Stress deve ser compreendido
suas causas abandonadas,
sua cessação experienciada
e o caminho para o seu fim cultivado:

Comece por aqui:

Atenção Correta

Significa a habilidade de manter em mente a percepção do surgir e passar dos objetos de acordo com os fundamentos da atenção plena. Estes objetos são o corpo, sentimentos e estados mentais tomados por si - i.e. independente de sua função, significado ou qualquer outra interpretação possível. O modo de observar estes objetos é abandonando os obstáculos - qualquer coisa que tira a atenção da experiência do momento presente - e cultivando os fatores de concentração.

Com relação ao Corpo discernimos a respiração (início, meio, fim; curta, longa; sensações que acompanham), a postura do corpo (sentado, andando, deitado).

Com relação aos Sentimentos discernimos prazer, dor, nem-prazer-nem-dor que acompanham todos os contatos no corpo e na mente.

Com relação aos Estados Mentais discernimos o surgimento e desaparecimento de pensamentos, imagens, sons e de objetos que afetam a mente através dos cinco sentidos.

Com relação às Qualidades Mentais discernimos surgimento, abandono, presença e ausência dos obstáculos, fatores de concentração e fatores do despertar.

Esforço Correto

Ardência e decisão de manter a atenção ancorada em um objeto hábil (e.g. a respiração) e notar mentalmente o inspirar e expirar, discernindo e notando qualquer objeto que obstruir ou interferir na contemplação da respiração. Tentar ser cada vez mais preciso e ágil para perceber os fenômenos que surgem para serem notados. Lembrar de fazer isso **incansavelmente**.

Na prática de varredura, tal como ensinada por S. N. Goenka e outros, esforço correto significa varrer o corpo e perceber as sensações sutis em cada parte. Lembrar de fazer isso continuamente e perceber sensações cada vez mais refinadas, notando a presença ou ausência de novas sensações.

Atenção Correta e Esforço Correto inevitavelmente levam a…

Concentração Correta

Pode levar aos 8 Jhānas de Samatha - onde a ênfase maior reside no cultivo dos estados positivos e fatores hábeis - ou a atravessar os 16 Ñāṇas de Vipassanā - onde a ênfase maior recaí sobre a observação das Três Características das sensações que compõe a experiência do momento presente. Durante a prática de Vipassanā, as Três Características são a única interpretação possível para todos os fenômenos; enquanto durante a prática de Samatha é útil ver a experiência em termos de estados/fatores hábeis e inábeis.

Algumas tradições focam primeiro no desenvolvimento de Samatha e no domínio dos 8 Jhānas para posteriormente observar as Três Características dos fatores que compõe estes estados profundos de concentração. Outras tradições partem direto para a contemplação das Três Características valendo-se de concentração momentânea. Independente de onde recaí a ênfase, ambos são necessariamente cultivados em conjunto. Não há concentração (jhāna) sem sabedoria (paññā), e não há sabedoria sem concentração.

Ñāṇas de Vipassanā

1º Ñāṇa - 1º Jhāna de Vipassanā - Fator do Despertar: Atenção plena. Discernir mentalidade (sensações mentais) e materialidade (sensações físicas).

2º Ñāṇa - Fator do Despertar: Investigação. Discernir causa e efeito entre sensação físicas e mentais. Tentar perceber intenções.

3º Ñāṇa - Fator do Despertar: Persistência. Tentar desconstruir a experiência de solidez discernindo o melhor possível o surgir das diferentes sensações físicas, sentimentos, estados mentais e qualidades mentais. **(Duḥkha)**

4º Ñāṇa - 2ºJhāna de Vipassanā - Fator do Despertar: Prazer. Percepção passa a ser panorâmica e sem esforço. Experiências alteradas são extremamente comuns mas desnecessárias. Não identificar-se com o prazer, nem apegar-se às experiências, visões, Kundalini, fenômenos energéticos, etc. Discernir todos como transitórios. Necessidade de sono drasticamente reduzida, capacidade de sentar-se em meditação por períodos prolongados. Este Ñāṇa marca um ponto de não-retorno e, em alguns casos, do surgimento do interesse por espiritualidade (ou filosofia, ou religião que estiver culturalmente mais próxima) e práticas de meditação.

5º-10º Ñāṇa - 3º Jhāna de Vipassanā - Fator do Despertar: Serenidade / Unificação da Mente. Depois de toda grande experiência vem uma grande queda. Sensações estarão na periferia da atenção, ao redor do sujeito, aparentando estar não-sincronizadas com o restante da experiência. Será mais fácil notar as sensações passando do que surgindo e será difícil sentar-se imóvel. Apesar disso é importante continuar praticando ininterruptamente de modo a vencer o quanto antes esta etapa. Evitar perder-se no conteúdo dos pensamentos (irá acontecer com frequência). Se estiver em retiro não ir embora em hipótese alguma, se não estiver, é uma boa ideia fazer um. Discernir todas formações como transitória e vazias. A resposta que buscamos não pode ser encontrada em nenhum fenômeno condicionado - todos são, em última instância, insatisfatórios. **(Duḥkha)**

11º Ñāṇa - 4º Jhāna de Vipassanā - Fator do Despertar: Unificação da Mente/ Equanimidade. Experiência torna-se "3D" - como se todos os Jhānas anteriores estivessem unidos - e o espaço vasto e amplo. Meditação passa a acontecer por conta própria, incorporando e penetrando instantaneamente processos sutis como atenção, memória, esforço, intenções, etc. É comum o sentimento de estar além das convenções sociais e de qualquer forma de moralidade (Cuidado!) Sabedoria profunda torna-se trivial e fácil de compreender. Continuar praticando com afinco e investigando qualquer sensação que parecer estar não sendo inteiramente vista, ou fazendo o papel de um Eu, para alcançar Ñāṇas #12-14.

12º - 14º Ñāṇa - Entrada na Correnteza - Duram menos de um segundo, e #15 Fruição segue-se imediatamente por uma das três portas (transitoriedade, sofrimento e não-eu) ou por duas portas em conjunto. A Fruição / Vazio pode ser identificada apenas em retrospecto, uma vez que durante a sua experiência a mente "desaparece". Serenidade, felicidade e calma geralmente seguem-se à experiência e persistem por algum tempo.

16º Ñāṇa - Repetição dos Ñāṇas 4-11 + 15 até o início de um novo ciclo com características diferentes. Passa a ser possível navegar para qualquer um dos Ñāṇas e permanecer nele para explorá-lo, ou solidificá-lo em um Jhāna de Samatha; do mesmo modo, é possível aprender a obter uma Fruição a qualquer momento e por um período prolongado.

Ñāṇas marcados com **(Duḥkha)** são potencialmente problemáticos e podem levar iniciantes ou desavisados a abandonarem um retiro ou a prática. #3 Costuma provocar fortes dores físicas que muitos associam a problemas de postura; porém, independente de postura adotada (sentado, andando ou deitado) dor e solidez irão surgir e deverão ser percebidos e investigados.

#5-10 É carinhosamente chamada de A Noite Escura da Alma ou O Grande Chute no Traseiro. Nestes Ñāṇas toda a glória espiritual e poderes presentes no Ñāṇa #4 desaparecem e concentrar passa a ser difícil ou impossível. Padrões de negatividade podem surgir com frequência e força e é importante evitar a todo custo manifestá-los e deixá-los afetar nossas vidas pessoais. (Todos desaparecem no Ñāṇa #11 - Equanimidade). Independente destas percepção, esta é uma etapa na qual dedicação gera bons dividendos: quanto mais nos aplicarmos a uma investigação precisa da realidade e notarmos momento-a-momento os fenômenos, menos tempo passaremos presos aos conteúdos que surgirem e menos tempo permaneceremos neste trecho do caminho. Inclusive, saiba que ele pode durar uma semana, um ano ou um minuto. Tudo é possível.

4 Fundamentos da Atenção Plena:

(Onde)
Corpo
Sentimentos
Estados Mentais

(Como)
Qualidades Mentais

Qualidades Mentais:

(Abandonar os obstáculos)
Desejo por objetos dos sentidos
Raiva, ressentimento
Preguiça, sonolência
Pré-ocupação, inquietação
Dúvida

(Cultivar os fatores de concentração)
Atenção direcionada
Atenção sustentada
Felicidade
Prazer
Unificação da mente

Evitar o surgimento de qualidades inábeis

Abandonar qualidade inábeis que tenham surgido

Promover o surgimento de qualidades hábeis

Trabalhar para manter as qualidades hábeis que tenham surgido

(Abster-se de atividades)
Que envolvam armas, drogas, exploração humana ou animal

(Exercer)
Atividades que estejam em uníssono com a prática do caminho

Atividades que sejam criativas e saudáveis

Acumular riqueza apenas por meios éticos e lícitos

Visão
Intenção

Fala
Ação
Modo de Vida

Esforço
Atenção
Concentração

Fatores do Despertar:
Atenção plena
Investigação
Persistência
Prazer
Serenidade
Unificação da mente
Equanimidade

4 Bases de Poder:
Desejo
Persistência
Volição
Discriminação

Domínio dos 8 Jhānas de Samatha

Progresso pelos 16 Ñāṇas de Vipassanā

Conquista dos 4 Caminhos

Visão de mundo que incorpora como objetivo um desenvolvimento espiritual e psicológico saudável

Diferenciar "despertar" e "amadurecer"; sabedoria fundamental e sabedoria convencional

Abandonar especulações e focar na prática

4 Nobres Verdades

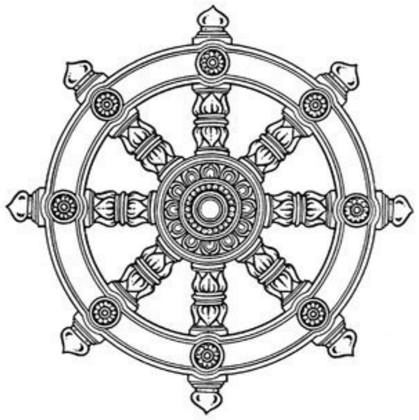
Originação Interdependente

Três Características

Entrada no Vazio; abandono das noções "Eu sou" / "Eu não sou"

Vacuidade da vacuidade: abandono de todas visões

Atenção **Concentração** **Visão**



Esforço **Intenção**

Modo de Vida **Ação** **Fala**

(Renunciar)

Cobiça, fixação
Raiva, ressentimento
Ignorância

(Cultivar)

Gratidão
Boa-Vontade, Amizade
Compaixão
Alegria pela Felicidade do Outro
Equanimidade

(Não proferir discurso)

falso, mentiroso, com intenção de enganar ou dissimular

ofensivo, degradante ou de baixo calão

que promove discórdia ou preconceito de raça, gênero, religião ou orientação sexual

sem propósito (e.g. fofoca)

(Cultivar)

Comunicação não-violenta oral e escrita

Liberdade de preconceitos linguísticos, evitando referir-se a pessoas, grupos, etnias ou nações com termos pejorativos ou baseados em esteriótipos

(Cultivar)

Cuidado com o meio-ambiente, modo de vida sustentável

Generosidade

Simplicidade

Atenção a questões de interesse comum, como políticas locais, nacionais e globais

(Praticar)

Respeito por todas formas de vida

Cuidado com as coisas materiais

Yoga Sexual / Abstinência

Relação saudável com substâncias que afetam o corpo e a mente

Cuidado com o corpo, prática de exercícios físicos

Trabalho voluntário

(Abster-se de)

Atos de violência, matar

Tomar aquilo que não é licitamente adquirido, roubar

Causar sofrimento através da sexualidade, cometer adultério

Fazer uso de substâncias que levam ao descuido ou declínio das faculdades cognitivas

Os itens do Nobre Caminho Óctuplo devem ser cultivados em conjunto.

Sabedoria

Virtude

Concentração

O Nobre Caminho Óctuplo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*)

por Bernardo Vasconcelos

www.bvasconcelos.com.br

16 Ñāṇas de Vipassanā

1º Corpo e Mente

— Impermanência / Anicca —
2º Causa e Efeito
3º Três Características
4º Surgir e Passar
5º Dissolução

—Sofrimento / Duḥkha—
6º Medo
7º Miséria
8º Nojo
9º Desejo por salvação
10º Re-observação

—Não eu / Anattā—
11º Equanimidade

12º Conformidade
13º Mudança de Linhagem
14º Caminho
15º Fruição
16º Revisão

*As Três Características estão presentes a todo momento, esta apresentação indica apenas qual característica predomina em cada etapa.

Fatores do Despertar

Atenção Plena

Investigação
Persistência
Prazer

Serenidade

Unificação da Mente
Equanimidade

8 Jhānas de Samatha

1º Foco fechado - Atenção direcionada, atenção sustentada, prazer, felicidade, unificação
2º Foco aberto - Prazer, felicidade, unificação
3º Foco na periferia - Prazer, equanimidade
4º 3D - Equanimidade (nem prazer nem não-prazer)
5º Espaço sem limite, equanimidade
6º Consciência sem limite, equanimidade
7º Estado sem objetos, equanimidade
8º Nem percepção nem ainda não-percepção

Nirodha Samapatti - Cessação da percepção e do sentimento

Tipos de Domínio de Jhāna

Refletir sobre o Jhāna e cada um de seus fatores após ter direcionado a mente para eles.

Aprender a evocar os diferentes fatores de Jhāna pelo tempo que desejar.

Entrar e sair de Jhāna rapidamente e sem dificuldade.

Permanecer em Jhāna por um tempo X, escolhido de antemão.

4 Caminhos

1º Entrada na Correnteza (percorrer **Ñāṇas** #1-16), abertura do olho do Dharma

2º Segundo ciclo de **Ñāṇas de Vipassanā**

3º Percepção da vacuidade, luminosidade e ausência de centro da experiência (inicia com um vislumbre e progride para tornar-se contínua)

4º Saída da Correnteza, insight acerca do processo que forma a experiência de um observador; fim do processo de divisão da experiência entre eu/mundo, sujeito/objeto, abertura do olho da Sabedoria

"Não praticar o mal, praticar aquilo que é hábil, purificar a mente; esse é o ensinamento do Buddha"

Visão Correta

O caminho para uma vida mais feliz passa pelo desenvolvimento hábil de um tipo de visão correta que abandona as forças mentais que mantém o stress e a ignorância em movimento.

As 4 Nobres Verdades

1. Todos os seres tem a experiência do stress e o desejo de liberta-se dele, mas por ignorância das causas e condições que favorecem o seu surgimento eles acabam por criar sempre mais; tal como um animal tentando sair de um poço com areia movediça.

2. As causas do stress são apego, raiva e ignorância. Exemplos: Apego a ideias ("Eu sou superior a X, inferior a Y; etc"), apego a padrões de comportamento. Raiva ou ressentimento do que não podemos mudar ("estamos todos sujeitos a doença, velhice, morte"). Ignorância dos estados mentais profundos e prazerosos que podemos acessar e das ações hábeis que devemos cultivar e, similarmente, dos estados mentais e ações inábeis que devemos evitar.

3. O fim do sofrimento pode ser experienciado através da meditação.

4. Existe um caminho para isso, que é este Nobre Caminho Óctuplo.

Originação Interdependente

Mostra como o ciclo de ações (kamma) não é fechado e pode ser influenciado pela criação de condições hábeis no presente. Do ponto de vista do indivíduo, todo o universo da experiência pode ser reduzido aos 5 agregados (forma, sentimento, percepção, formações mentais e consciência) e os seis sentidos.

Este ponto do ensinamento descreve o funcionamento da mente de uma maneira muito próxima tal como ela se apresenta em nossa experiência direta. Esse é seu ponto forte, e seu ponto fraco. A complexidade e sutileza da análise pode espantar alguns.

As Três Características

Todos os fenômenos possuem as três características. São transitórios, insatisfatórios, e não são meus/Eu. Observar estas características no nível da experiência direta é praticar Vipassanā (Meditação do Insight)

Entrada no Vazio

Modo de percepção puramente fenomenológico que foca nos objetos presentes à consciência sem fazer referência à conceitos de existência e não-existência, ou qualquer elemento fora da experiência imediata do momento presente.

Intenção Correta

A essência de uma ação jaz na intenção que a motiva; uma ação motivada por gerar mais habilidade terá resultados diferentes daquelas motivadas por cobiça, aversão e ignorância. Intenção, por sua vez, é influenciada pela qualidade da atenção às circunstâncias. Quanto menos a atenção estiver obscurecida, melhor ela irá enxergar as coisas nos termos adequados.

Para que habilidades possam ser desenvolvidas é preciso supor que as ações não são ilusórias, que efetivamente geram resultados, e que alguns resultados são preferíveis a outros (de outro modo não faria sentido tentar desenvolver uma habilidade). Para aceitar que é possível aprender com erros é preciso supor que o ciclo de ação, resultado e reação não é inteiramente determinista, e que atos de percepção, atenção e intenção podem contribuir no processo e mudar seu curso.

A forma mais hábil de atenção é ver toda experiência nos termos das quatro nobres verdades (visão correta). A forma mais hábil de intenção é dirigir a mente para a calma e concentração através das intenções supremas (boa-vontade, compaixão, etc).

Fala Correta, Ação Correta e Modo de Vida Correto

Avaliando as Ações como Hábeis e Inábeis

No Sutta para Rahula o Buddha recomenda refletir antes, durante e após as ações corporais, verbais e mentais:

"Rahula, quando você quiser praticar uma ação (corporal, verbal ou mental), você deveria refletir a respeito: 'Esta ação corporal que quero praticar - conduzirá à minha própria aflição, à aflição de outros, ou ambos? É uma ação corporal sem habilidade, com conseqüências dolorosas, resultados dolorosos?' Se, refletindo, você sabe que conduzirá à sua própria aflição, à aflição de outros, ou ambos; será uma ação sem habilidade com conseqüências dolorosas, resultados dolorosos, então qualquer ação corporal desse tipo é totalmente inadequada. Porém se refletindo, você sabe que não causará aflição ... será uma ação habilidosa com felizes conseqüências, felizes resultados, então qualquer ação corporal desse tipo é adequada."

A pratica da Virtude tem um papel fundamental no desenvolvimento da Concentração e da Sabedoria. Uma mente assolada por estados mentais negativos (inábeis) é incapaz de calma e estabilidade. Não-remorso cultivado por uma vida pautada por preceitos éticos e alegria oriunda das intenções supremas formam as base para a concentração da mente.