em seguida, a absorção mais profunda do segundo *jhāna* e, a seguir, as do terceiro e do quarto *jhāna*. É bem possível que, juntamente com a consciência da respiração, alguma sensação possa ser sentida; mas, sem a apreciação do surgir e do desaparecer, não é Vipassana. Depois, do quinto ao oitavo *jhāna*, o corpo é esquecido. Esses trabalham somente com a mente e a imaginação é utilizada.

Antes de sua iluminação, o Buda já aprendera o sétimo e o oitavo *jhānas* com Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta e, certamente, alcançou muita purificação. No entanto, verificou haver impurezas profundamente enraizadas no seu interior, que denominou *anusaya kilesa*. *Saya* significa adormecido. *Anu* indica que seguem a mente de nascimento em nascimento. Como vulcões adormecidos, podem entrar em erupção a qualquer momento e um desses sempre surge na hora da morte. Os demais simplesmente prosseguem para a vida seguinte. Por esse motivo, embora tivesse aperfeiçoado os oito *jhānas*, não aceitou a si próprio como liberto.

A tortura do corpo também não deu resultado. Ele continuou a investigar. Partindo da respiração, começou a observar a sensação e, com isso, adquiriu a compreensão do surgir e do desaparecer. A chave da libertação fora encontrada. Os *jhānas* que praticara anteriormente agora tiveram Vipassana, *sampajañña*, acrescentados a eles. Previamente, eram ditos *lokiya jhānas* porque ainda resultavam em novo nascimento e, portanto, a continuar a rodar no *loka*, os planos do universo. Agora, passaram a ser ditos *lokiya jhānas* porque, com a experiência do surgir e do desaparecer, davam o fruto de *nibbāna*, para além do *loka*. Essa é a contribuição do Buda para a humanidade, e é alcançada com *vedanā*, motivo pelo qual *vedanā* é tão importante para nós.

***Vedanānupassanā*— Observação das sensações**

vedanāsu vedanānupassī viharati

Como as sensações são observadas nas sensações? Não há imaginação alguma envolvida. Não é como se o meditador estivesse do lado de fora e, assim, examinando aquilo que sente. Ninguém está do lado de fora. Você precisa ter a experiência direta. O mesmo se aplica a *kāya*, e, mais tarde, a *citta* e a *dhammā*. A observação deve ser sem qualquer separação entre o observador e o que é observado, sem a imaginação de qualquer examinador externo.

...sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti...

Ao experimentar uma sensação agradável (*sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno*), o meditador compreende isso como a experiência de uma sensação agradável.

...dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti; adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti.

O mesmo se aplica à sensação desagradável (*dukkha vedanā*), como a dor; e à sensação neutra (*adukkhamasukha vedanā*), que não é nem agradável nem desagradável. As palavras *sukha* e *dukkha* se referem ao que é sentido no corpo. Para sensações mentais agradáveis ou desagradáveis, o Buda empregava os termos *somanassa* e *domanassa*. *Sukha* e *dukkha vedanā*, portanto, se referem a sensações no corpo. O corpo, por si, só não consegue senti-las, e são sentidas por uma parte da mente; contudo, o corpo é a base.

Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti; nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi'ti pajānāti.

Uma sensação agradável é compreendida corretamente como sendo ou com avidez ou com apego (*sāmisam*) ou sem avidez ou sem apego (*nirāmisam*). Na Índia contemporânea, *nirāmisam* significa comida vegetariana e *sāmisam* significa comida não-vegetariana. O significado aqui é o de pureza ou o de impureza. Uma sensação agradável que surge como resultado da meditação Vipassana apropriada, se for observada sem avidez ou sem apego, leva à pureza. A mesma sensação agradável, talvez encontrada por intermédio de envolvimento em algum prazer sensual, se gerar uma reação de avidez e de apego, com a tentativa de aumentá-la, é

insalubre e conduz à impureza. Leva-nos a rodar no sofrimento. Nesse sentido, uma sensação agradável poderá ser pura ou impura.

Uma sensação *sāmisā* deve ser simplesmente observada, de modo que a reação seja enfraquecida e cesse. Uma sensação *nirāmisā*, com relação à qual houver equanimidade, nenhuma reação, é também apenas observada. Então, naturalmente, de acordo com a lei, essa faculdade de observação objetiva aumenta. Você nada faz. *Pajānāti* é mera observação, com base na sabedoria.

Sāmisāṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ... nirāmisāṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ... pajānāti.

Sāmisāṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ... nirāmisāṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno 'nirāmisāṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī'ti pajānāti.

De modo semelhante, a pureza ou a impureza da sensação desagradável (*dukkha*) que for experimentada dependerá de haver ou não reação a ela. Também deverá ser apenas observada, compreendida e aceita pelo que é. Uma sensação neutra (*adukkhamasukha*) é compreendida da mesma maneira.

Iti ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

Tal como em cada seção, estágios semelhantes agora seguem. As sensações são sentidas interiormente e na superfície do corpo e, então, simultaneamente por toda a estrutura física.

Uma outra tradição interpreta *ajjhataṃ* como significando aquilo que sentimos no nosso próprio corpo, *bhiddhā* como aquilo que é sentido no corpo de outra pessoa e *ajjhata-bhiddhā* como o passar de um para o outro. Mais uma vez, isso não é aceito na nossa tradição. O meditador está trabalhando sozinho, seja na floresta, seja debaixo de uma árvore, seja em uma cela. Argumenta-se que, ao esmolar, o monge encontra outros e teria essa oportunidade de sentir a respiração ou as sensações dessas pessoas. No entanto, os olhos do meditador sério são voltados para o chão, *ajjhata-bhiddhā* e, no máximo, veria as pernas de outras pessoas quando caminha: logo, essa explicação parece carecer de lógica. Naturalmente, em um estado muito elevado de observação, o meditador se torna também muito sensível às sensações dos outros, e às vibrações da atmosfera ao redor e dos objetos

animados e inanimados. Possivelmente poderia ser compreendido dessa forma.

Por outro lado, praticar com a respiração ou com as sensações de qualquer outra pessoa é impraticável. É melhor, portanto, entender *ajjhataṃ* como “interiormente” e *bahiddhā* como “na superfície do nosso próprio corpo.”

*...samudayadhammānupassī... vayadhammānupassī...
samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati...*

Esta e as estações seguintes, que ocorrem em cada seção, são muito importantes. Um meditador precisa atravessá-las. O surgimento de *vedanā*, o desaparecimento de *vedanā* e o surgir e o desaparecer de *vedanā* são sentidos.

... ‘atthi vedanā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

Em *kāyānupassanā*, o estágio de *‘atthi kāyo’ ti* foi alcançado, quando o corpo se tornou uma mera massa de partículas subatômicas, sem avaliação nem julgamento: *saññā* deixou de reconhecê-lo como sendo humano ou animal, masculino ou feminino, belo ou feio. Tornou-se, simplesmente, corpo como corpo, para além das distinções. De modo semelhante, as sensações, *vedanā*, são vistas agora como apenas sensações, *vedanā*, nem agradáveis nem desagradáveis. Não há julgamento, não há avaliação, não há *saññā*. A consciência agora estabelecida é a das sensações como meras sensações. Então, seguem os mesmos estágios até o objetivo final.

*Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
loke upādiyati.*

O papel de *vedanā* foi a grande descoberta do Buda para a humanidade. É a encruzilhada importante de onde duas estradas partem: ou *dukkha-samudaya-gāminī paṭipadā*, a estrada na qual o sofrimento é continuamente gerado, ou *dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā*, a estrada na qual o sofrimento é inteiramente erradicado. Ele descobriu que toda reação, todo *saṅkhāra* só pode ser gerado ao se sentir uma sensação—agradável, desagradável ou neutra. No nível mais profundo, a mente reage constantemente a *vedanā* por todo o corpo, em cada partícula, o tempo todo, enquanto houver vida. A não ser que as sensações, *vedanā*, sejam experimentadas, qualquer libertação da avidez ou da aversão estará limitada à superfície da mente. Trata-se de uma ilusão de não-reação por se referir somente a objetos externos: ao mundo externo de som, da visão, do olfato, do tocar -

sentir ou do sabor. O que falta é a realidade da sua reação, porque todo contato de um objeto com uma porta sensorial produz, inevitavelmente, uma sensação no corpo, agradável, desagradável ou neutra. Isso se perde.

Você deverá ir àquela profundidade onde sente sensações e, no entanto, não reagir a elas. Somente quando permanece consciente das sensações, e equânime com relação a elas, poderá o padrão de hábito da mente ser transformado no nível mais profundo. *Saṅkhāras* profundamente enraizados, como linhas gravadas em pedra com cinzel e martelo—os *anusaya kilesa*—poderão, assim, subir à superfície e ser eliminados. Caso contrário, o processo de multiplicação será contínuo. Portanto, *vedanā* desempenha um papel tão importante em Satipaṭṭhāna.

***Cittānupassanā*—Observação da mente**

citte cittānupassī viharati

Como um meditador pratica a observação da mente na mente?

“Na mente” (*citte*) significa pela experiência direta, como “no corpo” e “nas sensações.” Para evitar qualquer imaginação a respeito da mente, alguma coisa precisa ocorrer dentro dela, porque, quando alguma coisa acontece, e, depois, desaparece, poderá ser sentida como sensação.

sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

Sarāgaṃ significa com avidez, *sa-rāga*. Se surgiu avidez na mente, isso é simplesmente observado. Quando desaparece, e a mente se liberta disso (*vīta-rāgaṃ*), isso é simplesmente observado: a avidez surgiu e desapareceu.

sadosaṃ vā cittaṃ... vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

A realidade de uma mente com ou sem aversão (*dosa*) é observada e, quando a aversão desaparece, a mente foi libertada disso. De modo semelhante, *moha* (ilusão, engano, confusão, ignorância) é observado: quando desaparece, a mente foi libertada disso.

Saṅkhittaṃ vā cittaṃ... vikkhittaṃ vā cittaṃ... mahaggataṃ vā cittaṃ... amahaggataṃ vā cittaṃ... sa-uttaraṃ vā cittaṃ... anuttaraṃ vā cittaṃ... samāhitaṃ vā cittaṃ... asamāhitaṃ vā cittaṃ... vimuttaṃ vā cittaṃ... avimuttaṃ vā cittaṃ 'avimuttaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Esteja a mente composta e concentrada (*saṅkhitta*) ou *vikkhitta* (dispersa) — isso é apenas observado e aceito. Os *jhānas* mais profundos, quando a mente, utilizando a imaginação, é expandida até uma área ilimitada, são ditos *mahaggata*, grandes. Esteja ou não *mahaggata* — isso é apenas observado. *Sauttara* significa existirem mentes mais elevadas, ou mais campo para desenvolvimento. *Anuttara* é quando nada há de mais elevado: a mente atingiu o estágio mais elevado. Isso também é observado. Esteja a mente profundamente absorta em *samādhi* (*samāhita*) ou não, é observado. Esteja a mente liberta (*vimutta*) ou no cativeiro, é também observado.

Iti ajjhattaṃ vā... bahiddhā vā...ajjhatabhiddhā vā citte cittānupassī viharati.

Em seguida, as mesmas estações. A mente é observada interna e externamente. Mais uma vez, esta tradição não aceita *bahiddhā* como sendo a mente de outra pessoa. Em um nível elevado de purificação, o meditador, realmente, desenvolve o poder psíquico de ler a mente de outras pessoas, mas este não é o estágio final.

A mente internamente (*ajjhattaṃ*) é uma mente que experimenta algo dentro da estrutura do corpo. A mente é externalizada quando tem a experiência de um objeto externo: quando sente um som entrar em contato com o ouvido, uma forma com o olho, um aroma com o nariz, um sabor com a língua, algo tangível com o corpo ou um pensamento de algo externo. Contudo, o processo todo continua a ser dentro da estrutura do corpo. A mente em si sempre permanece dentro do corpo, mesmo quando o seu objeto estiver do lado de fora.

Então, o surgir e o desaparecer são experimentados e o estágio de '*atthi cittaṃ'ti* é alcançado: é simplesmente *viññāṇa*, apenas mente, não “eu” ou “minha” mente. A consciência se estabelece nisso. Então, existe mera sabedoria ou compreensão, mera observação. Nada existe para servir de base ou a que se agarrar.

atthi cittaṃ'ti...na ca kiñci loke upādiyati.

Um meditador de Vipassana compreende como, quando existe mera consciência, somente a cognição (*viññāṇa*) funciona. Deixa de existir qualquer processo de multiplicação do sofrimento. Recorde as palavras dirigidas ao velho eremita que veio lá de perto de Bombaim até *Sāvatthi* para encontrar o Buda. Essas palavras foram suficientes, já que o eremita já praticara oito *jhānas*: *diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati...* “no ver existe apenas ver”, nada além, porque não há avaliação ou reação. “Existe apenas ouvir no ouvir, cheirar no cheirar, saborear no saborear, tocar no tocar e...*viññāte viññātamattaṃ*, conhecer no conhecer.” Esse estágio elevado leva tempo para ser alcançado. Mas é fundamental que seja alcançado para experimentar *nibbāna*.

A prática é para entender esse processo. Todas as portas sensoriais estão no corpo, de modo que o corpo é fundamental. Existe um contato com o olho, o ouvido, o nariz, a língua, o toque no corpo ou a mente. *Viññāṇa* toma conhecimento de que alguma coisa ocorreu. Em seguida, *saññā* avalia isso como bom ou ruim e a sensação que resulta é agradável ou desagradável. *Saṅkhāra* reage e o cativo, o sofrimento tem início. Esses outros agregados dominam *viññāṇa*. *Saṅkhāra* tornou-se tão forte e *viññāṇa* tão fraco. Como resultado, o sofrimento e o cativo se fortaleceram tanto. A prática é para enfraquecer *saṅkhāra* e *saññā*, e para fortalecer *viññāṇa*, até que nada exista, além de mera compreensão e consciência—*yāvadeva ñāṇamattāya paṭissati-mattāya*.

O Buda praticou oito *jhānas* antes da sua iluminação. O nome do oitavo *jhāna* é *nevasaññā-nāsaññāyatana*: nesse *jhāna*, não se pode dizer de *saññā* nem que existe nem que deixou de existir. Embora tenha se enfraquecido tanto, continua a existir, de modo que o Buda ainda não se dizia uma pessoa liberta. Usando Vipassana ele desenvolveu os *lokuttara jhānas*, que levam ao *nibbāna*, e introduziu o “nono *jhāna*” que denominou de *saññā-vedayita-nirodha*: onde *saññā* e *vedanā* cessam. Enquanto *saññā* funcionar, por mais fraco que seja, produzirá alguma reação, algum *saṅkhāra*. *Saññā* deve ser totalmente erradicado para que se tenha a experiência do estágio de *viññāṇa* como *viññāṇa*.

***Dhammānupassanā*— Observação dos conteúdos mentais**

dhammesu dhammānupassī viharati

Da mesma maneira como *kāyānupassanā* é incompleto sem *vedanānupassanā*, assim também *cittānupassanā* é incompleto

sem *dhammānupassanā*. Para que a mente e o corpo sejam sentidos, algo mais deverá surgir neles; do contrário, a prática se reduz à imaginação. Portanto, *citta* somente poderá ser experimentada quando algo surge e desaparece, tal como *rāga*, *dosa*, ou *moha*.

Aquilo que a mente contém é denominado *dhamma*.

Muitas das palavras empregadas pelo Buda são difíceis de serem traduzidas, por não terem equivalentes em outros idiomas. Dentre essas, *dhamma* é a mais difícil. Seu espectro de significados é vasto. Seu significado raiz é *dhāretī'ti dhammo*: aquilo que é contido. É aquilo que é contido pela mente.

Um significado, mais além disso, tornou-se a natureza, ou a característica, de qualquer coisa que surja na mente:

Attano sabhāvaṃ attano lakkhaṇaṃ dhāretī'ti dhammo.

Dhamma significa a natureza-própria, a característica-própria que é contida.

Às vezes, nos idiomas da Índia contemporânea, se diz que o *dhamma* do fogo é queimar. Queimar é a sua característica, caso contrário, não é fogo. O *dhamma* do gelo é resfriar, caso contrário não é gelo. De maneira semelhante, *rāga* (avidez) contém seu próprio *dhamma*, a sua característica própria, que é gerar agitação e sofrimento. O *dhamma* do amor e da compaixão é a calma, a harmonia e a paz. Então, *dhamma* passou a significar a natureza ou a qualidade.

Após alguns séculos, o termo *dhamma*, ou natureza, foi dividido em *kusala* (saudável) e *akusala* (insalubre), referindo-se ao seu fruto. As impurezas contidas na mente—tais como raiva, ódio, animosidade, paixão, medo e ego, que geram frutos nocivos—eram ditos *akusala*. Qualidades que eram um crédito nosso e rendiam uma vida melhor—tais como compaixão, boa vontade e serviço altruísta—eram ditos *kusala*. Assim, na literatura antiga, encontramos *dhamma* dividido em “puro” e “impuro”.

Aos poucos, *akusala* tornou-se *adhamma* ou *pāpa*, anti-*Dhamma* ou pecado, aquilo que leva a rolar no sofrimento. Então, *Dhamma* passou a ser empregado para designar qualquer coisa de saudável, contido em uma pessoa, que levasse à libertação.

O significado de *dhamma* continuou a se expandir. Como resultado de se observar um conteúdo mental—digamos, o que ocorre como resultado da

raiva ou da compaixão—a lei de causa e efeito, que é a lei da natureza, começa a ser compreendida. Portanto, *dhamma* pode ser tudo aquilo contido na mente, ou a característica do que é contido, ou a lei da natureza—isto é, a lei do universo.

Como um meditador pratica a observação dos *dhammas*?

***Nīvaraṇapabbam*—Os obstáculos**

dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Nīvaraṇa significa “cortina” ou “cobertura”: aquilo que impede a realidade de ser vista. Nos cursos de 10 dias, nos referimos aos *nīvaraṇas* como os cinco inimigos: avidez, aversão, torpor, agitação e dúvida. Um exemplo é dado. Na época em que não existiam espelhos, as pessoas costumavam contemplar o reflexo dos seus rostos em uma bacia de água limpa com uma luz. Se a água estiver suja, colorida ou agitada, você não pode enxergar bem. De modo semelhante, esses *nīvaraṇas* são os inimigos do seu progresso na trilha de observar a realidade, porque a colorem ou impedem que você a enxergue.

Mais uma vez, não há imaginação alguma envolvida: *dhamma* é experimentado em *dhamma* (*dhammesu*). Esta seção tampouco envolve qualquer contemplação. Como são observados esses obstáculos?

santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ kāmacchando’ ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ kāmacchando’ ti pajānāti

Quando alguma avidez por prazeres sensuais (*kāmacchanda*) estiver presente internamente, isso é simplesmente aceito. Existe simples consciência desse fato. Quando não está presente, isso é compreendido: mera consciência da realidade tal como é, de momento a momento.

...yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Então, aqueles *kāmacchandas* que repousavam no fundo mais profundo e ainda não haviam emergido à superfície (*anuppanna*), agora surgem (*uppāda*). Isso também é compreendido (*pajānāti*). As coisas surgem e,

mais cedo ou mais tarde, desaparecem, *samudayavaya*; do mesmo modo, essa avidez surge e desaparece. À medida que camadas após camadas surgem e são observadas, são erradicadas (*pahāna*). As camadas que foram erradicadas (*pahāna*) não voltam outra vez (*āyatim anuppādo*). Tudo isso é observado e compreendido (*pajānāti*).

Quando toda avidez acumulada tiver sido erradicada, a libertação completa é alcançada. O hábito mental de gerar avidez desapareceu e nenhum *saṅkhāra* desse tipo poderá agora ser gerado.

Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ... Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ... Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ... Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ... tañca pajānāti.

Da mesma maneira, o meditador compreende quando a aversão (*byāpādaṃ*) está presente ou ausente. Todo o processo de Vipassana é descrito nesses parágrafos. Qualquer aversão do passado que estiver oculta, como um vulcão adormecido na profundidade, surgirá. Isso também é observado e erradicado. A não ser que o padrão de hábito seja inteiramente transformado, *saṅkhāras* de aversão desse mesmo tipo irão recomeçar. Quando todos forem erradicados no nível da raiz, nada retorna. Essa é a meta final. É impossível para um *arahant* gerar qualquer nova avidez ou aversão.

De modo semelhante, *thīna-midda* (torpor da mente e do corpo), *uddhacca-kukkucca* (agitação) e *vicikicchā* (dúvidas, ceticismo) são erradicados.

Deve estar claro que em todo *dhamma*, qualquer coisa que surgir na mente—mesmo um minúsculo pensamento—começa a fluir com uma sensação no corpo: *vedanā samosaraṇāsabbe dhammā*. Esta lei da natureza foi realizada, mas não criada, pelo Buda. Seja o que for que surja—raiva, paixão ou qualquer outra coisa— se a sensação for observada, o meditador estará trabalhando corretamente. Caso contrário, é um jogo intelectual. A raiva pode ter desaparecido no nível superficial, mas, lá no fundo, a sensação permanece, e a mente continua a reagir com raiva a essa sensação, sem que o meditador sequer perceba. Portanto, no que se refere a esta técnica, a sensação no corpo não pode ser perdida. As palavras do Buda são tão claras: *sampajaññaṃ na riñcati*. A cada momento deverá haver a consciência das sensações que surgem e que desaparecem.

Seja qual for a seção de *kāyānupassanā* ou *vedanānupassanā*, ou *cittānupassanā* ou *dhammānupassanā* que esteja praticando, sem a compreensão do surgir e do desaparecer da sensação, as impurezas acumuladas na profundidade da mente não poderão ser nem alcançadas nem erradicadas. A prática ficará limitada a um jogo superficial.

As mesmas estações seguem:

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati... ‘atthi dhammā’ ti...na ca kiñci loke upādiyati.

Observando no interior e na superfície, e, em seguida, o surgir e o desaparecer, o estágio de *‘atthi dhammā’ ti* é alcançado: nem bom nem ruim, nem meu nem seu, simplesmente a lei da natureza, simplesmente conteúdos mentais e a sua natureza. As mesmas estações seguem, até nada existir a que se agarrar.

Quando tiver surgido a avidez, você não a pode eliminar com aversão: se fizer isso, estará gerando um novo *saṅkhāra* de aversão. Se você se limitar a aceitar que existe avidez na mente, nesse caso, estará apenas observando e a reação, que é a natureza da avidez, não se estará multiplicando. Será debilitada e se torna enfraquecida. Qualquer impureza mental é observada de modo semelhante. Mesmo a prática de, intelectualmente, contemplar o corpo como repulsivo, como nos parágrafos iniciais de *kāyānupassanā*, foi dada pelo Buda apenas como um início, para trazer as pessoas para o caminho correto. Uma vez iniciada Vipassana, não há aversão com relação a este corpo feio; é simplesmente observado, tal como é, com a sabedoria do surgir e do desaparecer—*yathābhūta-ñāṇa-dassanaṃ*. A *ñāṇa*, como em *pajānāti*, nada mais é do que a consciência com a compreensão de *anicca*. Seja o que for que surgir — seja bom, seja ruim, seja puro, seja impuro — há mera observação, nenhum esforço para reter ou expulsar. Esse é o caminho correto para a meta final.

O caminho é longo, mas começa com o primeiro passo. Não desanime, se a meta final estiver distante. Nenhum esforço é desperdiçado neste caminho. Qualquer esforço que fizer lhe trará benefícios. Você começou a trilhar o caminho certo para a meta final. Passo a passo, à medida que se aproximar cada vez mais, irá inevitavelmente alcançar a meta final.

Que todos vocês continuem a trilhar este caminho, passo a passo. Aproveitem o tempo e as instalações. Compreendendo as palavras diretas

do Buda, façam uso desta maravilhosa técnica. Na medida do possível, procurem não perder *sampajañña* seja qual for a situação. Exceto na hora do sono profundo, procurem estar conscientes com *sampajañña* durante qualquer atividade física, para seu próprio bem, benefício e libertação.

Que todos vocês se libertem das amarras, dos sofrimentos.
Que todos os seres sejam felizes.

DIA SEIS

O sexto dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou. Seguimos em frente com *Dhammānupassanā*. *Dhammas* são os conteúdos mentais e a sua natureza, a lei universal da natureza. Um Buda, uma pessoa iluminada, não tem qualquer interesse em estabelecer uma seita ou uma religião. Tendo descoberto a verdade suprema no nível mais profundo, o Buda ensina esta lei de modo a ajudar as pessoas a compreender a realidade e a acabar com seu sofrimento, independentemente de qual seja a sua seita, comunidade, país, cor ou gênero. O universo inteiro, animado e inanimado, todas as pessoas e todas as coisas, são governados por esta lei. Com ou sem o Buda, ela rege a constante interação de mente e de matéria, os fluxos, as correntes subjacentes e as correntes cruzadas que têm lugar em cada indivíduo. No entanto, as pessoas continuam a jogar jogos na superfície da mente, iludindo-se, na ignorância, e multiplicando o seu sofrimento, ao multiplicar as suas amarras.

***Khandhapabbam*—Os agregados**

dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu

Khandha significa um agregado, uma acumulação ou uma pilha de alguma coisa. Nós somos ditos seres individuais. Esta é uma verdade aparente: mas, em um nível mais profundo, todo ser vivo— eu, você, ele ou ela—é apenas *pañca khandhā*, os cinco agregados. O Buda quer que você se aprofunde nesta realidade, onde não os poderá diferenciar ou identificar por nome, onde são simplesmente os cinco agregados.

Um agregado é composto pelas incontáveis partículas subatômicas, *kalāpas*, reunidas como matéria. A mente é dividida em outros quatro agregados: *viññāṇa* toma conhecimento; *saññā* reconhece e avalia; *vedanā* sente; e *saṅkhāra* reage e cria. Estes cinco agregados combinados são ditos uma entidade, um indivíduo. No nível derradeiro,

nada são além dos cinco agregados e todo o processo de *Satipaṭṭhāna*, da Vipassana, é para experimentar este fato. Caso contrário, a ilusão de identificar “eu”, “meu”, ou “eu mesmo” com qualquer desses agregados—o que é ignorância—gera tremendo apego, agarramento a eles, o que resulta em profundo sofrimento. Isto não é uma crença a ser aceita por devoção, só por ter sido dita por uma pessoa iluminada, nem uma filosofia a ser aceita apenas intelectualmente como racional e lógica. É uma verdade a ser experimentada e realizada no nível verdadeiro dentro da estrutura do corpo. Quando esta verdade se esclarece, o padrão de hábito no nível mais profundo da mente se transforma, e se alcança a libertação. Isto é Dhamma, a lei.

Upādāna significa apego ou agarramento. Isto é desenvolvido com relação aos cinco agregados, que são o seu objeto; ou, os cinco agregados são gerados e se juntam por causa de *upādāna*. São agregados de apego.

Mais uma vez, um meditador observa *dhamma* em *dhamma*, os cinco agregados. Como um meditador pratica com eles?

... *’iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo...*

Isto é matéria, isto é o surgir da matéria, isto é o desaparecer da matéria: tudo isso é experimentado. *Rūpa* significa matéria, *samudaya* significa surgindo, *atthaṅgamo* significa desaparecendo:

iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo; iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo ’ti.

À medida que os agregados mentais também são experimentados — sensação (*vedanā*), percepção (*saññā*), reação (*saṅkhāra*) e consciência (*viññāṇa*)— todo o processo daquilo que está acontecendo internamente é realizado.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, ... ’atthi dhamma ’ti...

Os mesmos estágios vêm à seguir, dentro, fora, ambos juntos. Então, "*atthi dhammā ’ti*,"—"Oh, isso é Dhamma". A consciência se estabelece na realidade de que estes cinco agregados são tudo o que existe. Um elevado estágio de observação verifica haver apenas mente e matéria, nada além — nem “eu”, nem “meu”, nem “eu mesmo”.

No nível aparente, convencional, as palavras “eu” e “você” precisam ser empregadas, mas, no nível real, supremo, existem somente os cinco *khandhās*. Do mesmo modo, por convenção, chamamos algo composto de automóvel, mas, se o desintegrarmos e separarmos as suas partes, qual parte é o automóvel? Os pneus? As rodas? Os assentos? O motor? A bateria? O chassi? Na realidade, um automóvel é simplesmente diferentes partes reunidas.

De modo semelhante, segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, quinta-feira, sábado e domingo reunidos formam uma semana. Trinta dias reunidos constituem um mês. E doze meses, um ano, para finalidades convencionais somente. Vipassana divide, disseca, desintegra e observa a realidade tal qual é. Então, o apego desaparece. Os *khandhās* permanecem, surgindo e desaparecendo, mas são meros agregados, porque *upādāna* já se foi. Este é o Dhamma dos *khandhās*.

Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Então, vem *ñāṇamattāya paṭissatimattāya*, naqueles dias, também conhecido como *samyak darshana, kevala darshana, samyak jñāna kevala jñāna*—mera observação e mera compreensão. Então, *anissito ca viharati*: não existe nada do que depender porque não há qualquer apego; não há nada a que se agarrar.

Āyatanapabbam— As esferas dos sentidos

dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Os *āyatanas* são as seis esferas dos sentidos ou portas: os olhos, os ouvidos, o nariz, a língua, o corpo e a mente. Todos os seis são internos (*ajjhattika*) porque estão sobre ou dentro do corpo. Seus objetos são externos (*bāhiresu*): para os olhos, a visão, a cor, a forma ou a luz; para os ouvidos, o som; para o nariz, o aroma; para a língua, o sabor; para o corpo, algo tangível; para a mente, um pensamento, uma emoção, uma fantasia ou um sonho. Embora ditos externos, tornam-se objetos somente quando em contato com os *āyatanas* internos, na estrutura do corpo. Para alguém que seja cego de nascença, não existe qualquer mundo de cor, de luz, de formato ou de forma e nenhum modo de compreender aquele mundo. Seis *āyatanas* internos e seis *āyatanas* externos formam doze no total e

o *bāhiresu āyatana* somente existe de fato, para nós, quando cada um deles está em contato com a sua respectiva porta sensorial.

Como é feito o trabalho com as seis esferas internas e externas dos sentidos?

cakkhuṃ ca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti...

A verdade de *cakkhu* (a porta sensorial da visão) e seu objeto, *rūpa* (o formato ou forma) é experimentada: *pajānāti*. *Yañca tadubhayaṃ paṭicca*, com base nesses dois, devido ao seu contato, *uppajjati saṃyojanaṃ*— surge um apego.

...yathā ca anuppanassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti...

O meditador trabalha com essa amarra que agora surgiu: *saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti*. A realidade é a de que, com cada contato, existe uma vibração, *phassa-paccayā vedanā*.

Saññā avalia: feminino, masculino; belo, feio; agradável, desagradável. Com essa avaliação, as sensações tornam-se agradáveis ou desagradáveis e, de imediato, *saṅkhāra*, a parte da mente que reage, começa a gerar avidez ou aversão. Desse modo, todo o processo da sujeição tem início e se multiplica.

O trabalho com as seis portas sensoriais situa-se dentro dos limites da mente e da matéria. É questão de analisar e, continuamente, compreender como tudo acontece. Se você for ignorante, estará constantemente atando novos nós e multiplicando amarra após amarra. Quando você não reage, à medida que experimenta e observa a amarra com sabedoria, essa se enfraquece. O padrão de hábito de reagir começa a se modificar. Os velhos grilhões podem emergir à superfície: *yathā ca anuppanassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti*. Você observa o surgir (*uppāda*) da dependência que não havia, previamente, surgido (*anuppanna*).

...yathā ca uppanassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

À medida que você observa, as amarras são erradicadas (*pahānaṃyathā ca uppanassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti*.) uma após a outra: Quando todas tiverem emergido à superfície e desaparecido, não

voltam a surgir (*āyatim anuppādo*). O estágio além da dependência, da total libertação, é alcançado.

Existem três tipos de erradicação. Mesmo quando você se limita a observar *sīla*, tendo em vista que, no nível da superfície da mente, não está reagindo em excesso com avidez, nem com aversão, ocorre uma erradicação momentânea da sua sujeição. Quando for mais fundo, com *samādhi*, ocorrerá mais erradicação: as raízes serão abaladas. Depois, quando praticar Vipassana, essas raízes serão erradicadas no nível mais profundo da mente —*pahānaṃ*. Por exemplo, uma pessoa sedenta vem beber em um lago, cuja superfície está recoberta por ervas daninhas venenosas. As ervas daninhas são afastadas, com as mãos, de uma pequena área, para permitir acesso temporário; mas, mais tarde, voltam a cobrir essa pequena área. Isso é erradicação momentânea. Isso é *sīla*. Para permitir melhor acesso, quatro varas sustentando redes entre si são fincadas para segurar as ervas daninhas. Isso é *samādhi*, o qual, à medida que penetra mais a fundo, limpa uma área maior, mas deixa as raízes.

Paññā remove todas as ervas daninhas, a ponto de não deixar qualquer vestígio delas. Este é o verdadeiro *pahāna* no nível da raiz, que é o que se pretende aqui: *yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti*. Realiza-se a erradicação total das amarras. Não poderão mais surgir (*anuppādo*). Este é o estágio do *arahant*, de total libertação.

Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti...

De modo semelhante, o ouvido, o som, e a sujeição que surge por causa deles é observada.

...yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

À medida que a equanimidade se desenvolve, essas amarras, que nunca antes haviam emergido à superfície, sobem até a superfície são erradicadas. Isso também é observado.

Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti... Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti... Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti... Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti... āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti...

De modo semelhante, a realidade do nariz e do aroma, da língua e do sabor, do corpo e qualquer coisa tangível, da mente e seus conteúdos (*dhamme*) são observados (*pajānāti*). Em cada caso, surgem as amarras, são erradicadas e não voltam a surgir. Em cada caso, o estágio de um arahant não é simplesmente aceito filosoficamente, mas é experimentado, testemunhado: *pajānāti*.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati... ‘atthi dhammā’ ti...na ca kiñci loke upādiyati.

O mesmo processo segue, “Isto é *dhamma*”. Todas as seis portas sensoriais e seus objetos são meramente *dhamma*, sem qualquer “eu”, “meu”, “ele” ou “ela”, sem haver qualquer indivíduo. Dividindo, dissecando, desintegrando e dissolvendo, analisando cada porta sensorial em separado, o indivíduo se transforma simplesmente em uma massa, um processo, uma interação de todos os *āyatana*s combinados. Com mera compreensão intelectual, a ignorância nos impedirá de testemunhar esse *dhamma*, esse processo e a libertação dessa sujeição.

A prática leva a percorrer os mesmos estágios até o objetivo final.

***Bojjhaṅgapabbam*— Os fatores da iluminação**

dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu

Os *bojjhaṅgas* são os sete fatores da iluminação ou as qualidades a serem desenvolvidas para se alcançar a meta final.

A mente por si só é muito pura: *viññāṇa* é muito pura, porém, devido aos *saṅkhāras* do passado, a *saññā* condicionada sempre faz uma avaliação equivocada e, quando surge a sensação, *saṅkhāras* após *saṅkhāras* voltam a ser novamente criados. Devido a todo esse processo, a mente perde a sua própria natureza de pureza e torna-se muito agitada. *Bojjhaṅgas* restauram essa pureza: quando são observados como uma realidade, crescem para se aperfeiçoarem e, quando cada um deles estiver perfeito, a iluminação será perfeita. Este é todo o processo da Vipassana.

O primeiro *bojjhaṅga* é *sati*, consciência. Sem isso, não se pode avançar no caminho. *Sati*, a observação objetiva da realidade, é o fator mais importante porque precisa estar continuamente presente de momento a momento juntamente com cada um dos demais fatores.

Dhamma-vicaya é o segundo. A palavra *caya* ou *cayana* significa “integrar”. A verdade aparente, consolidada, integrada, iludida cria tantos enganos e confusões: cada decisão e cada ação serão erradas. *Vicaya* ou *vicayana* significa dividir, dissecar, desintegrar, separar, como Vipassana pede que se faça. De início, *dhamma-vicaya* é intelectual. O corpo é analisado como não sendo nada além dos quatro elementos, sem haver qualquer “eu”. A mente consiste simplesmente dos quatro agregados. As seis portas dos sentidos, os seus objetos respectivos, o contato e o processo de multiplicação são observados. A clareza intelectual adquirida fornece a orientação para se começar a verdadeira prática de Vipassana e estudar a verdade no nível real.

O terceiro *bojjhaṅga* é *virīya* (esforço), como em *sammā-vāyāmo* no Nobre Caminho Óctuplo. Um esforço imenso é exigido, mas o esforço é o de não reagir, é o de deixar que as coisas simplesmente aconteçam. Mesmo que tenha vencido mil batalhas contra mil guerreiros, esta batalha interna de não-reação é mais difícil porque o velho hábito é o de fazer alguma coisa, é reagir. Não se empenhe na batalha de Ānanda, “preciso tornar-me um arahant”, “preciso” erradicar as minhas impurezas — se fizer isso, a mente irá se desequilibrar. Outro extremo seria o de não trabalhar, não observar em absoluto e apenas deixar que as coisas aconteçam. Deixe que as coisas aconteçam, mas, também, conheça a realidade tal qual é. Um leve grau de tensão é necessário: se for excessiva, ou nenhuma, não funcionará. Por exemplo, é preciso certa pressão para furar uma pedra preciosa, mas pressão em excesso a quebrará. É o caminho do meio.

À medida que você continua a praticar com *sati*, *dhamma-vicaya* e *virīya*, as impurezas desaparecem e *pīti* vem e cresce: sensação agradável no corpo, êxtase e enlevo. É preciso tomar cuidado. Caso desenvolva apego a esse fluxo livre de vibrações sutis por todo o corpo, caso procure por isso e a isso se agarre, deixará de ser *bojjhaṅga*. Se a compreensão de *anicca* permanece — que este é ainda o campo da mente e da matéria, do surgir e do desaparecer — então, a impureza desaparece e *pīti* se desenvolve e se torna um fator de iluminação.

À medida que sucessivas ondas dessa sensação agradável vêm e são observadas, chega o importante estágio de *passaddhi*: tranquilidade e calma profundas. Até mesmo um ligeiro som é uma grande perturbação. Até mesmo a respiração que vira um fio tênue, fazendo uma sutil volta na entrada das narinas, perturba. A mente está tão em paz, tão quieta, tão tranquila. Mais uma vez, surge um perigo: a falsa impressão de que esta paz profunda, nunca antes experimentada, é a libertação. Assim como *pīti*, êxtase, pode se transformar em uma amarra caso não seja utilizada

apropriadamente, da mesma maneira, esse *passaddhi* também arrisca se tornar uma amarra. Trata-se apenas de uma estação de repouso no meio do caminho: o objetivo final ainda está distante. Você pode verificar que as seis portas dos sentidos continuam funcionando: abra os seus olhos, ou apure os ouvidos. Você continua no campo do surgir e do desaparecer. Não transcendeu o campo da mente e da matéria.

Embora difícil de ser apreendida nesse estágio elevado, permanece uma sutil oscilação e essa sensação é denominada *adukkhamasukham*. Em *pīti* era agradável; agora é apenas pacífica, e o perigo é que *anicca* deixe de ser experimentada. Desapegar da avidez pela sensação agradável, ou da aversão pela sensação desagradável, é mais fácil do que desapegar desse sentimento de paz. Permaneça muito atento: com uma mente muito aguçada, sinta a sutil oscilação, verifique as seis portas sensoriais e continue a compreender que essa experiência é *anicca*.

Surge com frequência uma pergunta sobre a sensação neutra. O Buda não se referia à sensação inicial, superficial, que não é nem agradável nem desagradável. Isso é inteiramente diferente. Envolve avidez e aversão porque as pessoas se entediam com isso, perdem interesse e desejam algo mais. Sua experiência tornou-se rançosa. Querem algo mais ou algo novo, alguma coisa que não possuam. Esse é o seu velho padrão de hábito.

Diferentes pessoas de diferentes seitas, comunidades, países, religiões, crenças e dogmas chegam a este Ganges de Vipassana para matar a sua sede, para por fim à ignorância e ao sofrimento. Mesmo quando se aceita que a natureza da estrutura mente-matéria é o surgir e o desaparecer, sem essência, devido à sua formação essa sensação neutra, profunda, cria uma ilusão de eternidade e, portanto, poderá se tornar um cativo. Para alguém com uma crença tradicional na alma eterna, *passaddhi* parece ser isso. Para outro alguém que acredite resida, dentro de nós, um criador eterno, parece ser o criador imutável. Essa é uma ilusão perigosa. Examine exaustivamente esse *passaddhi*, essa experiência profunda, tranquila e calma. Se estiver consciente da oscilação muito sutil, surgindo e desaparecendo, torna-se um *bojjhaṅga* e lhe dará forças para seguir mais adiante. A sua experiência cresce.

O próximo fator de iluminação é *samādhi*—concentração ou absorção. Havia diferentes tipos de *samādhis* antes do Buda se tornar Buda, como ainda hoje existem. Quando se atingem os oito *jhānas*, existe o perigo de sentir que o objetivo foi alcançado, mas isso é apenas *lokiya samādhi*, que, vida após vida, resulta em se rolar de um plano de existência ao outro. *Sammā-samādhi* nos retira de todos os planos e fornece a libertação

completa do cativeiro, do nascimento e da morte e de todo tipo de sofrimento. É praticado com *sampajañña*, a consciência do fenômeno mente-matéria e a realização de sua natureza de surgir e de desaparecer. A mente se concentra na realidade. Então, torna-se *lokuttara*, além dos planos. Quando o *jhāna* é atingido, simultaneamente, o fruto de *nibbāna* é atingido. Com *samādhi*, um após o outro, o meditador alcança o fruto de *sotāpanna*, *sakadāgāmī*, *anāgāmī*, e *arahant*. Então, *samādhi* torna-se um fator de iluminação.

Upekkhā—equanimidade é o sétimo fator de iluminação. Como *sati*, deve estar presente do início ao fim, a cada passo. Seja qual for o outro fator com que se trabalhe, a consciência e a equanimidade devem sempre estar presentes.

Uma mente pura é dotada de todos esses fatores. As impurezas, à medida que são observadas, emergem à superfície e são erradicadas; mas esses fatores de iluminação, à medida que são observados, um a um, emergem à superfície, se desenvolvem, se multiplicam e se tornam plenamente realizados. Esta sessão explicará como, desse modo, o objetivo final da plena iluminação é alcançado.

*santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ
satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ
satisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti.*

Quando o fator de iluminação *sati* está presente (*santaṃ*) o meditador compreende (*pajānāti*)—‘*Atthi me ajjhataṃ...*’ (“Agora está presente em mim.”) Quando estiver *asantaṃ* (não presente) o meditador aceita também esta realidade — ‘*Natthime ajjhataṃ...*’ (“Agora não está presente em mim.”)

*...yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca
pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī
hoti tañca pajānāti.*

Todos os fatores de iluminação passados de *sati* agora ajudam. Agora, emergem à superfície (*anuppannassa uppādo hoti*) e o meditador compreende (*tañca pajānāti*). Tendo surgido repetidas vezes (*uppannassa*) são compreendidos com sabedoria e se multiplicam até se tornarem completos – total e inteiramente realizados (*bhāvanāya pāripūrī*).

Santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ... bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Do mesmo modo *dhamma-vicaya*, o estudo analítico da verdade, é compreendido como sendo simplesmente presente ou ausente. O *dhamma-vicaya* do passado, que não havia surgido anteriormene, surge repetidamente das profundezas da mente e é observado; se desenvolve até a plenitude e o objetivo final é alcançado. Tudo isso é compreendido.

...vīriyasambojjhaṅgaṃ... ...pītisambojjhaṅgaṃ... ...passaddhisambojjhaṅgaṃ... ...samādhisambojjhaṅgaṃ... Santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ... bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Os fatores de iluminação de *virīya* (esforço), *pīti* (enlevo, êxtase, ao sentir sensação agradável no corpo), *passaddhi* (tranquilidade), *samādhi* (concentração) e *upekkhā* (equanimidade) são compreendidos da mesma maneira e se desenvolvem até se completarem.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati... ‘atthi dhammā’ti...na ca kiñci loke upādiyati.

Dhammas são observados internamente, externamente e tanto interna quanto externamente; surgindo, desaparecendo, e tanto surgindo quanto desaparecendo. O meditador se dá conta, “Estes são *dhammas*” e a consciência se estabelece com esta realidade. Não existe mais agarramento ou apego. Assim se pratica *dhammānupassanā*

Perguntas e Respostas

P: Direcionar a nossa atenção seria a única liberdade que possuímos, todas as outras coisas sendo governadas por Dhamma?

R: Tudo é governado por Dhamma. Direcionar a sua atenção é a única maneira de se libertar. Você pode fazer qualquer coisa que quiser, porém, se reagir, Dhamma irá atá-lo. Se você se limitar a observar, Dhamma irá certamente libertá-lo. Essa é a lei da natureza.

P: Qual a linha divisória entre a seriedade da prática e a avidez?

R: Essa é uma boa pergunta. Se deseja avidamente trabalhar com seriedade, está desejando alcançar o resultado, ou, no mínimo, desenvolvendo apego pelo fato de trabalhar seriamente. Se notar que não está trabalhando seriamente e, então, ficar deprimido, é porque existe

avidez. Simplesmente aceite o fato de que não estava trabalhando seriamente e comece outra vez, sabendo que precisa trabalhar com seriedade. Então irá continuar a progredir.

P: As sensações neutras derivam de reações neutras, e teremos a esperança de modificar isso para mera observação?

R: Sensações neutras derivam da ignorância. A ignorância desaparece quando são meramente observadas como um fenômeno em transformação. Uma compreensão superficial de *anicca*, que é de ajuda, é atingida quando, após algum tempo, uma sensação muito grosseira, solidificada, desagradável, desaparece. Uma compreensão mais profunda, com base na consciência da corrente submersa sutil da vibração, é que essa sensação surge e desaparece a cada momento.

P: Quando um meditador é dominado e se perde em pensamentos de desejo sensorial durante algum tempo, antes de observar, ele estará multiplicando os *saṅkhāras* de modo a piorar em lugar de purificar?

R: Anteriormente, o processo de multiplicação era contínuo. Agora, os seus poucos momentos de observação se transformarão em alguns segundos, alguns minutos, algumas horas, que lhe serão creditados. Praticando Vipassana, compreenderá que, cada vez que se perde nos desejos dos sentidos, você multiplica o seu sofrimento, e, à medida que os observa, estará se livrando disso.

P: O ensinamento do Buda parece implicar um movimento de varredura da atenção relacionado com a respiração. Qual, então, a origem e a importância de se trabalhar parte por parte nesta prática?

R: Quando o Buda diz *sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati*, "*sikkhati*" significa "aprende." Em outros trechos utiliza *pajānāti* ("compreende corretamente"). É preciso aprender a varrer o corpo inteiro com uma só respiração e esse aprendizado é —observar parte por parte, permitindo que a sua solidez se dissolva, até o corpo todo se dissolver e você poder varrer a massa inteira. Então, de novo, trabalha parte por parte porque, embora o corpo todo pareça ter sido aberto, é possível que ainda existam pequenas áreas desconhecidas. Você aprende (*sikkhati*) a alcançar o estágio de *bhaṅga-ñāṇa*.

P: O sutra cita quatro observações e numerosas práticas, e, no entanto, o senhor ensina somente respiração e sensação no corpo. Não existe hierarquia de práticas por ordem de importância. Por que não ensinar todas as práticas, tais como meditar caminhando e anotar ideias?

R: Existem diferentes tradições e o Buda, uma pessoa iluminada, também deu objetos iniciais diferentes a diferentes pessoas, de acordo com o seu

contexto cultural, sua capacidade e sua inclinação. Contudo, à medida que avançavam, as estações eram as mesmas.

Esta tradição viva vem da prática inicial da respiração, a partir da qual o meditador prossegue para experimentar a sensação e, desse modo, o surgir e o desaparecer. A consciência da respiração e da sensação, em conjunto, levará ao objetivo final. Não é proibido tentar outra coisa, mas, se estiver progredindo aqui, tentar em outro lugar apenas por curiosidade será uma perda do seu tempo. Se já sente sensações por toda parte e, agora, em outro lugar, tentar observar o caminhar —cada pé se deslocando para cima e para baixo, mas sem sensação— a sua faculdade de sentir sensação no nível sutil ficará grosseira. Ao retornar novamente para esta técnica, não será capaz de sentir sensações na mesma profundidade. Naturalmente, existem pessoas cuja mente é de um tipo muito grosseiro, muito embrutecido, para as quais a respiração sutil é muito difícil, e é possível que o caminhar seja mais adequado para elas.

Também é difícil sentir a respiração sutil em uma pequena área. Se já a estiver sentindo com nitidez e, então, tentar senti-la com a sua mão na barriga — que é uma técnica primária — estará regredindo. O Buda pretende que você se mova de *oḷāriko* para *sukhuma*—do grosseiro para o sutil. Se, em determinado estágio, alguma coisa grosseira emergir das profundezas, não se pode impedir; mas, por mera curiosidade, você não pode se permitir começar, intencionalmente, a trabalhar com um objeto grosseiro, tal como as primeiras lições de outra técnica, esquecendo por completo a realidade sutil do estágio que já tinha alcançado. Se outra técnica for mais apropriada para você, dedique-se a ela e alcance o objetivo final: mas, o tempo é essencial. Não perca a sua vida preciosa correndo de um lado para o outro.

P: “Eu” inexistente.

R: Sim— “eu” inexistente!

P: O que é, então, que precisa de iluminação?

R: A ignorância precisa de iluminação, o cativo precisa de libertação. Nada mais.

P: Como definiria uma mente de compaixão? Podemos usar compaixão com consciência ao lidarmos com o nosso próprio sofrimento?

R: Quando houver compaixão em sua mente, aceite sua mente como uma mente compassiva. Certamente, seja bondoso consigo mesmo, ame a si próprio, seja o primeiro objeto da sua própria compaixão. Todas as vezes que gerar *saṅkhāras*, mesmo sendo avidez ou aversão para com outra

peessoa, você se inflige cruelmente tanto sofrimento. Sua raiva não irá prejudicar um bom meditador Vipassana—poderá ou não prejudicar os outros—mas você mesmo será prejudicado e se tornará infeliz. Evite isso. Seja bondoso e compassivo para consigo mesmo.

P: É verdade que a interpretação de *vedanā* é o que mais distingue a nossa forma de Vipassana de outras na tradição budista? E como as outras definem *vedanā*, se não como sensações físicas?

R: Sim. Outras tradições consideram que *vedanā* se refere apenas às sensações da mente. Não condenamos os outros e é verdade que *vedanā* é um dos quatro agregados da mente. Precisamos explicar, em vez de apenas traduzir, porque algumas palavras utilizadas pelo Buda já tinham sido anteriormente explicadas por ele. Por exemplo, *sampajañña* foi explicado como o sentir as sensações que surgem e desaparecem. Além disso, muitas palavras, hoje em dia, ou se perderam ou têm um sentido inteiramente diferente, de modo que precisamos consultar o *Tipiṭaka* para localizar a definição original dada pelo Buda. O Buda explicou que *vedanā*, seja *sukhavedanā*, seja *dukkha vedanā*, se refere ao corpo, e usou os termos *somanassa* e *domanassa* para se referir à mente. Em *vedanānupassanā*, ele não emprega os termos *somanassa* e *demonassa*, e sim *sukha vedanā* e *dukkha vedanā*, portanto, precisamos trabalhar com as sensações no corpo.

Seja o que for que tiver compreendido intelectualmente, e seja o que for que tenha experimentado, faça uso disso. Faça uso de Dhamma, não apenas neste curso, mas na vida diária. As reações são sempre repletas de negatividade. Viva a vida de Dhamma. Aconteça o que acontecer do lado de fora, observe a realidade das sensações internas e permaneça equânime, então, todas as suas decisões e todas as suas ações serão saudáveis — não serão reações, mas ações positivas, boas para você e boas para os outros.

Que todos vocês sejam capazes de levar uma vida que seja boa tanto para vocês quanto para os outros. Que todos vocês possam desfrutar dos melhores frutos de Dhamma: paz, harmonia e felicidade.
Que todos os seres sejam felizes.

DIA SETE

O sétimo dia do curso de *Satipaṭṭhāna* terminou. Chegamos à etapa de encerramento do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Catusaccapabbam—As quatro Nobres Verdades

dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?

Como se pratica *dhammānupassanā* observando as quatro Nobres Verdades?

‘idaṃ dukkhaṃ’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.

“Isto é sofrimento.” “Isto é o surgir do sofrimento.” “Isto é a cessação completa do sofrimento.” “Este é o caminho que leva à cessação completa do sofrimento.” Cada verdade é compreendida tal qual é.

Pajānāti significa compreender com sabedoria. *Yathābhūtaṃ*—tal qual é, como acontece— significa a experiência direta e a compreensão, como ensinado no primeiro discurso do Buda. O fato de que o sofrimento é resultante da avidez já era conhecido. A necessidade de se erradicar o desejo ávido não era novidade. Todos estão sofrendo, mas, esse fato, por si só, não torna alguém uma pessoa nobre. A descoberta do Buda foi como tornar isso uma *ariya sacca*, uma nobre verdade, de modo que seja quem for que a experimente se torne uma pessoa nobre; atinja, pelo menos, a primeira experiência de *nibbāna*, o primeiro estágio da libertação.

Para cada uma das quatro Nobres Verdades, há três coisas que são necessárias, tornando-as doze ao todo. A primeira parte da primeira nobre verdade — “Isto é sofrimento” — é compreendida por todos. A segunda parte, *pariññeyya*, significa, no entanto, que todos os aspectos do sofrimento precisam ser conhecidos, o campo inteiro precisa ser conhecido. Este mesmo termo, *parijānāti*, foi empregado anteriormente para significar a compreensão total de *vedanā*, com *sampajañña*. *Parijānāti* chega quando se transcende *vedanā*. Caso contrário, alguma parte do campo de *vedanā* poderá permanecer inexplorada. De forma semelhante, todo o campo de *dukkha* precisa ser explorado, até o seu limite. Então, vem a terceira parte: *pariññāta*, “foi totalmente explorado”. Isso significa ter sido transcendido: tornou-se uma *ariya sacca*. Só se pode alegar ter explorado todo o campo de *dukkha* quando se tiver transcendido esse campo.

Na superfície existem quatro Nobres Verdades, mas, à medida que você se aprofunda, revelam ser uma, como os quatro *satipaṭṭhānas*.

Dukkha samudaya, o surgimento ou a causa do sofrimento —ou seja, desejo (avidez)— é a Segunda nobre verdade. Mais uma vez, a aceitação intelectual e a compreensão superficial deste princípio básico sobrevivem dos ensinamentos de Budas anteriores. Contudo, a segunda parte disso é *pahātabbaṃ*: a avidez deve ser erradicada por completo. Então, vem a terceira, *pahīnaṃ*: foi totalmente erradicada; o estágio da libertação final foi alcançado. A contribuição do Buda foi a de reestabelecer esse aspecto mais profundo que, há muito tempo, havia desaparecido.

De modo semelhante, mera aceitação da Terceira nobre verdade —*dukkha nirodha*, a cessação do sofrimento— por devoção ou lógica, é insuficiente. A sua segunda parte é *sacchikātabbaṃ*: deve ser testemunhado. Seu terceiro estágio é *sacchikataṃ*: foi testemunhado e, portanto, está completo.

A Quarta nobre verdade do Caminho também é desprovida de sentido se for simplesmente aceita intelectualmente. Sua segunda parte é *bhāvetabbaṃ*: precisa ser praticada repetidas vezes até *bhāvitam*, estar totalmente completa. Somente quando ele trilhara o Caminho inteiro, somente quando completou todas as Quatro Nobres Verdades, cada uma delas destas três maneiras, foi que Gótama se proclamou um Buda.

Inicialmente, os cinco amigos aos quais ele primeiro deu Dhamma sequer queriam dar ouvidos ao Buda. Acreditavam ser impossível a libertação sem a prática de tortura extrema do corpo. O Buda já tinha praticado isso. Ele privara seu corpo de alimento até reduzi-lo a um mero esqueleto, fraco demais até para dar dois passos. Contudo, com sua prática anterior dos oito *jhānas*, verificara que as impurezas mais profundas ainda permaneciam. Submeter o corpo à fome extrema era um exercício inútil, por isso, ele o abandonou e começou a se alimentar.

Para convencê-los relatou ter testemunhado as quatro Nobres Verdades *yathābhūtaṃ pajānāti*: com sabedoria experimental à medida que ocorriam, não apenas intelectualmente ou devocionalmente. Somente, então, eles se dispuseram a começar a lhe dar ouvidos.

***Dukkhasaccaṃ*—A verdade do sofrimento**

dukkhaṃ ariyasaccaṃ

A nobre verdade do sofrimento é, agora, descrita, do grosseiro ao sutil.

Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, (byādhī pi dukkhā,) maraṇaṃ pi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo pi dukkho, piyehi vippayogo pi dukkho, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Cada manifestação de *dukkha* é explicada empregando sinônimos.

Jāti é nascimento em seja qual for o plano de existência. *Jarā* é velhice, fragilidade, deterioração das faculdades dos sentidos. *Byādhī* é moléstia ou doença. *Maraṇa* é morte, em qualquer plano de existência, e a dissolução dos agregados. *Soka* é pesar, mágoa mental devido à perda de algo muito querido, e *parideva* é o chorar e o lamentar que resultam disso. *Dukkha* é dor física e sensação desagradável. *Domanassa* é algo mental desagradável. *Upāyāsa* é angústia mental e aflição em seguida a uma perda ou má sorte. Tudo isso é *dukkha*.

Tanto aqui quanto em outras explicações, *dukkha* é usado para indicar uma sensação desagradável ou dolorosa do corpo, e *domanassa* (de *mana*, mente) para algo desagradável na mente. Pode ser um pensamento, uma lembrança, um temor. De modo semelhante, *sukha* é empregado para indicar uma sensação física agradável e *somanassa* para uma sensação agradável na mente. Em *vedanānupassanā* os termos *dukkha* e *sukha* *vedanā* são usados, motivo pelo qual esta tradição coloca uma forte ênfase nas sensações do corpo como objeto de meditação.

Em um nível mais sutil *appiyehi sampayogo* significa associação com qualquer coisa desagradável: *rūpa*, uma visão, uma cor ou uma luz; *sadda*, um som; *gandha*, um aroma; *rasa*, um sabor; *phoṭṭhabba*, um contato; ou *dhamma*, um pensamento. *Piyehi vippayogo* é desassociação de alguma coisa agradável. Desassociação daqueles que nos são queridos, tais como amigos ou membros da família, é *dukkha*.

Ichchaṃ na labhati é ainda mais sutil: não se obter aquilo que se deseja. Se alguém deseja escapar do ciclo de nascimento, mas não alcança esse estágio, é *na pattabbaṃ*, não realizado. Isso é sofrimento. De modo semelhante, surge o desejo de se livrar da velhice, da doença, da morte, de todo pesar e da dor mental e física, e isso não se realiza.

Saṅkhittena, em resumo, e, em um nível ainda mais profundo, o *pañcupādānakkhandha*, o *upādāna*, o apego aos cinco agregados, os *pañca khandha*—de *rūpa*, matéria; *vedanā*, sensação; *saññā*, percepção; *saṅkhāra*, reação; *eviññāṇa*, consciência — é sofrimento.

Aceitação devocional ou lógica da primeira Nobre Verdade não é de ajuda: precisa ser experimentada (*yathābhūtaṃ pajānāti*) até o seu limite final. Isso é feito pela prática de *sīla* e de *samādhi*, e com uma mente concentrada você pratica a observação da realidade mais sutil do funcionamento dos cinco *khandhas* e das seis portas sensoriais. Este é o processo inteiro do Nobre Caminho óctuplo.

As sensações iniciais solidificadas, intensificadas e dolorosas são obviamente *dukkha*, mas devem ser observadas com equanimidade, porque reagir a elas multiplicará o sofrimento. Com a equanimidade, essas sensações são divididas, dissecadas, desintegradas e dissolvidas, e, mesmo que a dor permaneça, uma corrente subterrânea de vibrações é também percebida. Quando repartida por essas pequenas ondas, não é percebida como sofrimento. E mesmo quando isso desaparece, permanecerá um mero fluxo de vibrações muito sutis, levando ao surgimento de *pīti*. Este ainda é o campo de *dukkha*, sem qualquer felicidade verdadeira, por ser *anicca*, surgindo e desaparecendo. A primeira experiência de *bhaṅga* é muito importante, simplesmente para se dar conta da verdade de que toda a estrutura material nada mais é do que partículas subatômicas. Se, contudo, for percebida como sendo a libertação do sofrimento, então, isso significa que o campo de *dukkha* não foi percorrido por completo. Sensações desagradáveis voltarão a surgir: em parte, por emergirem antigos *saṅkhāras*, profundamente enraizados, em parte, devido à postura, à doença etc. Toda sensação agradável, por ser impermanente, tem *dukkha* como sua natureza inerente.

O estágio seguinte, *passaddhi*, tranquilidade, sem conter coisa alguma que seja desagradável e, aparentemente, desprovido de *dukkha*, ainda contém *samudaya vaya*. No entanto, *sabbe saṅkhārā aniccā*—tudo aquilo que é composto, mais cedo ou mais tarde será, inevitavelmente, destruído. Experiências grosseiras ainda ocorrerão, pois esse *passaddhi* ainda é uma experiência passageira, ainda está no campo da mente e da matéria. Todo o campo de *dukkha* ainda não foi completado. Poderemos dizer tê-lo explorado somente quando o tivermos transcendido e passarmos a um estágio mais além, onde nada surge nem é criado.

Desse modo, não pode ser dito que a compreensão de *dukkha* no nível grosseiro seja uma Nobre Verdade. *Parijānāti* (compreensão completa) significa explorar todo o campo com a experiência direta. Somente quando for *pariññātaṃ* (compreendida até o seu fim) é que se torna, de fato, uma Nobre Verdade.

***Samudayasaccaṃ*— A verdade do surgimento do sofrimento**

dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ

A segunda Nobre Verdade é o surgimento do sofrimento.

*Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatrataṭṭrābhinandinī,
seyyathidaṃ, kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.*

Isto é *taṇhā*, avidez; *ponobbhavikā*, resultando em vida após vida; *nandī-rāga-sahagatā*, preso ao desejo pelo prazer; *tatra-tatrābhinandinī*, desfrutando de prazer aqui e ali; *seyyathidaṃ*, assim é:

Kāma-taṇhā é prazer sensual. Qualquer pequeno desejo tão depressa se transforma em avidez e, predominante, é o desejo sexual.

Bhava-taṇhā é o desejo de sobreviver, embora o corpo e o universo inteiro estejam continuamente sendo destruídos. Por causa desse ego, por causa da avidez pelo vir a ser, filosofias que defendem a ideia da eternidade parecem atraentes.

Vibhava-taṇhā é o oposto, de duas maneiras. Uma é a de desejar a cessação desta roda de vida e morte, um estágio que não pode ser atingido com tamanha avidez desequilibrada. A segunda é a de recusar-se a aceitar a continuação do sofrimento depois da morte, enquanto ainda existirem *saṅkhāras*, com medo dos resultados das ações insalubres desta vida. Existe uma avidez desequilibrada e um apego à filosofia de que “Esta é a única existência”.

Essas três *taṇhās* resultam em *dukkha*.

Onde, então, essa *taṇhā* surge e permanece?

*Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
ettha nivisamānā nivisati.*

A avidez surge (*uppajjati*) e permanece (*nivisati*) onde quer que haja prazer no *loka* (*loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ*). Tanto *piya* quanto *sāta* significam “prazeroso”, “agradável”. Um significado de *loka* é “plano de existência,” mas, aqui, significa “dentro da estrutura do corpo”. Um deva chamado Rohita, certa vez, ao passar diante de um mosteiro onde o Buda estava sentado, cantava: *Caraivete, caraiveti*, “Continue a caminhar, continue a

caminhar”. Questionado pelo Buda, Rohita disse estar caminhando para explorar o *loka* inteiro e, depois, além. O Buda sorriu e explicou que o universo inteiro, a sua causa, a sua cessação e o caminho para a sua cessação, encontram-se dentro da estrutura do corpo.

Literalmente, *luñjati paluñjatīti loko*—o *loka* está sendo destruído continuamente. Surge e desaparece. É o campo inteiro de mente e de matéria e é compreendido dentro da estrutura do corpo. Quando você planta a semente de um plano particular de existência, este é experimentado. Um *saṅkhāra* muito insalubre resultará em fogo infernal interior, tanto agora quanto mais tarde, quando chegar o fruto. Plantando a semente de um plano celestial, você se sente bem; de um plano bramânico, se sentirá tranquilo, tanto agora quanto mais tarde. Assim também o estágio de *nibbāna*, onde nada surge nem desaparece, precisa ser experimentado dentro do corpo.

A avidez, portanto, surge onde quer que algo agradável seja sentido, dentro da estrutura do corpo. Agora são dados detalhes sobre onde surge a avidez.

Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisati... Sotaṃ... Ghānaṃ... Jivhā... Kāyo... Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisati.

A avidez surge e permanece no *cakkhu*—porta sensorial dos olhos— que é prazeroso e agradável.

O mesmo processo ocorre com o ouvido, com o nariz, com a língua, com o corpo ou com a mente.

Rūpa... Saddā... Gandhā... Rasā... Phoṭṭhabbā... Dhammā... nīvisati.

Seja onde for que se sinta prazer no objeto, tal como uma visão, um som, um aroma, um sabor, um toque ou um pensamento, a avidez surge e permanece.

Cakkhu-viññāṇaṃ... Sota-viññāṇaṃ... Ghāna-viññāṇaṃ... Jivhā-viññāṇaṃ... Kāya-viññāṇaṃ... Mano-viññāṇaṃ... nīvisati.

O desejo surge em qualquer um dos seis *viññāṇas* das portas sensoriais. Como descrição da mente, os quatro agregados de *viññāṇa*, *saññā*,

vedanā e *saṅkhāra* em geral bastam. Quando se aprofunda a Vipassana, se separam. Antes desse estágio ser atingido, contudo, começam as filosofias porque, apesar da experiência do surgir e do desaparecer, o observador—que é o *viññāṇa*—parece permanecer e isso, então, não se divide nem se disseca. Isso é visto como sendo a alma eterna: *je viññāya te āya ye āya te viññāya* (“Tudo aquilo que for *viññāṇa* é alma e tudo aquilo que for alma é *viññāṇa*”). Porém, em um nível mais profundo, isso se separa: o *viññāṇa* dos olhos não pode ouvir, o *viññāṇa* do ouvido não pode enxergar, qualquer um ou todos esses *viññāṇas* podem cessar e, quando cessa o *viññāṇa* da mente, *nibbāna* chegou.

O Buda dá mais detalhes:

Cakkhu-samphasso... Cakkhu-samphassajā vedanā... Rūpa-saññā... Rūpa-sañcetanā... Rūpa-tañhā... Rūpa-vitakko... Rūpa-vicāro... nivisati.

Devido ao contato (*samphasso*) em qualquer porta sensorial, o desejo também surge e permanece. Devido a esse contato, existe uma sensação (*samphassajā vedanā*) e, mais uma vez, a avidez surge e permanece. Em seguida, ocorre a avaliação ou a percepção (*saññā*) do objeto da porta sensorial e a avidez surge e permanece. *Sañcetanā* (reação mental) com relação ao objeto é um sinônimo de *saṅkhāra*: aqui, novamente, a avidez surge e permanece. Então, a avidez (*tañhā*) surge e permanece em relação a qualquer um desses objetos sensoriais. A aplicação inicial de pensamento (*vitakko*) segue. Finalmente, ocorre o perder-se no pensamento (*vicāro*). Em todos os casos, o processo inteiro ocorre em cada uma das seis portas sensoriais.

A segunda Nobre Verdade é dita *dukkha-samudaya*. Para o entendimento mais geral, é verdade que *tañhā* é a causa do sofrimento. Contudo, *samudaya* significa “surgindo”, porque o sofrimento surge, simultaneamente com a avidez, sem qualquer intervalo de tempo.

***Nirodhasaccaṃ*— A verdade da cessação do sofrimento**

dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ

A terceira Nobre Verdade é a completa erradicação da avidez de modo que nunca mais surja em absoluto. “É a dissolução e a cessação completa dessa mesma avidez, abandonando-a e desistindo dela; a libertação disso, sem deixar qualquer espaço que possa ocupar”.

Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Onde este trabalho se realiza?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Seja onde for que *taṇhā* (avidez) surja e permaneça no *loke*—no campo da mente e da matéria—lá deverá ser erradicada (*pahīyamānā pahīyati*) e extinta (*nirujjhamānā nirujjhati*). É preciso que seja trabalhada e inteiramente erradicada nas portas sensoriais dos olhos, do ouvido, do nariz, da língua, do corpo e da mente. Detalhes são dados mais uma vez:

Cakkhu... Sotaṃ... Ghānaṃ... Jivhā... Kāyo... Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpa... Saddā... Gandhā... Rasā... Phoṭṭhabbā... Dhammā... nirujjhati.

Cakkhu-viññāṇaṃ... Cakkhu-samphasso... Cakkhu-samphassajā vedanā... Rūpa-saññā... Rūpa-sañcetanā... Rūpa-taṇhā... Rūpa-vitakko... Rūpa-vicāro... nirujjhati.

A cessação precisa ser total, tanto nas seis portas sensoriais quanto nos seus objetos relacionados. Novamente, os seis *viññāṇas* precedem tanto o contato quanto a sua sensação resultante. Então, seguem as seis *saññās*, que avaliam a sensação. Depois há as seis *sañcetanās* (ações intencionais) que também podem ser chamadas de *saṅkhāras*. *Taṇhā* (avidez) segue. *Vitakko* é o início do pensamento em reação ao contato do objeto com a porta sensorial, ou o início do recordar ou do pensar sobre o futuro, em relação ao contato. *Vitakko* é seguido por *vicāro* que é o pensar continuamente, em relação ao objeto.

Esta é a Nobre Verdade da cessação do sofrimento. Neste curso, uma análise tão minuciosa, tão detalhada, no nível experimental, é inteiramente impossível, mas o sutra é um ensinamento completo. Seu público teria incluído aqueles que trabalhavam no terceiro ou no quarto estágio de *nibbāna*, de *anāgāmi* a *arahant*. Nesses estágios muito elevados, cada detalhe é separado, posto a nu. Você compreende cada pequena sensação que surge e como isso se relaciona com uma porta sensorial em particular;

e como se relaciona com o objeto da porta sensorial. Compreende como surge em relação a *saññā*, a *sañcetanā*, e ao *saṅkhāra*; compreende como cessa, relacionado com isso ou aquilo. Em tal estágio muito elevado, cada coisa pode ser dividida e dissecada nos mínimos detalhes. Agora, ou mesmo no estágio de *sotāpanna*, a realidade, embora profunda, não é tão profunda assim; portanto, a compreensão de existir ou não avidez ou aversão como resultado de alguma sensação—juntamente com a compreensão de *anicca*—é suficiente.

***Maggasaccaṃ*—A verdade do caminho**

dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ

A quarta Nobre Verdade é o caminho para a erradicação do sofrimento.

ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ, sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākamanto, sammā-ājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhi.

O Caminho é óctuplo. Cada parte agora é explicada.

Compreensão correta (*sammādiṭṭhi*) é:

dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.

É sabedoria experimental total a respeito do sofrimento, seu surgir, sua cessação, e o caminho: *yathā-bhūtaṃ pajānāti*, compreensão correta da realidade tal como é.

Pensamentos corretos (*sammā saṅkappo*) são:

Nekkhamma saṅkappo, abyāpāda saṅkappo, avihimsā saṅkappo.

São pensamentos de renúncia, pensamentos que são livres de raiva, pensamentos que são livres de violência.

Fala correta (*sammāvācā*) é:

musāvādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī.

Não é falsa nem prejudicial. Não é falar mal pelas costas nem é calúnia. Novamente, compreenda que isto precisa ser *yathā-bhūtaṃ pajānāti*. Precisa acontecer na sua vida. Precisa ser experimentado, juntamente com a compreensão de que está vivendo uma vida de se abster da fala falsa, prejudicial, crítica pelas costas ou caluniosa. A não ser que esteja praticando isso, a não ser que isso seja experimentado, a não ser que esteja ocorrendo na sua vida, não é *sammā* e sim *micchā*, simplesmente um jogo intelectual ou emocional. É necessário que seja *yathā-bhūta*.

Ação correta (*sammā kammanto*) é:

pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī.

É abster-se, no nível do corpo (*veramaṇī*), de matar (*pāṇātipātā*), de roubar (*adinnādānā*) ou de má conduta sexual (*kāmesumicchācārā*). Isso também deverá ser experimentado; é necessário que ocorra em sua vida. Somente quando puder dizer que está levando uma vida de abstenção de matar, de roubar e de má conduta sexual, é que será *pajānāti*, experimentado tal como é.

Modo de vida correto (*sammā-ājīvo*) é:

ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvaṃ kappeti.

É onde o modo de vida insalubre (*micchā*) foi abandonado (*pahāya*), e, mais uma vez, o mesmo se aplica: ganhar a vida por meios saudáveis precisará ser experimentado na vida.

O esforço correto (*sammāvāyāmo*) tem quatro aspectos:

*anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
anuppādāya... uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
pahānāya... anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ
uppādāya... uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya
bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā...
...chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.*

É refrear impurezas insalubres (*pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ*) que estão *anuppannānaṃ* (não surgidas). É remover a impureza *uppannānaṃ* (surgida). É despertar o saudável (*kusalānaṃ*

dhammānaṃ) que não surgiu. É manter, evitar que se dissolva e multiplicar o saudável já surgido, até a sua plena realização (*bhāvanāya pāripūriyā*).

Em cada caso, o meditador “empreende um esforço intenso (*chandaṃ janeti vāyamati*), reúne a sua energia (*viriyam ārabhati*), aplica a sua mente (*cittam paggaṇhāti*) e se empenha (*padahati*)”.

Consciência correta (*sammā sati*) é:

kaye kāyānupassī viharati... vedanāsu vedanānupassī viharati... citte cittānupassī viharati... dhammesu dhammānu-passī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Sempre que o Buda descreve *sati*, a descrição dos quatro campos de *satipaṭṭhāna* é repetida: ou seja, *sampajañña*, a experiência da sensação surgindo e desaparecendo deve estar presente. Caso contrário, aquilo que se está praticando não é *sammā-sati*, mas, em vez disso, a consciência comum de um artista de circo.

Concentração correta (*sammāsamādhi*) é a prática dos quatro *jhānas*:

*vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ...
vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso
ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ...*

pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti...

*sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva
somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ
upekkhāsatipārisuddhiṃ...*

No primeiro *jhāna* há o desapego dos desejos dos sentidos (*kāmehi*) e das impurezas mentais. É *savitakkaṃ savicāraṃ*: com atenção no objeto da meditação e com consciência contínua do objeto. Há desapego (*vivekajaṃ*) e *pītisukhaṃ*—agradável bem-estar na mente com sensação agradável no corpo. A mente está concentrada. No segundo *jhāna*, *vitakka-vicārānaṃ vūpasamā*: o objeto de meditação recua e há um agradável bem-estar na mente e no corpo. No terceiro *jhāna*, o bem-estar mental (*pīti*) retrocede:

há somente *sukha*, uma sensação física agradável derivada da concentração mental. Contudo, *sampajāna*, a realidade do surgir e do desaparecer, é agora adicionada.

Compreenda que, mesmo antes do Buda se tornar Buda, os *jhānas* estavam presentes na Índia. Ele tinha aprendido o sétimo e o oitavo *jhāna* de dois dos seus mestres anteriores. Mas aqui, somente quatro *jhānas* são ensinados. O motivo é que nos *jhānas* que ele aprendeu anteriormente, faltava *sampajañña*. Como resultado, eram capazes de remover apenas as impurezas superficiais e um pouco mais profundas. Sem *sampajañña*, não poderiam ir até a profundidade e eliminar todas as impurezas profundamente enraizadas da mente. Essas impurezas permaneciam, motivo pelo qual o continuar da vida permanecia. Agora, com a prática de apenas quatro *jhānas*, no terceiro o surgir e o desaparecer são observados. *Sampajañña* está presente.

No quarto *jhāna*, já não há nem *sukha* nem *dukkha*. *Somanassa* e *domanassa* partiram. Não há sensação nem agradável nem desagradável na mente. Nada permanece, além de *adukkhamasukham* (tranquilidade), com *upekkhā-sati-pārisuddhiṃ* (equanimidade, consciência e purificação total). *Sampajāno* agora não é utilizado, por se tratar do estágio de *nibbāna*. O quarto *jhāna* chega juntamente com o quarto estágio, do *arahant*. *Sampajañña* foi a contribuição do Buda para as práticas meditativas daqueles dias, o meio pelo qual se poderia avançar além de todo o campo da mente e da matéria.

Esta é a quarta Nobre Verdade.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati... 'atthi dhamma' ti...na ca kiñci loke upādiyati.

As mesmas estações se repetem: a consciência é estabelecida na verdade de nada além de dhamma e, então, nada existe a que se apegar.

Esta explanação completa deve ser experimentada e compreendida. Podemos lê-la, mas, somente com a experiência aprofundada é que o sentido das palavras do Buda fica claro. No estágio do *arahant*, tudo é esclarecido pela experiência.

***Satipaṭṭhānabhāvanānisamso*— Resultados da prática**

Praticando desta maneira, um de dois frutos é atingido:

diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Ou se atinge *diṭṭheva dhamme aññā*—a compreensão total de um arahant, ou se atinge o terceiro estágio, de *anāgāmī*, e isso dentro de sete anos.

Alguém que tem praticado há mais de sete anos pergunta por quê ainda não é um arahant. A condição necessária, no entanto, é *evaṃ bhāveyya*, ter praticado exatamente como determinado. É *sampajaññaṃ na riñcati*, onde *sampajañña* não deixa de estar presente em momento algum da vida. Agora vocês estão se preparando para esse estágio, praticando sentir sensações em tudo aquilo que fazem no nível físico e compreendendo o surgir e o desaparecer. Quando for capaz de praticar dessa maneira, têm a garantia do Buda quanto aos resultados.

Mais adiante, o Buda disse, esqueça sete anos, seis anos, cinco, quatro e até mesmo um ano; então, sete meses, seis, e até um, até mesmo meio mês ou até sete dias são suficientes. Difere de acordo com as acumulações do passado, mesmo se *sampajañña* for praticado a cada momento. Poderá ser sete anos, mas, praticando a mesma técnica, há casos em que alguém teve a experiência de *nibbāna* depois de apenas alguns minutos, como a pessoa que veio de Bombaim e recebeu como ensinamento apenas as palavras *diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati*.

Alguns meditadores começam com caminhar, até mentalmente repetindo “caminhando”, “coçando” ou seja o que for. Não há *paññā* alguma: mas, ao menos, a prática concentra a mente. Aqueles que têm forte desejo sexual, vão a um cemitério —ou hoje em dia, a uma autópsia— para equilibrar as suas mentes um pouco. Seja qual for o ponto de partida, o meditador deve experimentar sensações como surgindo e desaparecendo. Nesse ponto o seu *sampajañña* poderá durar apenas alguns poucos segundos e, depois, ser esquecido durante minutos ou até horas inteiras. Com trabalho contínuo, mais tarde, você irá esquecer *sampajañña* apenas por um breve tempo, depois, nem por um momento. Esse estágio pode demorar um bom tempo a chegar, mas, depois disso, o limite são sete anos.

Então, temos as palavras finais:

*‘Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya,*

ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā'ti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametam paṭicca vuttaṃ ti.

“É por esse motivo que se disse: ‘Este é o caminho e o único caminho, monges, para a purificação dos seres, para vencer o pesar e a lamentação, para extinguir o sofrimento e o luto, para trilhar o caminho da verdade, para realizar *nibbāna*: ou seja, para o estabelecimento quádruplo da consciência.’”

Ekāyano maggo não é uma alegação sectária, mas uma lei da natureza. O caminho ajuda não somente a quem se declarar budista ou tiver fé implícita; é para ser experimentado por todos e por cada um que, praticando com as sensações, desse modo as transcendem. A terra é redonda, a gravidade existe, independentemente de serem descobertas de Galileu ou de Newton. De modo semelhante, o surgimento e a erradicação do sofrimento constituem uma lei. Assim como duas partes de hidrogênio e uma parte de oxigênio formam água: do mesmo modo, quando, na profunda ignorância, ocorre uma reação de avidez ou de aversão, surge o sofrimento. Esta não é uma lei hindu, budista ou cristã, mas simplesmente a lei. Da mesma forma, quando existir plena consciência e *sampajañña*, compreensão da verdade total, haverá libertação. O entendimento intelectual apenas poderá fornecer inspiração e orientação. Sem contar nem mesmo com isso, pessoas com diferentes visões de mundo não poderão nem explorar nem experimentar a verdade.

É possível alguém afirmar que a terra é plana, ou que a gravidade não existe, mas isso nada alterará os fatos.

O fogo queimará sua mão. Essa verdade pode ser experimentada. Para evitar isso, mantenha a sua mão longe do fogo. Exatamente da mesma maneira, reagir às sensações causa sofrimento. Se deixar de reagir e, simplesmente, observar o seu surgir e o seu desaparecer, a sua prática naturalmente eliminará o sofrimento, o fogo da avidez e da aversão, assim como a água extingue o fogo. Isso é *ekāyano maggo*—a lei, a verdade, ou a natureza para cada um e para todos.

Perguntas e respostas

Cada palavra do sutra ficará clara à medida que praticar e alcançar o objetivo final. Neste estágio, muitas perguntas surgem continuamente. Mesmo se as respostas do professor lhe derem satisfação intelectual, a dúvida poderá varrê-las embora. Você está apenas imaginando, não vendo. Em cada curso, enquanto experimentar Dhamma, ouvirá as mesmas

palestras, as mesmas palavras, mas encontrará alguma coisa nova a cada vez. A verdadeira compreensão, clara e livre de qualquer dúvida ou ceticismo, vem com a sua própria experiência.

P. O senhor mencionou notar diversos estágios mentais surgindo. Como lidar, digamos, com a raiva ou com a fantasia?

R. Notar raiva, medo, paixão, ego ou qualquer tipo de impureza não significa recitá-los mentalmente. Notar poderá ajudá-lo a se concentrar e a compreender um pouco, mas *sampajañña* está faltando. Simplesmente aceite o conteúdo mental, o fato de sua mente estar com, digamos, raiva—*sadosaṃ vā cittaṃ pajānāti*—e observe qualquer sensação predominante, com a compreensão do surgir e do desaparecer. Qualquer sensação, naquele momento, estará conectada à raiva.

P. De onde surgem os *kalāpas* e para onde desaparecem? Alguma coisa não pode vir do nada.

R. De onde começou o universo, e como foi criado? Isso é especulação, é como começam todas as filosofias. O Buda as classificava de perguntas irrelevantes. Não têm relação alguma com o sofrimento, com o seu surgimento, com a sua erradicação, com o caminho para a sua erradicação. A criação está em processo contínuo a cada momento: *kalāpas* são criados, surgem e desaparecem, e a ignorância desse surgir e desaparecer resulta em sofrimento. Fora isso, nada tem significado. A vida humana é breve e você tem uma tarefa tão grande para mudar o padrão de hábito da mente no nível mais profundo e alcançar a libertação plena. Não perca o seu tempo: trabalhe, e a realidade da sua experiência, mais adiante, revelará tudo.

P. Qual a causa por trás da existência deste mundo de mente e de matéria?

R. A ignorância gera *saṅkhāras* e *saṅkhāras* multiplicam a ignorância. O universo inteiro é criado por esse apoio mútuo, nada mais.

P. Como teve início a ignorância? Não poderia co-existir com o amor, a sabedoria e o conhecimento.

R. Certamente, mas é mais importante ver a ignorância deste momento e deixar que a pureza venha. Do contrário, torna-se uma questão filosófica, o que não ajuda.

P. O Buda ensinou fora da Índia, em Myanmar?

R. Não existem provas de que tenha ensinado fora da área Ganga-Jamuna do norte da Índia.

P. Com todo respeito, como podemos dizer que o Buda redescobriu a técnica perdida quando ele a aprendeu e tomou seu voto diante de um Buda anterior?

R. Muitos que encontram um Buda se inspiram e desejam não apenas se libertar mas, também, se tornar um *sammā-sambuddha* e ajudar a libertar os outros. Expressando esse desejo, a sua capacidade mental pode ser examinada pelo então *sammā-sambuddha*: se, tendo já trabalhado durante incontáveis éons, se tornariam logo *arahants* caso agora recebessem Vipassana: e se, apesar de saber disso, ainda desejam continuar a desenvolver as suas *pāramīs* na medida necessária ao longo de incontáveis éons mais. Caso afirmativo, recebem não apenas uma bênção, mas uma previsão temporal. O asceta mais tarde nascido como Gótama tinha a capacidade de alcançar o estágio de *arahant* naquele momento, mas não recebeu Vipassana.

Em sua última vida, com escuridão por toda a parte, ainda havia palavras de enaltecimento de Vipassana no antigo *R̥g-Veda*, mas eram meras recitações. A prática havia se perdido. Graças às suas *pāramīs* passadas, ele foi ao fundo e descobriu Vipassana. Ele disse *pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi*: “Meu olho está aberto em um *dhamma* do qual nunca antes ouvira falar”. Depois, ele o denominou *purāṇo maggo*, um caminho antigo. Ele redescobriu e distribuiu um caminho adormecido, esquecido.

P. Uma entidade com *saṅkhāras* causando renascimento teria alguma escolha quanto às circunstâncias, ou essas seriam na verdade determinadas pelos *saṅkhāras* passados?

R. Os *saṅkhāras* passados, que são responsáveis pela vida nos campos inferiores, são tão potentes que, na hora da morte, um desses surgirá e gerará uma vibração em sintonia com a vibração de um plano particular; desse modo, você é arrastado para níveis mais profundos de sofrimento. Se, contudo, Vipassana tiver sido corretamente praticada, mesmo com tais *saṅkhāras* a vibração de Vipassana é tão forte que, no momento da mente final, isso surgirá e se conectará com um plano onde Vipassana poderá ser praticada, em vez de com um campo inferior. Então, de outro modo, você pode escolher não descer.

P. Se o “eu” não existe, é uma ilusão, como pode o “eu” ser reencarnado?

R. Nada é encarnado. Existe um fluxo contínuo de mente e de matéria: a cada momento, *saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ*. Na hora da morte, o empurrão de um *saṅkhāra* muito profundo faz com que *viññāṇa* surja em algum outro corpo.

P. Se a recompensa por atingir *nibbāna* é a morte corporal, por que praticar para morrer?

R. Não é aniquilamento, mas uma maravilhosa arte de morrer. É também uma arte de viver, para sair das impurezas e levar uma vida saudável. Quando se experimenta *nibbāna*, é algo como a morte: as portas dos sentidos não funcionam, mas você está inteiramente desperto por dentro. Experimente isso. A pergunta será respondida automaticamente.

P. Onde vive uma pessoa libertada que não renasce?

R. Muitas perguntas como estas eram feitas ao Buda. O que acontece com um *arahant* depois da morte é o que é experimentado pelo *arahant* durante a vida. Experimentando o quarto estágio de *nibbāna*, compreendem ser este o estágio supremo, que também acontece depois da morte. Isso não pode ser explicado em palavras por ser algo além da mente e da matéria. Alguma coisa além do campo dos sentidos não poderá ser expresso pelos órgãos dos sentidos. Uma experiência na quarta dimensão não poderá ser representada no contexto das três dimensões. A prova está em comer o bolo.

P. Uma pessoa iluminada ainda pode ter filhos?

R. A paixão naturalmente fica mais fraca, à medida que você progride e, no entanto, você se sente tão satisfeito e feliz. Por que se preocupar com isso? Alcance aquele estágio e a pergunta será respondida.

P. Existe uma ordem preferencial para a lista das dez *pāramīs*?

R. É mais importante que sejam desenvolvidas: a ordem não importa.

P. Como Vipassana se difundiu tanto, é possível hoje em dia encontrar *sotāpannas*, *anāgāmis* e *arahants*?

P. O número de meditadores hoje em dia é uma gota d'água em um oceano de bilhões de pessoas e a maioria ainda está no estágio do jardim de infância: existem casos de meditadores que já experimentaram *nibbāna*, mas muito poucos.

P. Sem querer ofender, o senhor, Goenka, é inteiramente iluminado?

R. Eu não sou um *arahant*, mas, sem dúvida, estou no caminho para me tornar um. Tendo dado alguns passos a mais na trilha do que todos vocês, sou competente para lhes ensinar. Caminhe na trilha e alcance o objetivo: isso é mais importante do que examinar o seu professor!

P. Quem foi o professor de Ledi Sayadaw? O senhor frequentemente menciona a tradição em que *vedanā* é fundamental: qual o nome dessa tradição?

R. Não existe um registro histórico, mas Ledi Sayadaw diz ter aprendido essa técnica de um monge, em Mandalay. A tradição existia mesmo antes de Ledi Sayadaw. Entre os seus muitos alunos, alguns começaram a ensinar e também deram importância a *vedanā*. Saya Thet foi quem ensinou a Sayagyi U Ba Khin, entre outros mestres, e Sayagyi U Ba Khin teve uma série de alunos que começaram a ensinar. Um está aqui e ele dá importância a *vedanā*. Esta tradição dá importância a *vedanā*.

P. Sobre os cânticos...

R. Os cânticos são parte da tarefa de um professor, para dar boas vibrações, para proteger o trabalho dos alunos de quaisquer más vibrações externas. A tarefa dos alunos é a de praticar e de observar, motivo pelo qual se pede que não entoem os cânticos. Em um certo estágio, alguns são ensinados: entre cada palavra, você permanece consciente das sensações com *anicca*, com *sampajañña* muito nitidamente a cada pausa. Desse modo, não se resume a entoar um cântico, mas fornece a vibração de Dhamma. Torna-se parte da meditação constante de *sampajañña*. Do contrário, simplesmente entoar cânticos, que parece tão fácil, é apenas um rito, um ritual ou uma cerimônia religiosa.

P. Se não o ego, qual a parte do ser que pode dar ou receber *mettā*?

R. Vipassana leva à verdade suprema, mas, o Buda queria que você fosse consciente tanto dessa quanto da verdade aparente. Tanto esta parede quanto a minha cabeça são, no fim de contas, meras vibrações; mas, aparentemente, sólidas. A parede ainda quebraria a minha cabeça sob impacto! Em última análise, não existe ser algum, porém, mesmo assim, renunciamos às ações prejudiciais—tais como ódio, aversão, má vontade, animosidade—porque nos causam dano. Gerar *mettā*, amor, compaixão e boa vontade, melhorará a sua mente e o ajudará a alcançar o objetivo final.

P. Parece que a sua interpretação do texto é menos literal do que poderia ser. Como sabe que a sua interpretação é correta e corresponde àquilo que o Buda pretendia?

R. O idioma tem 25 séculos e os significados se alteram. Mesmo que não o fizessem, o que o Buda disse, com a sua experiência, não poderá ser compreendido sem ter aquela experiência. Muitos tradutores nunca praticaram. Não estamos aqui para discutir ou condenar outras interpretações das palavras do Buda. À medida que você pratica,

compreenderá o que o Buda quis dizer; e por enquanto, deve aceitar aquilo que experimentar.

Comentários às palavras do Buda foram escritos, alguns mais de mil anos depois da sua morte, embora nossas pesquisas revelem que Vipassana em sua forma pura foi perdida 500 anos após a sua morte. Outros comentários foram escritos antes desses 500 anos, mas se perderam, menos no Sri Lanka; foram novamente traduzidos para o páli, porém, com a interpretação do próprio tradutor. Oferecem um quadro nítido da sociedade indiana no tempo do Buda: todo o espectro do seu contexto social, político, educacional, cultural, religioso e filosófico. Muitas vezes, desvendam termos obscuros, dando numerosos sinônimos. Mas, embora sejam de muita ajuda, se as suas palavras diferem da nossa experiência e se, nas palavras do Buda encontramos uma explanação clara, direta, então, sem condenar os comentários, devemos aceitar a explanação do Buda da nossa experiência.

Por exemplo, uma tradição considera *vedanā* como somente mental. É verdade que *vedanā* é um agregado mental e que *vedanānupassanā* deve ser mental. Mas, em diversas passagens, o Buda fala em *sukkhā* e *dukkhā vedanā* no corpo, como no *Satipaṭṭhāna Sutta*, ao passo que *somanassa* e *domanassa vedanā* são empregados para se referir à mente.

Certas traduções para o inglês do termo *sampajañña*, tal como “compreensão clara”, têm criado muita confusão. Isso sugere *sati* sem *sampajañña*, a compreensão com *paññā* perfeita. Nas palavras do Buda, *viditā vedanā uppajjati*, você sente a sensação surgindo. Mera consciência basta para apenas iniciar: por exemplo, uma coceira é simplesmente sentida e classificada, sem qualquer compreensão de *anicca*—mas isso não é *sampajañña*.

Da mesma maneira, *sati parimukhaṃ* já foi traduzido por “mantendo a atenção à frente”. As pessoas começam a imaginar que a sua atenção está à sua frente, fora do corpo, e a técnica de *kāye kāyānupassī, vedanāsu vedanānupassī*—no corpo, nas sensações—se perde. Quando a nossa experiência diverge das crenças de outras tradições, nos refugiamos nas palavras do Buda.

O *Vipassana Research Institute* foi estabelecido para pesquisar todas as palavras do Buda com o uso de computadores; o volume da literatura é imenso. Em vez de lembrar recorrências de, digamos, *vedanā* ou *sampajāno* em 40 – 50 volumes de 300 – 400 páginas cada, computadores são usados para encontrar o emprego do termo a ser examinado. Se ocorrem diferenças, não podemos fazer nada, tampouco insistimos que *idaṃ saccaṃ*, “esta é a única verdade”. Não há apego. Compreendo as palavras do Buda pela minha própria experiência direta, e pela

experiência desta linhagem de mestres, inclusive dos que alcançaram estágios muito elevados. A experiência deles foi a mesma. Do mesmo modo, milhares de meditadores pelo mundo todo tiveram a mesma experiência. Portanto, tenho confiança de que este ensinamento é o correto e é o caminho do Buda. Em caso de dúvida, pratique: somente a prática elimina a dúvida. Se esta técnica não o satisfaz intelectualmente, trabalhe com alguma outra coisa. Mas não fique misturando, correndo de um lado para o outro. Se obtiver resultados com esta técnica, aprofunde-se e todas as suas dúvidas serão esclarecidas. Mesmo tendo aprendido apenas um pouquinho de páli, as palavras do Buda serão esclarecidas com o tempo. Sentirá que ele está dirigindo você. Melhor do que atividade intelectual desnecessária, ou discussões e debates, a experiência esclarecerá.

Você veio a um curso de *Satipaṭṭhāna* para experimentar, não apenas para ouvir as palavras do Buda ou a interpretação de um professor em particular. Tendo frequentado três ou mais cursos antes deste, agora, aprofunde-se para que as palavras do Buda se esclareçam com a experiência. Liberte-se de todos esses *saṅkhāras* e comece a experimentar a verdadeira libertação. Que todos vocês possam alcançar o objetivo final da verdadeira libertação. Que todos vocês possam alcançar o objetivo final de *nibbāna* pleno.

Você está dando os passos corretos no caminho correto: embora longo, não importa. Dando o primeiro, o segundo e, desse modo, passo a passo, alcançará inevitavelmente o objetivo final. Que todos vocês desfrutem da verdadeira felicidade e da paz da libertação.

Que todos os seres sejam felizes.

Lista de abreviaturas

abl. ablativo

adv. advérbio

caus. causativo

dat. dativo

i.e. id est (isso é)

fig. figurativa(mente)

fpp. particípio futuro passivo

fr. de

fut. futuro

gen. genitivo

ger. gerúndio

lit. literalmente

loc. locativo

neg. negativo

opp. oposto

opt. optativo

pass. passivo

pp. particípio passado

pres. p. particípio presente

vb. verbo

Glossário

A

abhijhā — avidez, cobiça

abhinandati — alegrar-se, ter prazer ou deliciar-se em, aprovar, agradecer-se com —

ābhujitvā — tendo dobrado, cruzado (as pernas)

abyāpāda — sem ódio, sem aversão

adhiṭṭhāna — forte determinação

adhigama — conquista, aquisição

adho — abaixo

ādīnava — perigo, desvantagem

adukkhamasukha — nem agradável, nem desagradável, neutro
ajjhatta — dentro
ajjhattika — surge de dentro, interior, interiormente
akusala — inapropriado, errado, insalubre
anāgāmī — que não-retorna (terceiro estágio de um *ariya*)
anālaya — desapego [opp. *ālaya*: lugar de permanência, apego]
anāsava — aquele que está livre de *āsavas*, ie: um arahant
anatīta — inevitável, inescapável
anissita — não apoiado, desligado, livre [opp. de *nissita*: pendurado, dependente de]
aññā — conhecimento, visão interior (insight) , reconhecimento, conhecimento perfeito
anumāna — inferência
anuppādo — não-surgindo
anuppanna — não surgido [op. de *uppanna*]
āpo — water água
ārabhati — começar, iniciar, empreender, tentar
arahant — pessoa inteiramente liberta
ariya — nobre
asāta — desagradável
asammosa — ausência de confusão
āsava — secreção intoxicante, intoxicação mental
asesa — sem qualquer resto, inteiramente, completamente
assasati — inspira
assutavā — não tendo escutado, ignorante
asuci — sujo, impuro
ātāpī — ardente
aṭṭhaṅgika — óctuplo
attā — indivíduo, eu (em si)
attano — você próprio, nós mesmos (gen. e dat. de *atta*, eu ou indivíduo)
atthaṅgama — aniquilamento, desaparecimento
avihiṃsa — ausência de violência, sem crueldade
ayaṃ — isto
āyatana — esfera dos sentidos, porta dos sentidos, objeto dos sentidos
āyatim — no futuro [adv.]

B

bāhira — exterior, externo
bahiddhā — do lado de fora
bala — força

bhāvī — [de *bhava*: tornando-se]
bhāvanā — desenvolvendo, produzindo, cultivar pela mente, mentalmente se detendo
bhāvanā-mayā — produzido pela prática
bhāvetabba — deve ser desenvolvido
bhūta — tornado [pp. de *bhavati*]
bhaṅga — dissolução total
bhagavā — afortunado, ilustre, sublime (donde “Senhor”)
bheda — separação, disjunção
bhikkhave — Ó *bhikkus* [voc.pl. de *bhikku*]
bhikkhu — meditador, monge
bhiyyobhāva — tornar-se mais
bojjhaṅga — fator de iluminação [lit. *bodhi-anga*: membro de iluminação]
byādhi — moléstia, doença
byāpāda — aversão, má vontade

C

ca — e
cāga — abandonando, desistindo, renunciando
cakkhu — olho
cattāro — quatro
cetasika — relativo a *cetas*, mental, conteúdos mentais
cha — seis
chanda — impulso, intenção, resolução, vontade
cintā-mayā — consistindo de entendimento intelectual
cittānupassanā — observação da mente
cittānupassī — continuamente observando a mente
citta — mente
citte — na mente [loc. de *citta*]

D

dhāreti — conter, segurar, carregar, possuir
dhātu — elemento [abl. *dhātuso*: segundo nossa natureza
dhammānupassanā — observação de conteúdos mentais
dhammānupassī — continuamente observando conteúdos mentais
dhammesu — nos conteúdos mentais [loc. de *dhammā*]
dhañña — grão
dhunamāna — [pres.p. *dhunati*: livrar-se, remover, destruir]

dīgha — longo, profundo

diṭṭha — visto

domanassa — sensação mental desagradável, pesar, aversão

dosa — ódio, aversão

E

ekāyana — caminho único e exclusivo, caminho direto

ettha — aqui, neste lugar, neste assunto

evaṃ — assim, desse modo

G

gandha — aroma

gāthā — verso

ghāna — nariz

gotrabhū — “se tornado (parte) da linhagem”

H

hoti - é

I

icchā — aspiração, anseio, desejo

idha — aqui, agora, com relação a isto

imasmim — nisto, com referência a isto

indriya — faculdade, função [ex: percepção sensorial], princípio diretor, força

iriyāpatha — postura [do corpo]

J

janati — trazer à luz, produzir [caus. de *janati*: nascer]

jānāti — sabe

jāti — nascido, tornado [pp.de *janati*]

jhāna — absorção mental

jivhā — língua
jīvita — tempo de vida, viver, meio de vida

K

kalāpa — monte, coleção, grupo de qualidades
kāma — prazer, desejo sensorial
kāmacchanda — desejo sensorial, prazer sensual, excitação
kata — feito, produzido
kathaṃ — como?
kattha — onde? para onde? aonde?
kāya — corpo
kāyānupassī — continuamente observando o corpo
kāyānupassanā — observação do corpo
kāya-saṅkhāra — atividade do corpo
kāyasmim — no corpo [loc. de *kāya*]
kāye — no corpo [loc. de *kāya*]
kesa — cabelo da cabeça
kevala — sozinho, inteiro, completo
kevalaparipuṇṇa — completo e perfeito
kevalaparisuddha — completo e puro
khandha — massa, volume, coleção, agregado
kiñci — qualquer coisa
kukkucca — remorso, escrúpulo, preocupação
kusala — bom, correto, saudável

L

labhati — ganhar, receber, obter, adquirir
lakkhaṇa — marca, característica
loka — plano de existência, fenômeno mente-matéria

M

magga — trilha, caminho
mahā — grande, imenso
mahaggata — ampliado, tornado grande, elevado
mano — mente
manasikāra — reflexão sobre, contemplação
matta — por medida, tanto quanto, mero, somente

matthaka — cabeça
me — por mim
micchā — errado
middha — sonolência, torpor
moha — ignorância, engano
mukha — boca, rosto, entrada
musā — falsamente, equivocadamente
mutti — soltura, liberdade, emancipação

N

na — não
nāma — mente
nandi — divertimento (fruição), deleite
ñāṇa — conhecimento
nānappakkāra — variado, múltiplo
nātha — refúgio, ajuda, protetor
natthi — não é [na *atthi*]
nava — nove
ñāya — verdade, sistema, conduta correta
nirāmisā — puro, sem apego [op. *sāmisā*]
nirodha — erradicação, cessação
nirujjhati — é erradicado, cessa
nisīdati — sentar, tomar assento
nisinno — sentado
nīvaraṇa — empecilho, obstáculo, cortina
nivisati — entrar, parar, fixar-se em, recorrer a, estabelecer-se em

O

okkhitta — abatido, voltado para o chão

P

paccakkha — evidente, claro, presente
paccattaṃ — em separado, individualmente
paccavekkhati — contemplar, deter o olhar, considerar
paccaya — causa, condição, fundação
paccupaṭṭhita — tornar-se estabelecido

padahati — empenhar-se, esforçar-se
pādataḷa — sola do pé
paḡgaṇhāti — adotar, empenhar, aplicar (a mente) vigorosamente
pahāna — renunciar, abandonar [fr. *pajahati*, pass. *pahīyati*]
pajānāti — vir a saber, compreende corretamente, compreende com sabedoria
pakāra — modo, maneira
pallaṅka — sentando de pernas cruzadas
pana — de novo, mais além
pāṇātīpāta — matança, assassinato, destruição de uma vida
pañca — cinco
pañcupādānakkhandhā - cinco agregados de apego
paññatti — conceito, manifestação
paṇḍita — pessoa sábia
paṇihitaṃ — exposto, aplicado, disposto [pp. de *paṇidahati*]
pāpa — maldade
pāpaka — ruim
pāramī — perfeição
pāripūrī — preencher, completar, consumir
pārisuddhi — pureza
parāmāsa — apego
paraṃ — mais adiante, além
parideva — choro, lamentação
parijānāti — compreende completamente
parimukha — ao redor da boca
pariññāta — compreendido até o seu final
paripāka — maturidade, decadência
pariyanta — cercado por, limitado por, rodeado
pariyatti — conhecimento teórico
passaddhi — calma, tranquilidade
passambhaya — acalmando, quietando
passasati — expira [1a pess.: *passasāmī*; 1a pess. fut.: *passasissāmī*]
passati — vê, enxerga
passeyya — deveria ver, veria [opt.fr. *passati*:ver]
paṭhavī — terra
paṭṭhāna — extensamente estabelecido (com sabedoria)
paṭicca — por causa de, dependente de
paṭikūla — detestável
paṭinissagga — desistência, abandono, rejeição, renúncia
paṭipadā — trilha, caminho, maneira de chegar ao destino
paṭipatti — prática

paṭisaṃvedī — experimenta, sente
paṭissati — consciência
paṭivedha — conhecimento perfurante, penetrante, visão consciente interior (*insight*)
pattabba — a ser adquirido, alcançado, conquistado
phala — fruta
phassa — contato
phoṭṭhabba — toque
pisuṇa — falar pelas costas, malicioso, caluniador
pīti — enlevo, êxtase
piya — querido, amado, prazeroso, agradável [op. *appiya*].
ponobbhavikā — levando ao renascimento
puna — novamente
pūra — repleto de

R

rāga — avidez, paixão
rajo — poeira, sujeira, impureza
rasa — sabor
rassa — curto, raso
riñcati — abandonar, negligenciar, perder
rūpa — matéria

S

sabba — todo, cada
sabhāva — natureza, disposição, verdade
sacca — verdade, real
sacchikātabba — a ser visto, realizado
sacchikata — visto, realizado, experimentado por si próprio [pp. de *sacchikaroti*]
sacchikiriyā — experimentando, realizando, tornando verdadeiro
sadda — som, palavra
saddhā — fé, devoção, confiança
saddhiṃ — juntos
sadosa — com aversão [op. *vītadosa*]
sakadāgāmī — que retornará uma vez (segundo estágio de um *ariya*)
saḷāyatana — seis esferas sensoriais, tanto interna (a faculdade do sentido) quanto externa (o objeto sentido)

samādhija — resultando da concentração
samāhita — controlado, composto, atento
samatikkama — passando além, superando, transcendendo
samaya — tempo
samudaya — surgindo
sāmisa — impuro, da carne, com apego [op.nirāmisa]
sañkhitta — controlado, atento [op.vikkhitta; espalhado, confuso]
sammā — certo, correto, perfeito
samoha — com engano [op.vītamoha]
sampajāna — com sampajañña
sampajañña — compreensão constante e completa da impermanência
sampajānakārī — praticando *sampajañña* (*kāri*:fazendo)
sampasādana — serenidade
sampayoga — união, associação
samphappalāpa — conversa frívola
samphassa — contato
samphassaja — resultante de contato
samudaya — surgir
samudayasacca — a verdade do surgir
saṃyojana — amarra, corrente
sañcetanā — pensamento, cogitação, intenção, reação
sañkhāra — agregado mental de reação, formação mental, atividade volicional
sañkhittena — em resumo, concisamente
saññā — percepção, reconhecimento
santa — é [part.pres. de *atthi*] [op.asanta: não é]
sarāga — com avidez [op.vītarāga]
sāta — prazeroso, agradável [op.asāta]
sati — consciência
satimā — com consciência
satipaṭṭhāna — estabelecimento da consciência
sato — consciente
satta — indivíduo, ser vivo senciente
satta — sete
sauttara — ultrapassável, inferior [op.anuttara: “nada mais elevado”]
sāvaka — ouvinte, discípulo
sikkhati — aprende, treina a si mesmo
soka — pesar ardente, infelicidade
somanassa — sensação mental agradável, felicidade
sotāpanna — aquele que ingressou na corrente (primeiro estágio de um *ariya*)
sota — riacho, corrente

sota — ouvido
sukha — agradável, feliz
supaṭipanna — tendo praticado bem
suta — ouvido, escutado
sutavā — tendo ouvido
sutta — discurso [lit. fio de linha]

T

taca — pele
taṇhā — avidez, sede, fome, excitação, debre
tato — disto, nisto
tatrataṛābhinandinī — encontrando deleite aqui, ali e por toda a parte.
tejo — fogo
tesaṃ — deles, seu
ṭhāna — estabelecido, montado, condição, estado
ṭhita — reto, firme, de pé [pp. de *tiṭṭhati*: estar de pé]
thina — rigidez, deficiência mental, inércia
ṭhiti — estabilidade, continuidade, imobilidade persistência
ti — [partícula que denota o final de uma citação]
tipiṭaka — três divisões dos ensinamentos

U

ubhaya — ambos, duplo
uddhaṃ — acima
uddhacca — agitação, desequilíbrio, excitação, distração, comoção
uju — reto, ereto
upādāna — apego, agarramento, apoio, aferrado
upādānakkhandha — agregado de apego
upādi — materialmente determinado [ver *upādāna*], substrato do ser
upādiyati — segurar, agarrar, aferrar-se
upaṭṭhapetvā — tendo estabelecido, causado estar presente [ger. causativo de *upaṭṭhahati*: estar perto]
upasamharati — concentrar, reunir, considerar
upasampajja — tendo alcançado, ingressado, adquirido [ger. de *upasampajjati*]
upāyāsa — problema, atribulação, perturbação, aflição
upekkhā — equanimidade
upekkhako — equânime, com equanimidade

uppāda — vir a existir, aparecer, nascimento, surgindo
uppajjamāna — surgindo [pres.p. de *uppajjati*]
uppajjati — surgir, ser produzido, nascer, vir a existir
uppajjitvā — surgido
uppanna — nascido, renascido, surgido, produzido [pp. de *uppajjati*]
uppanna — surgido [pp. de *uppajjati*]

V

vā — ou
vāca — fala
vata — voto, rito ou observância religiosa
vaya — desaparecendo
vāyāma — empenho, esforço, labuta, tentativa
vāyamati — fazer esforço
vāyo — ar, vento
vedagu — alguém que detém a mais elevada sabedoria
vedanānupassī — continuamente observando as sensações
vedanānupassanā — observação das sensações
vedanāsu — nas sensações [loc. de *vedanā*]
vedayati — sentir, experimentar uma sensação ou sentimento (em geral com *vedanā*)
veditabba — a ser experimentado, compreendido, conhecido [fpp.de *vedeti*]
vepulla — pleno desenvolvimento, abundância, fartura, plenitude
veramaṇī — abstendo-se de
vibhava — não existência, cessação da vida, aniquilamento
vicāra — aplicação mental sustentada, entregue aos pensamentos
vicaya — investigação
vicikicchā — dúvida, perplexidade, incerteza
vihārin — residência, vivendo, estando em determinada condição
viharati — vive, reside [lit. remove (as impurezas)]
vikkhittaka — espalhado, desmembrado
vimutta — solto, libertado [op. *a-vimutta*: não liberto]
vinīlaka — preto-azulado, descolorido
vinaya — disciplina, código de conduta [para monges]
vineyya — mantendo-se afastado, desligado [de. *vineti*: remover, desistir, instruir, treinar]
viññāṇa — consciência
vippayoga — separação

virāga — ausência de desejo [*rāga*], nojo, destruição de paixões, fenecendo, purificando, emancipação
virīya — esforço
visesa — marca, distinção, característica
visuddhi — pureza, brilho
vitakka — aplicação mental inicial, concepção de pensamento
viveka — separação, seclusão, discriminação
vivicca — tendo sido separado ou isolado de
vuccati — é chamado
vūpasama — acalmando

Y

yathā — assim, como
yathābhūtaṃ — assim como é
yāvadeva — à medida que, enquanto que

Passagens em páli citadas nas palestras (com tradução em pt-br)

Paññatti ṭhapetvā visesena passatī'ti vipassanā.

—Ledi Sayadaw,

Paramattha Dīpanī

Tendo removido a realidade aparente, observando a realidade em sua característica verdadeira, isso é Vipassana.

Vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā.

—*Mūlaka-sutta, Aṅguttara-nikāya, III,158*

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

Diṭṭe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññate viññātamattaṃ bhavissati.

—*Mālukyaputta-sutta, Saṃyutta-nikāya, Saḷāyatana-vagga 2, 77*

No que for visto, haverá meramente o visto;

No que for escutado, meramente o escutado;

No que for cheirado, saboreado e tocado, meramente o cheirado, o saboreado, o tocado;

No que for conhecido, haverá meramente a cognição.

Seyyathāpi, bhikkhave, ākāse vividhā vātā vāyanti, puratthi-māpi vātā vāyanti, pacchimāpi vātā vāyanti, uttarāpi vātā vāyanti, dakkhiṇāpi vātā vāyanti, sarajāpi vātā vāyanti, arajāpi vātā vāyanti, sītāpi vātā vāyanti, uṇhāpi vātā vāyanti, parittāpi vātā vāyanti, adhimattāpi vātā vāyanti. Evameva kho, bhikkhave, imasmimṃ kāyasmimṃ vividhā vedanā uppajjanti, sukhāpi vedanā uppajjanti, dukkhāpi vedanā uppajjanti, adukkhamasukhāpi vedanā uppajjanti ti....

*Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati,
tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito;
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,
kāyassa bhedaṃ Dhammaṭṭho, saṅkhyamṃ nopeti vedagū.
—Paṭhama-ākāsa-sutta, Saṃyutta-nikāya, Saḷāyatana-vagga 2, 212*

Pelos céus sopram muitos ventos diferentes, do leste e do oeste, do norte e do sul, carregados de poeira ou sem poeira alguma, frios ou quentes, ventanias ferozes ou brisas suaves, muitos são os ventos que sopram. Do mesmo modo, no corpo surgem as sensações, agradáveis, desagradáveis ou neutras...

Quando um meditador praticando com ardor não perde a sua faculdade de compreensão completa, tal sábio compreende plenamente todas as sensações. Por tê-las compreendido por completo, se liberta de todas as impurezas. Quando o corpo se rompe, tal pessoa, estando estabelecida em Dhamma e compreendendo as sensações perfeitamente, atinge o estágio indescritível, além do mundo condicionado.

*Sabba kamma jahassa bhikkhuno, dhunamānassa pure kataṃ rajam;
amamassa ṭhitassa tādino, attho natthi janam lapetave.
—Khuddaka-nikāya, Udāna 3.1, 91-92*

O monge que não gera novo *kamma*, e filtra as contaminações antigas à medida que surgem, alcançou aquele estado meditativo onde não resta nem “eu” nem “meu”. Para ele, mera tagarelice é desprovida de sentido. Absorto na prática silenciosa, se empenha.

*Aniccā vata saṅkhārā, uppādavaya-dhammino;
uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.
—Mahāparinibbāna-sutta, Dīgha-nikāya 2.3, 221*

Impermanente, de fato, são as coisas compostas,
por sua própria natureza surgindo e desaparecendo.
Tendo surgido, quando se extinguem,
sua erradicação traz felicidade.

Paṭicca-samuppāda

Anuloma:

Avijjā-paccayā saṅkhārā; saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ; viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ; nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanāṃ; saḷāyatana-paccayā phassa; phassa-paccayā vedanā; vedanā-paccayā taṇhā; taṇhā-paccayā upādānaṃ; upādāna-paccayā bhavo; bhava-paccayā jāti; jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ-soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.

Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

—*Paṭicca-samuppāda-sutta, Saṃyutta-nikāya, XII (I), 1*

Cadeia do surgimento condicionado.

Ordem progressiva:

Com a base na ignorância, surge a reação;

Com a base na reação, surge a consciência;

Com a base na consciência, surgem a mente e o corpo;

Com a base na mente e no corpo, surgem os seis sentidos;

Com a base nos seis sentidos, surge o contato;

Com a base no contato, surge a sensação;

Com a base na sensação, surgem a avidez e a aversão;

Com a base na avidez e na aversão, surge o apego;

Com a base no apego, surge o processo de vir a ser;

Com a base no processo do vir a ser, surge o nascimento;

Com a base no nascimento, surge o envelhecimento e a morte, [juntamente com] o desgosto e o lamento, os sofrimentos físicos e mentais e as atribulações;

Assim surge toda esta massa de sofrimento.