

Otávio Augusto Diniz Vieira

**FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS E PRAXIOLÓGICOS DA MEDITAÇÃO
VIPASSANĀ DE MAHĀSĪ SAYĀDAW (1904-1982) E S. N. GOENKA (1924-
2013) E SUAS RAÍZES NO BUDISMO THERAVĀDA**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Ciência da Religião.

Orientador: Prof. Dr. Dilip Loundo

Juiz de Fora

2022

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Vieira, Otávio Augusto Diniz.

Fundamentos filosóficos e praxiológicos da meditação vipassana de Mahasi Sayadaw (1904-1982) e S. N. Goenka (1924-2013) e suas raízes no budismo Theravada / Otávio Augusto Diniz Vieira. -- 2022. 244 f. : il.

Orientador: Dilip Loundo

Tese (doutorado) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião, 2022.

1. Meditação. 2. Mahasi. 3. Goenka. 4. Vipassana. 5. Budismo Theravada. I. Loundo, Dilip , orient. II. Título.

OTAVIO AUGUSTO DINIZ VIEIRA

FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS E PRAXIOLÓGICOS DA MEDITAÇÃO VIPASSANÃ DE MAHĀSĪ SAYĀDAW
(1904-1982) E S. N. GOENKA (1924-2013) E SUAS RAÍZES NO BUDISMO THERAVĀDA

Dissertação apresentada ao PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Doutor em CIÊNCIA DA RELIGIÃO. Área de concentração: Tradições Religiosas e Perspectivas de Diálogo

Aprovada em 22 do mês de abril do ano de 2022

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Dilip Loundo - Orientador

Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Aleix Ruiz Falqués

Hebrew University of Jerusalem (HUJI)

Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici

Universidade Estadual de Campinas

Dr. Joaquim Antônio Bernardes Carneiro Monteiro

Prof. Dr. Maddi Damião Junior

Universidade Federal Fluminense

Juiz de Fora, 08/04/2022.



Documento assinado eletronicamente por **Cassiano Sydow Quilici, Usuário Externo**, em 03/05/2022, às 16:45, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Joaquim Antônio Bernardes Carneiro Monteiro, Usuário Externo**, em 05/05/2022, às 11:19, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Dilip Loundo, Professor(a)**, em 05/05/2022, às 13:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Aleix Ruiz Falques, Usuário Externo**, em 05/05/2022, às 15:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Maddi Damião Junior, Usuário Externo**, em 06/05/2022, às 13:16, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-Ufjf (www2.ufjf.br/SEI) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **0739212** e o código CRC **09A47B97**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os seres sencientes pela inter-relação que inspiraram esta tese.

Aos meus pais.

A todos que me apoiaram diretamente na realização desta tese. Ao meu orientador, Dilip Loundo, e aos meus colegas de curso.

Às pessoas que conheci em Mianmar, responsáveis por me guiarem às origens modernas do método de meditação vipassanā.

À fundação estadual Fapemig (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais) pelo financiamento sem o qual não seria possível a realização desta pesquisa.

À Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), pública, gratuita e inclusiva.

Aos mestres Mahāsī Sayādaw e S. N. Goenka.

A amplitude daquilo que pensamos e fazemos
é limitada por aquilo que deixamos de notar.
E como deixamos de notar
que deixamos de notar
pouco podemos fazer
para mudar
até notarmos
que deixar de notar
molda nossos pensamentos e ações.

(R.D. Laing *apud* Claxton, 1995, p. 193)

RESUMO

A presente tese tem por objetivo apresentar a genealogia histórica das escolas contemporâneas do Movimento Vipassana, surgidas no século XIX no sudeste asiático, mais especificamente em Mianmar, e investigar os fundamentos filosóficos e praxiológicos de duas das mais reconhecidas dessas escolas e seus respectivos métodos, a saber, a escola de Mahāsī Sayādaw (1904-1982) e a escola de S. N. Goenka (1924-2013) e suas respectivas literaturas. Mais especificamente, a tese trata dos fundamentos canônicos dessas duas escolas de meditação, com foco na tripartição disciplinar da “virtude” (*sīla*), “concentração” (*samatha*) e “sabedoria analítica” (*vipassanā*), cujas fontes canônicas são o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta – O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena*, e o tratado *Visuddhimagga – O Caminho da Purificação*, de Buddhaghosa. Na investigação dos dois métodos discutem-se seus fundamentos filosóficos e praxiológicos, suas estruturas disciplinares representadas pelos retiros, pelas práticas cotidianas e pela relação mestre-discípulo/professor-aluno, e as continuidades e descontinuidades com relação aos mestres predecessores e com a tradição Theravāda como um todo.

Palavras-chave: Meditação Vipassana; Mahasi; Goenka; Budismo Theravada; Movimento Vipassana.

ABSTRACT

This thesis aims to present the historical genealogy of the contemporary schools of the Vipassana Movement, which emerged in the 19th century in Southeast Asia, more specifically in Myanmar, and to investigate the philosophical and praxiological foundations of two of the most recognized of these schools and their respective methods, namely, the schools of Mahāsī Sayādaw (1904-1982) and S. N. Goenka (1924-2013). More specifically, the thesis deals with the canonical foundations of these two schools of meditation, focusing on the disciplinary tripartition of “virtue” (sīla), “concentration” (samatha) and “analytical wisdom” (vipassanā), whose canonical sources are the Mahāsatiṭṭhāna Sutta – The Great Suttas on the Foundations of Mindfulness, and the treatise Visuddhimagga – The Path of Purification, by Buddhaghosa. In the investigation of the two methods, their philosophical and praxiological foundations are discussed, their disciplinary structures represented by retreats, daily practices and the master-disciple/teacher-student relationship, and the continuities and discontinuities in relation to predecessor masters and to the Theravāda tradition as a whole.

Keywords: Vipassana meditation; Mahasi; Goenka; Theravada Buddhism; Vipassana Movement.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 – Linhagem discipular de Mahāsī Sayādaw, por Otávio Vieira (2018).....78
- Figura 2 – Linhagem discipular de S. N. Goenka, por Otávio Vieira (2018).....80

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – As quatro contemplações.....	103
Tabela 2 – Componentes da Percepção (<i>dhātus</i>).....	116
Tabela 3 – Relação entre Disciplinas e Sete Purificações.....	126
Tabela 4 – Fatores abandonados e adquiridos nos quatro primeiros jhānas.....	132
Tabela 5 – Oito Cognições.....	139
Tabela 6 – As Cognições Meditativas (<i>ñāṇa</i>).....	156

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Os números de referência são para o livro, discurso e parágrafo (por exemplo, MN 32.3), ou para o grupo ou livro, discurso ou capítulo ou seção, e parágrafo (por exemplo, SN 1:15 ou Mv 1.3.3); ou para a coleção de versos e número do versículo (por exemplo, Dhp 1).

AN	Āṅguttara Nikāya (sutra)
Dhp	Dhammapāda (verso)
DN	Dīgha Nikāya (sutra)
KN	Khuddaka Nikāya (sutra)
MN	Majjhima Nikāya (sutra)
MS	Mahā-satipaṭṭhāna Sutta
SN	Samyutta Nikāya (sutra)
Sn	Sutta Nipāta (verso ou sutra) parte do KN
Th	Thera-gāthā (verso) parte do KN
Ud	Udāna (sutra) O terceiro livro do KN
Vism	Visuddhimagga (Capítulo; seção)

NOTA SOBRE TRANSLITERAÇÃO E PRONÚNCIA

A transliteração das palavras em páli e sânscrito segue o IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration). Apresenta-se, a seguir, o guia de pronúncia da transliteração*:

(i) vogais, ditongos e semivogais:

ā som de ‘a’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo, soando como vogal aberta;

ī som de ‘i’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo;

ū som de ‘u’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo;

ṛ som de ‘r’ fraco, pronunciado com a língua no palato; aproxima-se do som regional do ‘r’ caipira em ‘*prima*’;

ṝ som de ‘ṛ’ (ver acima) com a pronúncia prolongada pelo dobro do tempo;

r som de um ‘r’ fraco como em ‘*caro*’;

y som de ‘i’ de ligação como em ‘*iodo*’;

(ii) consoantes:

kh som de ‘c’ aspirado;

gh som de ‘g’ aspirado;

ñ som da nasal gutural; geralmente seguido da consoante ‘k’, ‘kh’, ‘g’ ou ‘gh’ (ver acima), causando a nasalização da vogal ou ditongo precedente, como em ‘*tanga*’;

c som de ‘tch’ como em ‘*tchê*’ ou na pronúncia carioca de ‘*tio*’;

ch som de ‘tch’ aspirado;

j som de ‘dj’ como em ‘*djalma*’;

jh som de ‘dj’ aspirado;

ñ̄ som da nasal palatal que pode assumir duas entonações distintas: (i) quando seguido de vogal ou ditongo, adquire o som de ‘nh’ como em ‘*senha*’; (ii) quando seguido da consoante ‘c’, ‘ch’, ‘j’ ou ‘jh’ (ver acima), adquire o som de nasalização da vogal ou ditongo precedente, como em ‘*canja*’;

ṭ som de ‘t’ pronunciado com a língua no palato;

ṭh som de ṭ (ver acima) aspirado;

ḍ som de ‘d’ pronunciado com a língua no palato;

ḍh som de ḍ (ver acima) aspirado;

ṇ som de ‘n’ pronunciado com a língua no palato;

th som de ‘t’ aspirado;

dh som de ‘d’ aspirado;

ph som de ‘p’ aspirado;

bh som de ‘b’ aspirado;

ś som de ‘x’ como em ‘xícara’;

ṣ som de ‘x’ pronunciado com a língua no palato;

h som de ‘r’ forte aspirado, como na pronúncia em português da marca de carro ‘Hyundai’;

ḥ som de ‘r’ forte aspirado (usado no final de palavras e frases);

ṁ representação genérica do som de nasalização da vogal precedente; nesse caso, pode ser substitutiva do ‘ñ’, ‘ñ’, ‘ṇ’, ‘n’ ou ‘m’.

* As sílabas em sânscrito não têm acentuação forte;

* O som de letras não mencionadas acima aproxima-se de sua pronúncia em português.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	17
2	O BUDA E AS TRADIÇÕES BUDISTAS: A TRADIÇÃO THERAVĀDA E SEUS DESDOBRAMENTOS MODERNOS NO MOVIMENTO VIPASSANA.....	29
2.1	O CONTEXTO DO SURGIMENTO DO BUDISMO E O BUDA HISTÓRICO.....	30
2.2	OS ENSINAMENTOS FUNDACIONAIS DE SIDARTA GAUTAMA: A JOIA TRÍPLICE (<i>TIRATANA</i>), O CAMINHO DO MEIO (<i>MAJJHIMAPATIPADĀ</i>), AS QUATRO NOBRES VERDADES (<i>CATTĀRI ARIYASACCĀNI</i>), A ORIGINAÇÃO DEPENDENTE (<i>PAṬICCASAMUPPĀDA</i>) E OUTROS.....	41
2.3	O SURGIMENTO DAS DUAS PRINCIPAIS TRADIÇÕES BUDISTAS: THERAVĀDA E MAHĀYĀNA.....	57
2.4	A TRADIÇÃO THERAVĀDA NO SRI LANKA E EM MIANMAR.....	68
2.5	OS DESDOBRAMENTOS MODERNOS DA TRADIÇÃO THERAVĀDA: AS ESCOLAS VIPASSANA DOS MESTRES S. N. GOENKA E MAHĀSĪ SAYĀDAW.....	74
3	FUNDAMENTOS CANÔNICOS DA MEDITAÇÃO DO MOVIMENTO VIPASSANA: O MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA E O VISUDDHIMAGGA.....	84
3.1	A PALAVRA DO BUDA (<i>BUDDHA-VACANA</i>) E A TRIPARTIÇÃO DISCIPLINAR DA PRÁXIS DA MEDITAÇÃO (<i>BHĀVANĀ</i>): <i>SĪLA</i> (VIRTUDE), <i>SAMATHA</i> (CONCENTRAÇÃO) E <i>VIPASSANĀ</i> (SABEDORIA ANALÍTICA).....	85
3.2	O CARÁTER FUNDACIONAL DO <i>MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA</i> (<i>O GRANDE SUTRA DOS FUNDAMENTOS DA CONSCIÊNCIA PLENA</i>) E SUA APROPRIAÇÃO PELAS ESCOLAS DE MAHĀSĪ E GOENKA.....	95

3.3	O <i>VISUDDHIMAGGA</i> (O CAMINHO DA PURIFICAÇÃO) DE BUDDHAGHOSA E SUA APROPRIAÇÃO PELAS ESCOLAS DE MAHĀSĪ E GOENKA.....	122
3.3.1	<i>Sīla</i> (Virtude).....	128
3.3.2	<i>Samādhi</i> (Concentração).....	130
3.3.3	<i>Paññā</i> (Sabedoria).....	135
4	A MEDITAÇÃO VIPASSANĀ DE MAHĀSĪ SAYĀDAW (1904-1982): FUNDAMENTOS FILOSÓFICO-PRAXIOLÓGICOS DAS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO.....	143
4.1	O MÉTODO MAHĀSĪ: A RELAÇÃO ORGÂNICA ENTRE OS ENSINAMENTOS (<i>PARIYATTI</i>) E A PRÁTICA (<i>PATIPATTI</i>).....	144
4.1.1	Os ensinamentos basilares do Método Mahāsī.....	144
4.1.2	<i>Suddha-vipassanā</i> – o puro <i>Insight</i>	151
4.1.3	As Cognições Meditativas (<i>vipassanā-nañā</i>).....	155
4.2	AS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO: RETIROS, PRÁTICAS COTIDIANAS E A ESTRUTURA PEDAGÓGICA MESTRE-DISCÍPULO.....	164
4.3	MÉTODO MAHĀSĪ E A TRADIÇÃO THERAVĀDA: CONTINUIDADES E DESCONTINUIDADES.....	172
5	A MEDITAÇÃO VIPASSANĀ DE S. N. GOENKA (1924-2013): FUNDAMENTOS FILOSÓFICO-PRAXIOLÓGICOS DAS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO.....	181
5.1	O MÉTODO DE MEDITAÇÃO: A RELAÇÃO ORGÂNICA ENTRE OS ENSINAMENTOS (<i>PARIYATTI</i>) E A PRÁTICA (<i>PATIPATTI</i>).....	182
5.1.1	<i>Sīla</i> – A Disciplina da Conduta Moral.....	183
5.1.2	<i>Samādhi</i> – A Disciplina da Concentração.....	186
5.1.3	<i>Paññā</i> – A Disciplina da Sabedoria Analítica.....	190

5.2	AS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO: RETIROS, PRÁTICAS COTIDIANAS E A ESTRUTURA PEDAGÓGICA PROFESSOR-ALUNO.....	196
5.3	MÉTODO GOENKA E A TRADIÇÃO THERAVĀDA: CONTINUIDADES E DESCONTINUIDADES.....	205
6	CONCLUSÃO.....	217
	REFERÊNCIAS.....	229
	ANEXO I - Os quarenta objetos de meditação (<i>kammatthāna</i>).....	240
	ANEXO II - As Purificações (<i>visuddhi</i>) e as Cognições Meditativas (<i>ñāṇa</i>) como apresentadas no Vism e suas apropriações por Goenka e Mahāsī.....	241
	ANEXO III - Glossário das palavras em páli e sânscrito.....	242

1 INTRODUÇÃO

A história que me levou até o tema de pesquisa proposta nessa tese começou com meu primeiro contato com o Yoga, em 2005. Após praticar sozinho por diversos anos, passei, a partir de 2012, a experimentar metodologias de tradições distintas. O comentário de um amigo sobre um retiro de meditação de dez dias, gratuito e que poderia ser realizado próximo a Brasília, cidade onde morava, despertou-me grande curiosidade. Foi então que em 2013 realizei meu primeiro retiro de meditação *vipassanā*¹, ou meditação do Insight, da escola de Satya Narayan Goenka (1924-2013). A experiência foi tão intensa que não demorou muito quando, em 2015, viajando pela Índia, completei meu segundo curso. De 2015 até os dias de hoje, realizei vários outros retiros, tendo igualmente trabalhado como voluntário em alguns deles.

Nenhuma outra experiência mudou tanto meu padrão mental, e em tão pouco tempo, quanto os retiros de meditação *vipassanā*. Por esse motivo, me interessei em conhecer mais sobre as origens remotas e contemporâneas dessa meditação. Tendo adquirido certo conhecimento teórico e prático sobre a ciência da Yoga, e experiência na meditação *vipassanā* como ensinada por Goenka, decidi mudar meus rumos acadêmicos e entrar de cabeça numa investigação mais profunda sobre a prática que mais me transformou, a meditação *vipassanā*. Inicialmente, assim como diversas pessoas no Ocidente o fazem, conectava esse método de meditação unicamente com a escola de Goenka, mas, assim que iniciei meus estudos, descobri uma grande diversidade de escolas que, embora pratiquem técnicas meditativas distintas, pertencem a um mesmo movimento moderno de reformulação da meditação conhecido como Movimento Vipassana. Foi então que, ao entrar em contato, no começo apenas teoricamente, com a escola e o Método de Mahāsī Sayādaw, expandi imensamente meus horizontes sobre os aspectos teóricos da meditação *vipassanā* e as diversas possibilidades de praticá-la. Na sequência, e mais recentemente, em 2020, tive a oportunidade de realizar retiros, em Mianmar, da escola de Mahāsī.

¹ Nesta tese o termo “*vipassanā*” será utilizado de duas maneiras: (i) no sentido técnico de meditação *vipassanā*, o termo será escrito segunda as normas de transliteração do International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST) no idioma páli; (ii) no sentido corrente do idioma inglês e português, tal como na expressão “Movimento Vipassana”, o termo será utilizado sem as regras de transliteração. O termo originário em sânscrito do qual deriva em páli *vipassanā* é *vipaśyanā*.

As escolas² de meditação de Mahāsī Sayādaw³ (1904-1982) e Satya Narayan Goenka (1924-2013), ambas originárias de Mianmar⁴, são oriundas da tradição do Budismo Theravāda⁵, que, em sintonia com todas as tradições do Budismo tem como objetivo último a superação de todo sofrimento e o alcance da condição de plenitude denominada nirvana ou Iluminação (*nibbāna*, em páli). Elas são consideradas duas das mais importantes escolas do chamado Movimento Vipassana, que se inicia por volta de meados do século XIX, e que é caracterizado pela emergência de um conjunto de mestres⁶ que seguem uma linha reformista de meditação *vipassanā* ou meditação do Insight no contexto do tradicional Budismo Theravāda, daí a denominação de Budismo Reformador ou Modernista.

O monge Medawi (1728-1816) é considerado o precursor do Movimento Vipassana, ainda no século XVIII. Ele escreveu diversos manuais de *vipassanā*, sendo o primeiro datado de 1754. Medawi foi crítico da atitude prevalente à época em Mianmar de não apenas ignorar a prática da meditação como elemento central do método de Iluminação, como também de desacreditar, devido ao declínio dos ensinamentos do Buda, na possibilidade dessa mesma Iluminação (*nibbāna*), considerando como única alternativa soteriológica a aquisição de méritos suficientes para se alcançar o nascimento em outra vida na presença do Buda Maitreya. Um fato marcante na história de Mianmar, que colocou em risco o desaparecimento dos ensinamentos budistas (*Dhamma*), foi a colonização inglesa no período entre 1824 e 1948. Esse fato impeliu a comunidade budista (*sāsana*⁷) a uma reestruturação e reafirmação da doutrina, acelerando o processo de renovação iniciado por Medawi. Diante de tais necessidades, os 5º e 6º Concílios Budistas, realizados em Mianmar, em 1871 e 1954-1956, respectivamente, foram eventos marcantes para o início e difusão do Movimento Vipassana. Frente à perda do tradicional

² Nessa tese o termo “tradição” é utilizado para se referir às três grandes divisões budistas, a saber, as tradições Theravāda, Mahāyāna e Vajrayāna; enquanto o termo “escola” se refere às comunidades pertencentes a essas tradições, tais como a escola de S. N. Goenka e de Mahāsī Sayādaw.

³ “Sayādaw” é um título budista birmanês que se refere a um proeminente monge ou abade de um monastério. Alguns sayādaws mais destacados são frequentemente chamados, como sinal de reverência, de *sayadawgyi*. Originalmente, os termos "sayādaw" e "sayādawgyi" correspondiam aos monges mais antigos que ensinavam os antigos reis birmaneses.

⁴ Originalmente chamado de Birmânia, o país teve seu nome mudado para Mianmar no ano de 1989 pelo governo militar. Devido à controversa mudança de nome, é ainda por muitos países oficialmente chamado de Birmânia.

⁵ A tradição Theravāda está presente essencialmente no Sri Lanka, Mianmar, Tailândia, Laos e Cambodia.

⁶ Oosterwijk (2014) descreve e compara 21 métodos de diferentes mestres. Já Kornfield (2007) apresenta, com maior profundidade, pelo menos 12 métodos.

⁷ Literalmente, *sāsana* significa “a doutrina” ou “o ensino de Buda”; ou ainda, como entendido pelo Ocidente, pode se referir ao termo “religião”.

apoio estatal, defendeu-se que o povo seria o responsável por resguardar o *Dhamma*, razão pela qual a difusão entre os praticantes leigos (*upāsaka* – masculino – ou *upāsikā* – feminino)⁸ foi um dos principais focos da renovação, assim como a retomada da meditação como prática central.

O 5º Concílio Budista, ocorrido em resposta à invasão inglesa, pode ser considerado como a fonte originária do Movimento Vipassana. Neste concílio Ledi Sayādaw (1846-1923), primeiro mestre da linhagem mais recente de S. N. Goenka, teve grande destaque, ganhando respeito entre os monges de Mianmar. Tal fato possibilitou que Ledi liderasse a reestruturação do Budismo no país, empreendendo a modificação do ensino e da prática da meditação *vipassanā*, assim como da organização da comunidade monástica e leiga. Por sua vez, o 6º Concílio Budista marcou a estruturação e difusão moderna do movimento observada no período pós 2ª Guerra Mundial. Neste concílio Mahāsī Sayādaw (1904-1982) teve grande destaque ao participar como questionador (*pucchaka*) das recitações dos sutras e como editor final (*osāna*), ganhando com isso grande notoriedade.

No que concerne à escola de Mahāsī, Mahāsī Sayādaw foi discípulo do Venerável U Nārada (1869-1955), conhecido por Mingun Jetavun Sayādaw, principal responsável pela estruturação do método. Mingun praticou *vipassanā* sobre a orientação de Aletawya Sayādaw, estudante do mestre Theelon Sayādaw (1785-1860), oriundo da tradição da Meditação da Floresta, que tem como ênfase a prática da meditação, da disciplina e da renúncia. Em 1948, Mahāsī Sayādaw foi convidado pelo Primeiro-Ministro U Nu (1907-1995) para tomar posse como professor residente no recém-inaugurado centro de meditação, denominado Mahāsī Sāsana Yeikhta, em Yangon, até hoje o principal centro da escola. Com isso, se reestabelece, ainda que de outras formas e apenas pelo período entre o fim da 2ª Guerra Mundial (1945) e o início do governo militar em Mianmar (1962), a tradicional relação entre Estado e religião, presente em Mianmar entre os séculos X, com a chegada do Budismo Theravāda, e meados do século XIX, com a destituição da monarquia pelos ingleses. Mahāsī Sayādaw foi uma personalidade chave para a revitalização da prática de *vipassanā*, sendo o principal responsável pela difusão em Mianmar, em diversos países asiáticos e no Ocidente, especialmente nos Estados Unidos, do Método Mahāsī, também chamado de Novo Método Birmanês de U Nārada (1868-1955) ou Método Satipatthāna Birmanês.

⁸ Também é utilizado, em páli, o termo *gahapati*, que, literalmente, significa “chefe de família”.

No que concerne à escola de Goenka, S. N. Goenka foi discípulo de Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), que, por sua vez, entrou em contato com a meditação *vipassanā* por intermédio de Saya Thet Gyi (1873-1945), que foi aluno de Ledi Sayādaw (1843-1896). Originário de Mianmar, e de parentesco indiano, S. N. Goenka, depois de longa formação com seus mestres em Mianmar, mudou-se para a Índia em 1969 e, com uma lista de não mais de 100 pessoas, realizou o primeiro retiro meditativo com cerca de dez alunos. Após essa primeira experiência, cresceu o interesse por essa prática e centros de meditação começaram a ser abertos, inicialmente na Índia, sendo o primeiro em 1976, em Igatpuri, e logo em diversos países. Goenka retornou a Mianmar apenas em 1991, quando então, em 1993, abriu o primeiro dos atuais 20 centros de meditação presentes neste país. Atualmente, os centros de meditação estão presentes em mais de cem países, com cerca de 200 centros permanentes e 150 não permanentes, onde retiros de diferentes formatos são realizados, constituindo-se, desse modo, como a forma mais difundida de meditação *vipassanā*. O método de Goenka é chamado de “A Meditação Vipassana como ensinada por S. N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin”. Assim, a expressiva difusão da meditação *vipassanā* no Ocidente, aliado ao meu interesse pessoal, me acenderam o desejo de compreender tanto as origens mais remotas quanto as contemporâneas da meditação *vipassanā*.

A meditação *vipassanā* é também chamada de meditação do Insight ou meditação da sabedoria, e o termo referente em páli é *vipassanābhāvanā*. *Bhāvanā* é o termo em páli que mais se aproxima do termo “meditação”, e se refere, mais especificamente, à interrelação entre *samathabhāvanā* – a meditação da concentração – e *vipassanābhāvanā* – a meditação da sabedoria. A meditação *vipassanā*, cujo correspondente em sânscrito é *vipaśyanā*, atravessa praticamente todas as escolas das duas grandes tradições budistas (Theravāda e Mahāyāna)⁹, embora com diferentes abordagens e níveis de importância. As escolas do Movimento Vipassana seguem as bases doutrinárias do Budismo Theravāda, que significa “A Doutrina dos Anciões”, tendo visto ser considerada a tradição mais antiga dentro as três. No que concerne à singularidade das escolas do Movimento Vipassana, *vipassanā* é entendida para além de uma técnica ou aspecto da meditação, mas como uma visão de mundo, ensejando um aspecto ontológico que é o que realmente as constitui como escolas de *vipassanā* (*vipassanāvāda*).

⁹ Uma terceira grande tradição do budismo é a tradição Vajrayāna ou “Veículo do Diamante”. Tida por muitos como um desdobramento da tradição Mahāyāna que, por sua vez, não é foco desta tese, não haverá aqui um tratamento diferenciado daquela (*i.e.*, a tradição Vajrayāna).

As escolas do Movimento Vipassana têm como base o cânone do Budismo Theravāda¹⁰, chamado de Tipiṭaka (*ti* = três; *piṭaka* = cestos), que inclui as seguintes coletâneas: (i) Sutta Piṭaka, composto por cinco coleções (*nikāya*) de discursos atribuídos a Sidarta Gautama, o Buda Histórico; (ii) Vinaya Piṭaka, que é o código de ética, composto por dois livros; (iii) e o Abhidhamma Piṭaka, composto por sete livros, que são ensinamentos posteriores, mais técnicos e analíticos do que os sutras, considerados a metafísica budista. Ademais, há os comentários (*aṭṭhakathā*) e os Subcomentários (*Tīkā*), os quais começaram a surgir concomitantes ao *tipiṭaka*, e que até hoje podem vir a ser inseridos no cânone.

Todo o empreendimento do Budismo tem como objetivo a sobrepujança de todo sofrimento através da superação da condição de ignorância de considerar-se como um ente permanente (*sakkayadiṭṭhi*), eterno (*sassatadiṭṭhi*) e separado das coisas, alcançando assim a condição de plenitude. Os fundamentos dessa proposta estão na doutrina das Quatro Nobre Verdades (*cattāri ariyasaccāni*): (i) a Verdade do Sofrimento (*dukkha*); (ii) a Verdade da Causa do Sofrimento (*samudaya*); (iii) a Verdade da Extinção do Sofrimento (*nirodha*); e (iv) a Verdade do Caminho Óctuplo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) ou o caminho para a libertação de todo o sofrimento. Nessa proposta de salvação, o encaminhamento é feito através de disciplinas de meditação, que são a via para a realização dessas verdades e que culminam com a realização última de *vipassanā* ou Insight, isto é, a compreensão da realidade última (*paramatha*). As disciplinas da meditação envolvem uma tripartição disciplinar, a saber, *sīla* (moralidade ou virtude), *samādhī/samatha* (concentração, serenidade ou tranquilidade) e *paññā/vipassanā* (conhecimento, sabedoria analítica ou *insight*). Essa tripartição disciplinar concerne mais especificamente à quarta Nobre Verdade, enquanto um esmiuçamento do Caminho Óctuplo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*).

A palavra *vipassanā* possui dois constituintes básicos: o prefixo *vi*, que quer dizer “de modo compreensivo” ou “de um modo especial”, e a palavra *passanā*, que quer dizer “ver”, e que aqui tem o significado específico de “sabedoria analítica” ou “*insight*”. A sentido da palavra aponta para ver de modo claro e distinto a verdadeira natureza da inseparável relação do fenômeno mente-corpo (*nāmarūpa*). Isso envolve a compreensão

¹⁰ Rigorosamente falando, o Budismo Theravāda não esgota a totalidade das escolas que levaram em diante a tradição do *tipiṭaka*. Atualmente se fala do Budismo Theravāda como sendo o Budismo do *tipiṭaka* pois são as escolas desse Budismo que mantêm viva essa tradição, mas existiam outras escolas que estavam vinculados ao *tipiṭaka*.

de que os fenômenos mente-corpo são impermanentes, insatisfatórios e não possuem um “eu” permanente. Estas características correspondem às chamadas “Três Marcas da Existência” (*tilakkhaṇa*), a saber, a impermanência (*anicca*), o sofrimento (*dukkha*) e o “não-eu” (*anattā*). A compreensão e a eliminação das causas desse contínuo vir-a-ser de mente-corpo, exposto na chamada doutrina da Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*), que aponta para uma relação de interdependência entre todas as coisas, é considerado por Buda como a libertação final, e os métodos aqui expostos tratam, fundamentalmente, de como realizar tal jornada. Através desse método se alcança a verdade última (*paramatha*) do fenômeno mente-corpo, promovendo-se com isso o autoconhecimento, a superação das falsas visões (*ditṭhi*) e a conseqüente libertação de todo o sofrimento, isto é, a experiência da Iluminação (*nibbāna*).

No contexto, portanto, do Movimento Vipassana, desdobramento contemporâneo do Budismo Theravāda, que tem como objetivo justamente a realização por meio da meditação *vipassanā* ou meditação do Insight, são duas as bases teóricas (*pariyatti*) basilares que guiam suas práticas (*patipatti*): o discurso *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (2018) (DN 22) – *O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena*, e o tratado comentário *Visuddhimagga* (2011) – *O Caminho da Purificação*, de Buddhaghosa. O *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* é o 22º sutra da primeira coleção – o Dīgha Nikāya (textos longos) – do Sūta Piṭaka. O termo *satipaṭṭhāna* é composto por dois vocábulos, o primeiro, *sati*, geralmente traduzido em inglês nas escolas vipassana por *mindfulness*, e que poderíamos traduzir em português por “consciência plena do presente” ou, simplesmente, “atenção plena”; e o segundo, *paṭṭhāna*, que se refere ao processo que conduz ao “firme estabelecimento” da condição de *sati*, isto é, de consciência plena do presente. O sutra está dividido em quatro *anupassanā* (*anu* = átomo, pequena partícula; e *passanā* = ver), que se referem a outros tantos processos de contemplação: a contemplação do corpo, a contemplação das sensações corporais, a contemplação dos estados da consciência e a contemplação dos objetos ou qualidades mentais.¹¹ Os termos *satipaṭṭhāna* e *anupassanā*, como veremos na sequência, têm estreita relação com *vipassanā*, podendo ser, até certo ponto, considerados sinônimos. Para Goenka, “Satipaṭṭhāna is Vipassana. Vipassana is Satipaṭṭhāna” (GOENKA, 1999, p. 4).

O segundo texto base para as escolas do Movimento Vipassana é o *Visuddhimagga* – *O Caminho da Purificação*, de Buddhaghosa (século (v), um longo

¹¹ Respectivamente em páli: *Kāyānupassanā*, *vedanānupassanā*, *cittānupassanā* e *dhammānupassanā*.

tratado de toda a doutrina do Budismo Theravāda. O *Visuddhimagga* tem sido a principal fonte, desde o renascimento do Budismo Theravāda, no século XI, para a prática da meditação. Este tratado tem duas divisões, a primeira tem como objetivo apresentar a clássica tripartição disciplinar de *sīla* (Virtude), *samādhi* (Concentração) e *paññā* (Conhecimento), base para a prática de todas as escolas do movimento. Já a segunda divisão, que é um desdobramento de aprofundamento da tripartição disciplinar, compreende as chamadas “Sete Purificações” (*satta visuddhi*), em que a primeira se refere à Purificação da Virtude (*sīla visuddhi*); a segunda, à Purificação da Consciência (*citta visuddhi*); e as últimas cinco purificações se referem à *paññā* ou *vipassanā*, que justifica, portanto, a denominação das escolas.

Considerando o acima exposto, o objetivo dessa tese é apresentar a genealogia histórica das escolas contemporâneas do Movimento Vipassana, surgidas no século XIX no sudeste asiático, e mais especificamente em Mianmar, e investigar os fundamentos filosóficos e praxiológicos de duas das mais reconhecidas escolas e seus respectivos métodos, a saber, as escolas de Mahāsī Sayādaw e de S. N. Goenka. Como corolário desse objetivo central, tem-se como objetivos secundários analisar as fontes originais da meditação *vipassanā* da tradição Theravāda, em especial as obras *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* e *Visuddhimagga*. Nesse sentido, buscaremos apresentar os pontos de convergência e divergência entre os métodos dessas duas escolas e sua linha de continuidade e ruptura com relação à suas fontes originárias. Objetivamos, portanto, com essa tese, contribuir com a expansão do conhecimento sobre a meditação *vipassanā* do Budismo Theravāda e seus desdobramentos contemporâneos, apresentando ao público brasileiro as metodologias de meditação de duas das mais destacadas escolas surgidas em Mianmar e disseminadas mundialmente. Visto isso, esta tese se enquadra dentro de três esferas temáticas: (i) as bases tradicionais da meditação na tradição Theravāda; (ii) a história do Movimento Vipassana; (iii) as bases filosóficas e praxiológicas das escolas de Mahāsī e Goenka.

Os principais trabalhos acadêmicos que apresentam temas convergentes com a proposta de pesquisa desta tese foram escritos no idioma inglês. Dentre eles, tendo em vista a investigação aproximativa entre os métodos de meditação das escolas do Movimento Vipassana, em especial as de Mahasi e Goenka, levaremos em especial consideração as obras de Houtman (1990), intitulada *Traditions of Buddhist Practice in Burma*, na qual o autor analisa temas relativos à questão sócio-histórica de formação do movimento, assim como questões filosóficas relativas à meditação; e o artigo de Anālayo

(2012), intitulado “The Dynamics of Theravāda Insight Meditation”, que tem como pano de fundo uma abordagem comparativa entre as doutrinas de Goenka, Mahāsī e Pa Auk¹². Além das duas pesquisas acima citadas, outras referências que se encaixam nas três esferas temáticas desta tese são o livro intitulado *Satipaṭṭhāna: The Direct path to Realization* de Anālayo (2006a), onde o autor esmiuça o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*; a obra *Modern Buddhist Masters* de Kornfield (2007), em que o autor apresenta 12 diferentes métodos de diferentes escolas da tradição *vipassanā*; o livro de Braun (2013), intitulado *The Birth of Insight: meditation, modern Buddhism, and the Burmese monk Ledi Sayādaw* que trata dos aspectos históricos centrais para o desenvolvimento do Movimento Vipassana como um todo; a tese de Maung (2004), intitulada *Changing Buddhist Practice in Burma*, e o livro de Jordt (2017) intitulado *Burma’s Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the cultural construction of power*, que tratam do Método Mahāsī; e o artigo do renomado monge e acadêmico Anālayo (2011), intitulado “The Development of Insight. A Study of the U Ba Khin Vipassanā Meditation Tradition as Taught by S. N. Goenka in Comparison with Insight Teachings in the Early Discourses”. Portanto, a tese aqui apresentada pretende contribuir, no plano mais amplo das pesquisas globais, no aprofundamento dos estudos sobre as metodologias *vipassanā* das duas escolas bem como as influências do *Visuddhimagga* e do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* nos referidos métodos, e, em especial, com a investigação relativa às convergências e divergências entre si tanto dos fundamentos filosóficos quanto praxiológicos. Além disso, essa tese contribui com a academia brasileira tendo em vista a pouca existência, até onde me foi dado pesquisar, de trabalhos focados nessa temática.¹³

A metodologia empregada para empreender a pesquisa dessa tese se baseia essencialmente na investigação textual dos elementos de conteúdo da meditação *vipassanā* transmitidos pelas escolas de Mahāsī e Goenka, em cotejo com os textos fundacionais e clássicos da tradição Theravāda, tais como os sutras e os desdobramentos clássicos de sistematização de obras como o *Visuddhimagga*, de Buddhaghosa. Ainda que diversos aspectos analíticos se baseiem na minha experiência pessoal como praticante dos dois métodos, esta tese não se baseia em nenhum trabalho de campo nem em entrevistas específicas. Aponta-se, além disso, que o objetivo dessa tese é apresentar de forma geral

¹² Renomado mestre do Movimento Vipassana, originário de Mianmar, com relevante difusão em diversos países. O método de Pa Auk é bastante próximo ao método como apresentado no Vism.

¹³ No Brasil, cito pelo menos três instituições não acadêmicas que têm como foco principal o estudo e o ensino do Budismo Theravāda, a saber, a Sociedade Budista do Brasil, a Casa de Dharma e o Centro Nalanda.

as características desses métodos soteriológicos proposto pelas duas escolas, e não propriamente uma avaliação da sua real eficácia.

As fontes que fundamentam nossa análise de interpretação de texto têm como base as escolas de Mahāsī e Goenka. No que tange aos idiomas canônicos dessas fontes, três são os idiomas correntes: o páli¹⁴, idioma oficial do Budismo Theravāda; o birmanês, idioma oficial de Mianmar; e o inglês, amplamente utilizado nesse país. O páli é o idioma canônico dos textos da tradição Theravāda, e praticamente todo o cânone está oficialmente traduzido para o inglês. Com relação a Mahāsī, embora ele tivesse um domínio perfeito do inglês, tendo instruído estrangeiros dentro e fora de Mianmar nesse idioma, ele escreveu, majoritariamente, suas obras sobre meditação em birmanês. Não obstante, praticamente todos os livros escritos por Mahāsī foram traduzidos para o inglês por tradutores da própria escola. Dessa forma, considerando a grande influência do idioma inglês na escola de Mahāsī, dentro e fora de Mianmar, os três idiomas são considerados igualmente canônicos. Já na escola de Goenka, o inglês constitui fundamentalmente o principal idioma canônico. Goenka falou e escreveu diretamente no idioma inglês e pouco utilizou o birmanês, visto que ensinou, primordialmente, no subcontinente indiano.

Como parte da minha pesquisa, permaneci durante o período de janeiro a março de 2020 na Shan State Buddhist University, localizada na cidade de Taunggyi, no estado de Shan State, Mianmar, onde realizei um intercambio doutoral no programa chamado Non Award Research Programme, sobre a coorientação do monge acadêmico Venerável Dr. Naw Kham La Dhammasami, professor no departamento de Meditação e Psicologia Budista. Através de Dhammasami, entrei em contato com diversos professores, pesquisadores e monges da tradição do Budismo Theravāda, tanto de Mianmar quanto estrangeiros, o que me possibilitou profícuos debates sobre diversos temas, e em especial os diferentes métodos de meditação *vipassanā*. Ademais, tive acesso a uma grande quantidade de material, tais como artigos, livros e palestras, que foram de grande valia para a pesquisa. Durante este período, realizei um retiro no principal centro de meditação da escola de Mahāsī, chamado de Mahāsī Sāsanā Yeikthā Meditation Centre, localizado em Yangon, encadeado com outro retiro no centro de meditação chamado Panditarama Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha, igualmente localizado na cidade de Yangon, da escola

¹⁴ Páli é uma língua afiliada ao sistema do sânscrito e predominante na região da Índia, que posteriormente se consolidou na região do Sri Lanka e do Sudeste Asiático, que é o grande herdeiro do Budismo Theravāda.

do mestre Sayādaw U Pandita, proeminente discípulo de Mahāsī que segue o mesmo método. Também participei de um retiro no Mogok Vipassana Meditation Center, em Yangon, do Método Mogok, reconhecido mestre do Movimento Vipassana, que foi de grande valia para a expansão do meu conhecimento nos aspectos filosóficos e praxiológicos do método supracitado. Todas essas experiências me permitiram um próximo contato com a sociedade e a cultura de Mianmar, que tem no Budismo uma base ética, filosófica e espiritual que guia o modo de vida do povo miamarense.

Esta tese foi dividida em quatro capítulos. No primeiro capítulo, fez-se uma caminhada histórica desde a vida de Sidarta Gautama, o Buda Histórico (séculos V-IV a. C.), até o estabelecimento das escolas de Mahāsī Sayādaw e S. N. Goenka (século XX), abordando, com base nos principais sutras, os pontos centrais da doutrina do Budismo Theravāda. Na primeira seção deste capítulo, foram expostos os principais fatos da hagiografia de Sidarta Gautama. Na segunda seção, discutiu-se os pontos basilares da doutrina da tradição Theravāda, tais como o Caminho do Meio (*majjhima-patipadā*), as Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*), a Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*) e a Joia Tríplice (*tiratana*). Na terceira seção, apresentamos as duas grandes tradições contemporâneas do Budismo, Theravāda e Mahāyāna, dando-se maior ênfase à primeira. Já na quarta seção, apresentou-se a evolução histórica da tradição Theravāda no Sri Lanka, país originário da tradição Theravāda, e em Mianmar, país originário das duas escolas objetos de pesquisa dessa tese. Por fim, foram apresentados os desdobramentos históricos mais relevantes que levaram ao estabelecimento e difusão das escolas de Mahāsī e Goenka.

No segundo capítulo, discorreu-se sobre os fundamentos canônicos da meditação das escolas do Movimento Vipassana. Na primeira sessão, deu-se foco para a tripartição disciplinar de *sīla* (virtude), *samatha* (concentração) e *vipassanā* (sabedoria analítica) tal como apresentada nos sutras. Na segunda sessão, foi apresentado o *Mahāsatipatṭhāna Sutta – O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena –*, sutra em que estão dadas as bases da meditação *vipassanā*, discutindo-se as apropriações de Goenka e Mahāsī. Por fim, na terceira sessão, apresentou-se o tratado *Visuddhimagga (O Caminho da Purificação)* a partir de sua tríplice divisão de *sīla* (virtude), *samādhi* (concentração) e *paññā* (conhecimento), dando-se atenção aos pontos mais relevantes para as escolas de Mahāsī e Goenka.

No terceiro capítulo, foram abordados os fundamentos filosóficos e praxiológicos da meditação como transmitida por Mahāsī Sayādaw (1904-1982), assim como os

aspectos sócio-históricos mais relevantes para a formação e difusão da escola. Na primeira sessão, apresentou-se os ensinamentos (*pariyatti*) e práticas (*patipatti*) mais relevantes do chamado Método Mahāsī, com foco nas diversas técnicas empregadas para a prática de *suddha-vipassanā* (puro *Insight*), isto é, a prática de *vipassanā* (sabedoria analítica) sem técnicas preparatórias de *samatha* (concentração). Ainda nesta primeira sessão, foram também discutidas as 16 Cognições (*vipassanā-nañā*) divisão que serve como esquema de evolução no método. Já na segunda seção, foram abordados os aspectos organizacionais de como o método é transmitido, tais como os retiros, a prática diária e a relação mestre-discípulo. Por fim, foram discutidas as continuidades e descontinuidades do Método Mahāsī com a Tradição Theravāda, representada pelo *Visuddhimagga*, e com seu mestre anterior, a saber, Mingun Jetavun Sayādaw (1868-1955).

No quarto capítulo, foram abordados os fundamentos filosóficos e praxiológicos da meditação tal como transmitida pela escola de S. N. Goenka (1924-2013), assim como os aspectos sócio-históricos mais relevantes para a formação e difusão da escola. Na primeira sessão, os ensinamentos (*pariyatti*) e as técnicas (*patipatti*) basilares do método foram discutidos a partir da tripartição disciplinar de *sīla* (a disciplina da conduta moral), *samādhi* (a disciplina da concentração) e *paññā* (a disciplina da sabedoria). Na segunda sessão, foram apresentados os tipos de retiros e as práticas cotidianas propostos pela escola, assim como a relação professor-aluno dentro e fora dos retiros. Por fim, investigou-se as continuidades e descontinuidades do método de Goenka com relação à doutrina da tradição Theravāda, tomando-se como base o *Visuddhimagga*, e com relação ao método dos três mestres que lhe antecederam, a saber, Ledi Sayādaw (1843-1896), Saya Thet Gyi (1873-1945) e Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), assim como o papel de cada mestre na difusão da escola.

Por fim, foi redigida uma conclusão em que me preocupe em elencar os elementos de convergência e divergência entre as escolas de Mahāsī Sayādaw e S. N. Goenka. O foco central desta reflexão foi a investigação dos aspectos filosóficos e praxiológicos dos dois métodos. Os elementos de convergência e divergência foram divididos em três temas norteadores, a saber, as doutrinas basilares da tradição Theravāda, a visão das duas escolas com relação à tripartição disciplinar e as disciplinas da meditação.

Nesta tese utilizamos principalmente as traduções academicamente reconhecidas em inglês dos principais textos clássicos, que se referem tanto ao Tipiṭaka, em especial

aos sutras, quanto ao Vism.¹⁵ Tendo visto meu conhecimento limitado no idioma páli, não foram feitas traduções direta deste idioma e apenas em alguns momentos fazemos referência ao texto em páli. Levando em consideração que o inglês é um idioma amplamente utilizado na literatura canônica das escolas estudadas, assim como é o idioma igualmente reconhecido como oficial no programa de pós-graduação da Ciência da Religião ao qual se destina esta tese, além de ser a língua franca na academia mundial, escolhemos por não traduzir em português as citações das traduções em inglês dos originais em páli, e dos textos acadêmicos originalmente redigidos em inglês. Foram utilizadas abreviações de títulos de textos recorrentes, as quais se encontram listadas no início desta tese. No anexo III, encontra-se um glossário a fim de facilitar a leitura e o entendimento dos principais termos técnicos em páli.

¹⁵ Algumas dessas versões em inglês que se acham disponíveis em tradução portuguesa, consultadas, em sua maioria, no site www.accesstoinsight.org, foram utilizadas diretamente em português.

2 O BUDA E AS TRADIÇÕES BUDISTAS: A TRADIÇÃO THERAVĀDA E SEUS DESDOBRAMENTOS MODERNOS NO MOVIMENTO VIPASSANA

Todas as práticas religiosas estão inseridas em um contexto societário, filosófico e religioso de sua época e localidade, e a estes respondem e são influenciadas. O Budismo nasce em um contexto indiano marcado por distintas práticas hindus, as quais se apoiavam na escritura revelada dos Vedas¹⁶ e nos rituais sacrificiais. Sidarta Gautama, o Buda histórico¹⁷, entrou em contato com mestres de distintas escolas que seguiam essa tradição¹⁸, e, de acordo com a literatura *theravadista*, alcançou o nível mais elevado em todas as práticas a ele transmitidas. Percebendo que nenhuma delas resultaram na eliminação do sofrimento (*dukkha*) por completo, ele decidiu então seguir seu próprio caminho, que chamou de Caminho Óctuplo. Seguindo este caminho, Sidarta Gautama alcançou a Iluminação (*nibbāna*) através da realização do *Dhamma*¹⁹ – a verdade universal que leva à eliminação de todo sofrimento, tal como ensinada pelo Buda –, e o revelou, dando origem a ensinamentos e ferramentas tais como o Caminho do Meio (*majjhima-patipadā*), as Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*) e a Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*).

Visto isso, com o objetivo de compreender o contexto originário do Budismo, na seção 1.1 deste primeiro capítulo serão explorados o contexto hindu, no qual Sidarta estava inserido, assim como os momentos-chave de sua hagiografia. Já na seção 1.2, as doutrinas basilares acima mencionadas serão abordadas com auxílio dos principais discursos do Buda, chamados de sutras. Na seção 1.3, serão apresentadas as duas grandes tradições budistas, Mahāyāna e Theravāda, com maior aprofundamento nesta última, objeto de nosso estudo. Já na seção 1.4, será abordado o desenvolvimento histórico do Budismo Theravāda no Sri Lanka e em Mianmar, desde a chegada, em 334 a. C., do rei Aśoka no Sri Lanka, até o início do desenvolvimento do Movimento Vipassana em

¹⁶ Escritura sagrada revelada, composta por quatro livros que formam a base da tradição védica.

¹⁷ De acordo com a tradição Theravāda, haverá 29 Budas, os quais estão descritos no livro *Buddhavamsa* (MINGUN, 2018), conhecido como “A Crônica dos Budas”. Sidarta Gautama é o atual e penúltimo desta lista, por isso chamado de Buda histórico. O seguinte e último Buda é o chamado Buda Maitreya.

¹⁸ Nesta tese o termo “tradição” refere-se às três grandes vertentes do Budismo, Theravāda, Mahāyāna e Vajrayāna; enquanto o termo “escola” se refere às diferentes orientações hermenêuticas e disciplinares dentro de uma mesma tradição. Nesta tese, portanto, as instituições organizadas por S. N. Goenka e por Mahāsi Sayādaw serão denominados por Escola de Goenka e Escola de Mahasi, as quais pertencem à tradição Theravāda.

¹⁹ O termo “*Dhamma*” será utilizado com letra maiúscula quando se referir aos “ensinamentos” do Buda ou à “lei da natureza”, e com letra minúscula – *dhamma* – quando se referir aos elementos mínimos constituintes da experiência, traduzido por “constituintes elementares”.

Mianmar. Por fim, na seção 1.5, serão apresentados os desdobramentos modernos da tradição Theravāda, também chamado de Budismo Moderno ou Reformador, representados pelo Movimento Vipassana, e que tem Mahāsī Sayādaw e S. N. Goenka como dois mestres expoentes.

2.1 O CONTEXTO DO SURGIMENTO DO BUDISMO E O BUDA HISTÓRICO

Tendo em vista a impossibilidade de conceber o surgimento de um movimento espiritual isolado no tempo e no espaço, para compreender o Budismo é necessário o estudo do contexto societário e religioso do subcontinente indiano de sua época (566-486 a. C.)²⁰, o Hinduísmo. O termo “hindu” foi inicialmente cunhado pelos persas e amplamente utilizado pelos colonizadores ingleses para nomear todos os povos que habitavam além do rio Indo, os quais apresentavam diferentes crenças, práticas espirituais, culturas, idiomas e filosofias. Dessa forma, “a palavra Hinduísmo, sugestiva de uma uniformidade inexistente, é, em suas origens, totalmente extrínseca à civilização do subcontinente indiano” (LOUNDO, 2017, p. 49). Mais do que uma religião composta pelas tradições Védicas, Tântricas e Purânicas, o Hinduísmo representa um conglomerado de ideias e filosofias negociadas ao longo de séculos, “com mútuas influências de práticas espirituais e moldadas por mudanças culturais e sociopolíticas, permitindo assim a constante reinterpretação das antigas escrituras, textos e tradições” (VIEIRA, 2015, p. 90).

As práticas e crenças religiosas da sociedade Hindu, da época do Buda, estavam associadas a dois posicionamentos: à ideia de *jñāna*, busca da libertação através do conhecimento, representado pelos estudiosos dos Upaniṣad²¹, de menor representatividade social; e de *karma*, *i.e.*, ação sacrificial em que hinos ou mantras védicos são cantados com um objetivo específico de retorno.²² Neste contexto, dois grandes grupos radicalmente diferentes se faziam presentes: os brâmanes (dentro do contexto do *karma*) e os *śramanas* (*samanas*, em páli), os renunciantes da sociedade, visto a seguir.

²⁰ Data aproximada do nascimento e morte de Sidarta com base na tradição Theravāda.

²¹ Surgiram como os comentários sobre os Vedas, sua finalidade e essência sendo, portanto, conhecido como *Vedānta*, o “fim dos Vedas”.

²² Diferente da ideia de *Karma Yoga*, que é a prática do Yoga no contexto da ação.

A sociedade bramânica pode ser compreendida a partir de três sistemas: o sistema de classes (*varna*), os quatro estágios da vida baseados na idade (*āśrama*) e as quatro metas ou propósitos da vida (*caturpuruṣārtha*).

O sistema de *varna* era composto por quatro classes: os *brâmanes*, sacerdotes responsáveis pela produção e reprodução do conhecimento sacrificial e soteriológico; os *kṣatra*, guerreiros e políticos, classe na qual nasceu Buda; os *vaiśya*, agricultores e comerciante; e os *śūdra*, trabalhadores. Ademais, estavam dois grupos que não chegavam a fazer parte da sociedade de castas, a saber, os *candras*, membros de tribos aborígenes, e os *dalits*, os intocáveis, expulsos de suas castas.²³ As três primeiras classes representavam respectivamente o poder ideológico, político e econômico, e tinham acesso ao estudo dos Vedas. Assim, com base no nível de pureza de cada indivíduo, o universo e a sociedade estavam organizados de acordo com a hierarquia dos seres e dos deveres. Neste contexto, o Budismo se expandiu nas castas mais baixas, pois não fazia distinção socioeconômica ou política.

Por sua vez, os estágios da vida (*āśrama*) estavam organizados em: *brahmacārin*, estudantes espirituais que aos sete ou oito anos, depois de receberem o cordão sacrificial da sua casta, eram entregues aos cuidados do mestre espiritual ou guru, e que então trocavam serviço (*sevā*) por conhecimento, os quais compreendiam em hinos, rituais e práticas diárias da casta do estudante; *gṛhastha*, quando aos dezesseis ou dezessete anos se casavam e se tornavam chefes de família; *vānaprastha*, literalmente significa “morador da mata”, fase da vida quando, em idade avançada, ou o primeiro filho apresentasse barba branca ou o primeiro neto nascesse, os homens mudavam-se junto com a esposa para a floresta para realizar os rituais; e a última fase da vida, a de renunciante ou *sannyāsin*, quando, por fim, os homens pediam permissão à esposa e se retiravam, em geral, sozinhos, para a floresta, portando apenas uma tanga, um cajado e uma escudela ou cuia de mendigo, simbolizando assim o total desapego material e societário. Todos estes estágios eram, embora não exclusivamente, mais direcionados aos homens. Diferentemente, Sidarta Gautama deu uma maior abertura à participação das mulheres, abrindo uma estrutura monacal voltada especificamente a esse público.

²³ Williams (2000) pontua a importância de compreender a separação terminológica de *varna* (classe), que é a ideologia clássica bramânica, isto é, um tipo de sistema de estratificação socio-espiritual, presente na época de Buda, com *jāti* (casta – inclui um elemento de consanguinidade, menos vinculado ao mérito espiritual e mais ao nascimento), que representa um desdobramento no contexto da estratificação, o qual se concebe, possivelmente, centenas de castas distintas, como clãs, tribos, comunidades, subcomunidades e religiões. Usualmente, o sobrenome de uma pessoa reflete a comunidade (*jāti*) associada. O sistema de castas é atualmente proibido na Índia, porém ainda muito forte em pequenas vilas.

Por fim, os quatro propósitos da vida (*caturpuruṣārtha*), considerados os quatro desejos fundamentais da existência material: *artha*, prosperidade material; *kāma*, desejo, anseio pelo prazer ou desfrute material dos sentidos; *dharma*, religiosidade ou atividade mundana considerada nobre, como moral, disciplina e bons costumes, ou seja, cumprir o seu papel social; e *mokṣa*, libertação do círculo de nascimentos e mortes, iluminação espiritual. Nesta lógica, entende-se que *dharma* gera *artha* que compra *kāma*, i.e., *artha* é apenas considerado virtuoso quando atrelado ao *dharma*, e, para satisfazer *kāma*, deve-se empenhar em *artha*. Por sua vez, *mokṣa* não é uma busca objetiva, mas sim um conhecimento, uma realização de algo que já está dado. Ao seguir os três primeiros propósitos, colhe-se fruto no *samsāra* (ciclo de nascimentos e mortes), e isso tem pouco a ver com *mokṣa*, o qual seria apenas alcançado com práticas espirituais. Logo, um *samnyāsim* está dispensado de realizar estas três primeiras práticas e deve focar completamente em *mokṣa*.

Em síntese, o Hinduísmo da época se caracterizava pela aderência aos Vedas como escritura revelada, pelo reconhecimento da supremacia dos brâmanes e pelos rituais e oferendas de sacrifícios como forma de obter um melhor nascimento. O resultado disto era então a felicidade nesta e em outras vidas, e exatamente aí residia a dúvida dos que rompiam com todos estes sistemas e se tornavam um renunciante (*śramana*), com o único interesse de libertação espiritual. A promessa de melhores vidas com o cumprimento das ações ritualísticas de sacrifício (*karma*) e dos deveres sociais não lhes parecia englobar o fim do ciclo de nascimentos e mortes, o *samsāra*.

Os renunciantes, como Sidarta Gautama, vistos como mortos-vivos que supostamente realizavam seus ritos de morte ao escolherem deixar suas casas para viverem a vida de ambulantes sem teto, adotavam uma estratégia totalmente diferente das obrigações e rituais bramânicos. Com o objetivo de alcançar estados alterados de consciência para, enfim, acessar um conhecimento libertador em estados paranormais e supra-sensoriais (WILLIAMS, 2000, p. 17-18), a prática dos renunciantes (*śramana*) estava associada à diminuição ao máximo de seus desejos por intermédio de práticas meditativas e de ascetismo extremo. Ademais, a busca dos renunciantes, em especial a de Buda, estava ligada a uma libertação que provinha do conhecimento (*jñāna*), “de como as coisas funcionavam” (GOBMBRICH, 1966, p. 48) e de uma “religiosidade ético-filosófica” (LOUNDO, 2018, p. 52), em contraste à centralidade da ação (*karma*), “de como as coisas eram” e de uma “religiosidade moral e ritualística” da visão védico-bramânica.

O Budismo, embora se insira dentro desta perspectiva de *mokṣa*, se difere das tradições hindus ao romper com a transmissão do conhecimento através dos Vedas. Entretanto, os ensinamentos do Buda histórico não podem ser considerados como um rompimento radical com a religião bramânica, tendo em vista os diálogos que teve com os mestres de sua época. A ideia de religião, tanto no Hinduísmo quanto no Budismo, refere-se à submissão da vontade individual e autotransformação, *i.e.*, uma soteriologia enquanto caminho de superação do sofrimento (LOUNDO, 2017, p. 48-49). Ambas não envolvem uma ideia de obediência a mandamentos, ou concordância com doutrinas ou rituais específicos, embora tenham rituais, mas sim um método para transformação da consciência (WATTS, 1995).

Apesar disso, o ensinamento pregado pelo Buda era, de fato, diferente da grande identificação não dual de *ātman* (alma individual) e *Brahmān* (princípio unicista do real) associada aos Upaniṣad. Enquanto a tradição do Upaniṣad buscava revelar o ser escondido (*ātman*) e a sua entidade indiferenciada (*Brahmān*) em todos os seres, Buda declarava que todos os candidatos que se apresentassem para um possível “eu” são, com base na verdade da impermanência (*anicca*), “não-eu” (*anattā*) (WILLIAMS, 2000), ou seja, não há nada que possua uma essência eterna e permanente. Com base nesta perspectiva, em que a “noção de *anattā*²⁴ representaria, necessariamente, o oposto exato de todas as postulações hinduístas de um *ātman* (consciência pura)” (LOUNDO, 2017, p. 55), é comumente defendida uma suposta intencionalidade de rompimento com a filosofia presente da época. Entretanto, embora tal ensinamento mostre aparente dicotomia ontológica, em verdade, é um instrumento estratégico (*upāya*), entre tantos outros, visando à eliminação de um erro específico sobre a natureza das coisas, mais especificamente, sobre a visão reificadora de alma pretensamente pregada pelos Vedas, chamados pelos Budistas de “falsas crenças” (*diṭṭhi*), a saber, a crença em uma entidade permanente ou alma (*sakkayadiṭṭhi*), no eternalismo (*sassatadiṭṭhi*) e no aniquilismo (*uccheda-dhitti*) da alma. De fato, o Budismo se difere do Hinduísmo ao nada definir, ao não dizer o que se é, pois, se o fizer, apega-se a esta ideia, talvez apenas por segurança espiritual. Para Sidarta, todos os conceitos (*paññati*, a Verdade Conceitual ou Convencional) eram limitantes, e lhe interessavam realmente as experiências diretas (*paramatha*, a Verdade Última).

²⁴ Proferida logo no seu segundo discurso – *Anattalakkhaṇa Sutta* (2018) – *As características do não-eu* (SN 22.59).

Embora Buda tenha sido um crítico da supremacia dos brâmanes²⁵ e da ideologia das classes (*varna*), e tenha rompido com o terceiro estágio da vida (*vānaprastha*) ao abandonar sua família e tornar-se um renunciante, não parece correto afirmar que Sidarta tenha sido um reformador social ou anticlassista. Sua crítica tanto ao sistema de classes quanto ao “pretens ritualismo brâmane constituiu um apelo à necessidade imperiosa de se empreender o aprofundamento reflexivo das religiosidades, muito além de rituais e moralidades” (LOUNDO, 2017, p. 53). Buda defendia uma “hierarquia não de nascimento, mas de maturidade espiritual” (WILLIAM, 2000, p. 15) e falava de um verdadeiro brâmane – no capítulo 26 do famoso *Dhammapada*²⁶ (2018) –, como aquele que tinha sabedoria espiritual e que se comportava de acordo.

Sidarta Gautama veio de uma família nobre e passou por mestres hindus, e, no sentido mais amplo da palavra, tornou-se um reformador, se pensarmos em alguém que deseja ir à forma original. Sua reforma, em certo ponto, foi bastante destrutiva, visto que não acreditava em um Deus, nem em uma alma imortal, nem buscava uma vida solene após a morte. A palavra *buddha* (aquele que despertou) deriva da raiz verbal *budh* (acordar, ficar acordado, despertar, perceber, entender) e constitui-se como um título recebido por todo ser que alcança o estado de iluminação (*nibbāna*). Um Buda está livre de todo sofrimento, da ilusão de ser simplesmente um indivíduo separado e de um “vir a ser” a qualquer outro estado.

É de entendimento budista que já existiram diversos Budas e ainda existirão vários, os quais redescobrem o *Dhamma* quando este se perde. A escritura *Buddhavamsa*²⁷ (MINGUN, 2018), conhecida como “A Crônica dos Budas”, conta a história de 29 Budas: 27 dos quais precederam Sidarta Gautama, o Buda histórico, e o vigésimo nono será Maithreya, o próximo Buda a encarnar na atual era (*bhadrakalpa*). Assim, a história do Buda histórico começa muito antes de seu nascimento na presente era, mais precisamente 23 Budas antes de seu aparecimento como Sidarta. O quarto Buda, da lista de 29, chamado *Dīpaṃkara*, tem especial importância, pois foi o primeiro, seguido por todos os outros, a dar *niyatha vivarana i.e.*, a profecia do nascimento de Sidarta

²⁵ Tal posicionamento crítico se encontra presente especificamente em três sutras: *Brahmajālasutta*, *Tevijjasutta* e *Cankīssutta*.

²⁶ Traduzido por Caminho ou Versos do Darma. É uma escritura budista contida no cânone páli Theravāda, considerada a única obra composta pelo próprio Buda e vista como a expressão mais sucinta dos seus ensinamentos.

²⁷ *Buddhavamsa* é o décimo quarto livro do *Khuddaka Nikāya* (KN) – chamados de Textos Curtos – do cânone páli da tradição Theravāda.

Gautama: “In the next era you will become a Buddha named Śākyamuni” (MINGUN, 2018, p. 130).

Frequentemente estuda-se a vida do Buda histórico e seus ensinamentos tendo como base as seguintes quatro etapas: 1) Vida familiar e renúncia; 2) a busca pelo despertar; 3) a iluminação; e 4) o ensino e a morte (CARRITHERS, 1983).

Sidarta Gautama nasceu no parque de Lumbini, aos pés do Himalaia, próximo à cidade de Kapilavastu, região sul do atual Nepal, e viveu por oitenta anos, no período entre 566-486 a. C. Outros nomes também são usados para referir-se a Sidarta Gautama (em páli, Gotama), tais como o Iluminado, o Abençoado, Tathāgata (“o que veio desta maneira” ou “para esta finalidade”), Bhagavān (o mestre) e Śākyamuni (o sábio, *muni*, do clã dos Śakyas). Sidarta nasceu na classe dos xátrias, guerreiros/políticos, como filho do rei *Suddhodana* e da rainha *Māyā*, da comunidade dos Śakyas. Ele se casou com uma linda princesa, *Bhaddacaccā*, e com ela teve um filho, Rāhula (MINGUN, 2018).

Sidarta Gautama cresceu em meio à riqueza, prazeres e poder, ou seja, todas as posses materiais que poderiam ser desejadas. Conta-se que seu pai construiu um luxuoso palácio para que ele não tivesse contato com os sofrimentos da vida: doença, senilidade e morte. Entretanto, em certo momento, ao se afastar do palácio, Sidarta teve quatro encontros impactantes, chamados dos Quatro Sinais (MINGUN, 2018): com um doente, com um velho, com um cadáver e, por último, com um retirante na busca pela saída do sofrimento. Após estes encontros e percebendo que, mesmo tendo tudo o que estava prescrito pela sociedade, seguia sofrendo, aos vinte e nove anos Sidarta Gautama renunciou a todas as suas posses materiais e à tradição de chefe-de-família bramânica (*grhastha*), tornando-se um retirante (*śramanas*).

A busca pelo despertar, ou a chamada nobre busca, se deu dos 29 anos, quando abandona sua família, aos 35, quando alcança a iluminação, se constituindo como a segunda fase da vida de Sidarta Gautama.

Mais tarde, ainda um homem jovem com o cabelo negro, dotado com as bênçãos da juventude, na flor da juventude, embora minha mãe e meu pai desejassem outra coisa e chorassem com o rosto coberto de lágrimas, eu raspei meu cabelo e barba, vesti o manto de cor ocre e deixei a vida em família e segui a vida santa (*Ariyapariyesana Sutta*, 2018, verso 14).

Inicialmente Sidarta peregrinou junto com outros grupos de renunciantes por uma região chamada Maghada, vivendo por alguns anos com pouquíssima comida e seguindo os ensinamentos da mortificação do corpo (ascese) como modo de desapegar-se e libertar-se.

Por comer tão pouco, os meus membros ficaram como os segmentos articulados de uma videira ou bambu. Por comer tão pouco, as minhas costas ficaram como a corcova de um camelo. Por comer tão pouco, as projeções da minha coluna pareciam contas de um cordão. Por comer tão pouco, as minhas costelas se projetavam para a frente tão frágeis como as traves de um celeiro destelhado [...] (*Mahasaccaka Sutta*, 2018, verso 28).

As diversas práticas ascéticas realizadas por Sidarta Gautama são descritas no *Sutra do Grande Discurso do Rugido do Leão (MAHĀSĪHANADA SUTTA*, 2018, versos 45 a 55), e são divididas em quatro tipos: ascetismo, brutalidade, escrupulosidade e isolamento. A intenção de tal descrição foi mostrar à Sunakkhatta, um grande admirador do ascetismo extremo, que não havia ninguém que poderia igualá-lo em tais práticas. Após uma detalhada descrição, Sidarta Gautama afirma:

No entanto, [...] através dessa conduta, através dessa prática, através da realização dessas austeridades, eu não conquistei nenhum estado supra-humano, nenhuma distinção em conhecimento e visão digna dos nobres. Por que isso? Porque eu não realizei a nobre sabedoria, que quando realizada é nobre e emancipa, e conduz aquele que a pratica à completa destruição do sofrimento (*Mahāsīhanada Sutta*, 2018, verso 56).

Em certa ocasião, ao se banhar em um rio e quase se afogar devido à debilidade, uma mulher se aproximou e o serviu um prato de comida. Ao comer, restabeleceu suas energias, mas foi duramente criticado, além de deixado para trás por seus colegas renunciantes, que o seguiam na esperança de que ele descobrisse e lhes ensinasse o *Dhamma*, a lei da natureza.

Śākyamuni percebeu então que a mortificação do corpo em nada o ajudava na busca pela saída do sofrimento, e então começou a se alimentar moderadamente. Até este momento de sua vida, observam-se os extremos da vida luxuosa do palácio e o da pobreza e fome extremas na floresta. Sidarta, em busca do equilíbrio, se distancia destes excessos, o que o leva a redescobrir o Caminho do Meio (*majjhima-patipadā*), o qual se tornou o primeiro de seus ensinamentos, antes mesmo das Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*).

Em sua busca pelo despertar, Gautama se junta a alguns mestres hindus, tais como Alara Kalama e Uddaka Ramaputta, e, havendo alcançado o nível mais alto das práticas transmitidas, foi também colocado na posição de mestre. Porém, o seguinte pensamento lhe ocorreu:

Este Dhamma não conduz ao desencantamento, ao desapego, à cessação, à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a Nibbana, mas somente ao renascimento na esfera [do nada, no caso de Kalama] da nem percepção, nem não percepção [no caso de Ramaputta]. Dessa forma, não estando satisfeito com esse Dhamma, eu parti (*Ariyapariyesanasutta*, 2018, verso 15).

Continuando a perambular pelas terras de Maghada, no povo de Senanigama, próximo à Uruvela, encontrou um “bosque prazeroso e um rio límpido com as margens planas e agradáveis e um vilarejo próximo para esmolar comida” (*ARIYAPARIYESANA SUTTA*, 2018, verso 17). Tradicionalmente os monges deslocavam-se até as florestas para a prática da meditação, porém não se afastavam demasiado de um povoado, pois aí esmolavam comida. Sidarta Gautama então sentou-se para refletir em silêncio, sem os rigores psíquicos nem físicos, sobre a habitual condição humana em busca do verdadeiro *Dhamma* (CARRITHERS, 1983, p.3).

Sidarta Gautama praticou a meditação da tranquilidade (*samatha*), alcançando os oito progressivos estágios de *jhāna*²⁸ (GUNARATANA, 1988), os quais levam a transe e prazeres profundos. Estas experiências com os *jhānas* mudaram a forma como o Buda encarava os prazeres, pois passou a vê-los não como “algo a ser temido e exterminado através da prática da austeridade, mas, quando originário do isolamento e do desapego, como valioso companheiro nos estágios mais elevados no caminho para a iluminação” (*MAHASACCAKA SUTTA*, 2018, comentário 11).

Aqui, bhikkhus, um bhikkhu afastado dos prazeres sensuais, afastado das qualidades não hábeis, entra e permanece no primeiro jhana... no segundo jhana... no terceiro jhana... no quarto jhana. A isto se denomina a felicidade da renúncia, a felicidade do afastamento, a felicidade da paz, a felicidade da iluminação. Eu digo desse tipo de prazer que ele deve ser perseguido, ele deve ser desenvolvido, ele deve ser cultivado e ele não deve ser temido. Portanto, foi com referência a isso que foi dito: ‘A pessoa deve saber como definir o prazer e sabendo isso, deve buscar o prazer dentro de si’ (*Aranavibhanga Sutta*, 2018, Verso 9).

Sidarta Gautama, ao praticar o Caminho do Meio, alimentando-se de comida sólida e afastando-se dos prazeres sensuais e das qualidades não hábeis (*akusala*), alcançou progressivamente os quatro níveis de *jhānas* (absorção mental). Não obstante, relata que “essas sensações prazerosas que surgiram em mim não invadiram minha mente e [não] permaneceram” (*MAHASACCAKA SUTTA*, 2018, verso 37). Assim, neste estado de concentração, mas sem permanecer nos *jhānas*, alcançou os “três conhecimentos superiores” (*tevijja*)²⁹, descritos nas três vigílias, as quais são os momentos-chave da sua experiência de iluminação (*nibbāna*).

²⁸ No capítulo 2 serão vistos em detalhe os quatro níveis de absorção mundanos e quatro níveis supramundanos, chamados de *jhānas*.

²⁹ Os três conhecimentos superiores são partes da lista de seis poderes supranormais, chamados de *abhiññā*.

Durante a primeira vigília da noite de sua iluminação, Śākyamuni dirigiu sua mente às suas vidas passadas e as recordou, alcançando o primeiro conhecimento supranormal, chamado de “recordar-se da morada anterior de alguém” (*pubbenivāsanussati*):

Quando a minha mente dessa forma concentrada, purificada, luminosa, pura, imaculada, livre de defeitos, flexível, maleável, estável e atingindo a imperturbabilidade, eu a dirigi para o conhecimento da recordação de minhas vidas passadas. Eu recordei minhas muitas vidas passadas (*Mahasaccaka Sutta*, 2018, 38).

Ainda no mesmo estado mental, na segunda vigília da noite, ele dirigiu sua mente para o conhecimento da extinção e ressurgimento dos seres: “Eu vi – através do olho divino [*dibba-cakkhu*], que é purificado e que sobrepuja o humano – seres falecendo e renascendo e eu compreendi como eles são inferiores e superiores, bonitos e feios, afortunados e desafortunados de acordo com o seu *kamma*” (*MAHASACCAKA SUTTA*, 2018, verso 40), dividindo assim os seres entre os de má ou boa conduta do corpo, linguagem e mente.

Por fim, na terceira vigília da noite, Sidarta dirigiu sua mente para o conhecimento do fim das impurezas mentais (*āsavakkhaya*):

Isto é sofrimento... Esta é a origem do sofrimento... Esta é a cessação do sofrimento... Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento... Estas são as impurezas... Esta é a origem das impurezas... Esta é a cessação das impurezas... Este é o caminho que conduz à cessação das impurezas. (*Mahasaccaka Sutta*, 2018, verso 42)

Na terceira vigília da noite de sua iluminação emergiu o conhecimento das Quatro Nobres Verdades (*catvāri āryasatyāni*): a Verdade do Sofrimento (*dukkha*), a Verdade da Causa do Sofrimento (*samudaya*), a Verdade da Extinção do Sofrimento (*nirodha*) e a Verdade do Caminho (*magga*) Óctuplo para a Extinção do Sofrimento, proferidas em seu primeiro sermão (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018).

Após a obtenção de cada um dos “três conhecimentos” durante as três vigílias, Sidarta relata a experiência de não se apegar a estes estados prazerosos: “mas o sentimento prazeroso que surgiu em mim não invadiu a minha mente e [não] permaneceu.” (*MAHASACCAKA SUTTA*, 2018, versos 39, 41 e 44). Os estados de *jhānas*, de concentração plena, alcançados por Buda, serviram como base para os três conhecimentos, que, por sua vez, vieram por intermédio de dirigir a mente e refletir sobre os temas descritos.

Após esses acontecimentos, inicia-se a quarta e última fase da vida de Sidarta Gautama, o ensino do método de ver as coisas como elas realmente são. Entretanto, tendo em vista a profundidade do *Dhamma* – a verdade da natureza –, e a força da impureza na mente das pessoas, logo após sua iluminação, houve um momento de relutância, expressado no *Sutra da Busca Nobre*:

Basta com a ideia de ensinar o Dhamma
que até para mim foi difícil alcançar;
pois ele nunca será entendido
por aqueles que vivem com a cobiça e a raiva.

Aqueles tingidos pela cobiça, envoltos na escuridão
nunca irão discernir este Dhamma difícil de ser
compreendido que vai contra a torrente do mundo,
sutil, profundo e difícil de ser visto.

Pensando dessa forma, minha mente tendia à inação ao invés do ensino do Dhamma (*Ariyapariyesana Sutta*, 2018, 19).

Não obstante, após *Brahmān*³⁰ suplicar-lhe que pregasse, Buda, por compaixão, concordou. Primeiramente lhe ocorreu ensinar o *Dhamma* aos seus mestres anteriores, Alara Kalama e Uddaka Ramaputta, mas os devas³¹ lhe informaram que eles haviam morrido há poucos dias. Por fim, pensou nos cinco monges (*bhikkhus*) que, por algum tempo, o acompanharam convencidos de que ele encontraria a iluminação, mas que o abandonaram quando Sidarta deixou de seguir as austeridades em contraposição ao Caminho do Meio.

E se eu ensinasse o Dhamma primeiro para eles. Então pensei: ‘Onde estarão vivendo agora os cinco bhikkhus?’ E com o olho divino, que é purificado e sobrepuja o humano, eu vi que eles estavam vivendo em Benares no Parque do Gamo em Isipatana (*Ariyapariyesana Sutta*, 2018, 24).

Quanto então Sidarta Gautama chegou a Benares e se aproximou dos cinco monges, estes combinaram de não o homenagear, nem se levantar ou receber sua tigela ou manto externo. Não obstante, ao chegar ainda mais próximo, os cinco monges não conseguiram cumprir com o combinado. “Um veio se encontrar comigo e tomou minha tigela e o manto externo, outro preparou um assento e um outro preparou água para os meus pés; no entanto, eles se dirigiam a mim pelo meu nome e como ‘amigo’” (*ARIYAPARIYESANA SUTTA*, 2018, 26). Então o Tathāgatha lhes disse:

Eu os instruirei, eu lhes ensinarei o Dhamma. Praticando da forma instruída, realizando por vocês mesmos através do conhecimento direto vocês logo

³⁰ No Budismo, *Bhramān* é considerado um deus (deva) líder protetor dos ensinamentos, não sendo representado como um Deus criador.

³¹ Os seres que habitam o sexto e mais elevado reino da cosmologia budista.

entrarão e permanecerão no objetivo supremo da vida santa pelo qual membros de clãs abandonam a vida em família pela vida santa (*Ariyapariyesana Sutta*, 2018, 28).

Buda, por algum tempo, viveu com os cinco *bhikkhus* e os instruiu, sempre buscando, essencialmente, limitar-se a orientações práticas, fundamentalmente as Quatro Nobre Verdades, evitando imagens conceituais e verbais da verdade, pois, “uma vez que são originários da experiência ordinária, conceitos e palavras não podem ser aplicados a verdades transcendentais” (YOSHINORI, 2006, p. 10). Ademais, ao longo de sua vida como professor do *Dhamma*, Buda mantinha o Nobre Silêncio (*ariyo tuoi bhava*) diante de perguntas dicotômicas, como, por exemplo, se a alma é o mesmo que o corpo, se o mundo é permanente ou não, se o Buda sobrevive ou não após a morte, visto que a busca por estas respostas “não contribuem para a moderação das paixões nem para a Iluminação” (YOSHINORI, 2006, p. 10). Outra característica pedagógica de Buda é que seus ensinamentos se moldavam aos ouvintes, sendo transmitidos de acordo com suas capacidades.

No sutra intitulado *O Professor do Dhamma*, Buda explica que pode ser considerado um professor do *Dhamma* “anyone [who] teaches a doctrine of disenchantment with decay-and-death, of dispassion [leading to] its cessation, that suffices for him to be called a monk who teaches Dhamma” (*DHAMMAKATHIKO SUTTA*, 2018, p. 1).

O Venerável Kondañña, um dos cinco monges que escutaram satisfeitos as palavras de Buda, demonstrou haver compreendido a verdade da impermanência (*anicca*) ao dizer: “Tudo que está sujeito ao surgimento está sujeito à cessação” (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1). Logo após sua fala foram relatados eventos cósmicos, quando primeiramente os devas da Terra, seguido por diversos tipos de devas (do Reino dos Quatro Grandes Reis, dos Trinta e Três, do Yama, do Tusita, do Nimmanarati, do Paranimmita-vasavatti e os devas do cortejo de Brahma), exclamaram a seguinte sentença:

Em Benares, no Parque do Gamo, em Isipatana, esta insuperável roda do dhamma foi colocada em movimento pelo Abençoado, e não poderá ser detida por nenhum brâmane ou contemplativo, ou deva, ou Mara, ou Brahma, ou qualquer um no mundo.

Assim, naquele momento, naquele instante, naquele segundo, a exclamação subiu até os distantes mundos de Brahma e esse sistema cósmico com dez mil mundos tremeu, estremeceu e se abalou e uma intensa, imensurável e gloriosa luminosidade surgiu no mundo ultrapassando a divina majestade dos devas (*Dhammacakkavattana Sutta*, 2018, p. 1).

Por fim, seguiu-se a última exclamação do Buda: “Kondañña de fato compreendeu! Kondañña de fato compreendeu!” E foi assim que o Venerável Kondañña adquiriu o nome Añña-Kondañña – Kondañña “aquele que compreendeu” (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1). Esta ordem final dos acontecimentos parece demonstrar o exato momento do início do giro da roda do *dhamma*, ou seja, não quando Sidarta alcançou *nibbāna*, mas sim quando o monge Añña-Kondañña compreende o conhecimento e, só então, o *Dhamma* começou a difundir-se.

Após ter ensinado por cerca de 45 anos, por volta dos 80, na cidade de Kusinārā, Buda faz sua última passagem, conhecido como *paranibbāna*. Seus últimos momentos são descritos no sutra mais longo de todo o cânone páli da tradição Theravāda, o *Mahāparinibbāna Sutta* (2018). O relato começa três meses antes de sua morte, e termina com a descrição de sua cremação e da edificação de oito estupas para suas relíquias, uma nona para a urna e a décima para as cinzas. Suas últimas palavras teriam sido: “Dessa forma, bhikkhus, eu os encorajo: todas as coisas condicionadas estão sujeitas à dissolução. Esforcem-se pelo objetivo com diligência” (*MAHĀPARINIBBĀNA SUTTA*, 2018, 6.7).

2.2 OS ENSINAMENTOS FUNDACIONAIS DE SIDARTA GAUTAMA: A JOIA TRÍPLICE (*TIRATANA*), O CAMINHO DO MEIO (*MAJJHIMA-PATIPADĀ*), AS QUATRO NOBRES VERDADES (*CATTĀRI ARIYASACCĀNI*), A ORIGINAÇÃO DEPENDENTE (*PAṬICCASAMUPPĀDA*) E OUTROS

De todos os caminhos, o caminho óctuplo é o melhor
De todas as verdades, as quatro nobres verdades é a melhor
De todos os estados, o desapego é o melhor
De toda humanidade, aquele que vê é o melhor
(*Dhammapāda*, 2018, 20-273).

Os ensinamentos fundacionais do Buda foram proferidos no seu primeiro sermão, chamado de a *Colocação em Movimento da Roda do Dhamma* (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018), e estão condensados nas doutrinas do Caminho do Meio (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) e das Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*), a qual se desdobra no Caminho Óctuplo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*). Em outros sermões, foram proclamadas as relevantes doutrinas das Três Marcas da Existência

(*tilakkhaṇa*) e da Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*). Antes de discuti-los, é relevante apresentar a Joia Tríplice (*tiratana*), base para a prática budista.

O perímetro originário dos ensinamentos do Buda é a chamada Joia Tríplice, ou os Três Tesouros – apresentados no sutra *O Discurso das Joias (RATANA SUTTA, 2018)* – a saber, o *Buddha*, a *saṅgha* (a comunidade) e o *Dhamma* (os ensinamentos). Ao iniciar a prática do *Dhamma*, o praticante tradicionalmente toma refúgio nas Três Joias, emanando o clássico mantra: *Buddham Saranam Gacchami/Sangham Saranam Gacchami/Dharmam Saranam Gacchami* (Eu tomo refúgio no *buddha*, na *saṅgha* e no *dhamma*).

O Buda é considerado uma das Três Joias não apenas por ser um profeta ou um salvador, mas principalmente por mostrar o caminho a ser trilhado. No capítulo 20 do *Dhammapāda* (2018, verso 275), chamado de “O Caminho” (*maggavagga*), Sidarta comenta: “Os Tathāgatas apenas ensinam o caminho. Vocês devem fazer o esforço”. Ainda assim, toma-se refúgio em Buda, pois, sem ele, o *Dhamma*, embora existisse, seria invisível, e não seria ouvido nem praticado. Por sua vez, toma-se refúgio na *saṅgha* – os praticantes do *Dhamma*, tanto a ordem monástica de monges (*bhikkhus*), quanto os leigos (*upāsaka*) –, pois, sem a comunidade, os ensinamentos não chegariam até os praticantes, e, portanto, não haveria a prática do *Dhamma* (DHAMMADHARO, 2018).³²

O termo “*dhamma*”, central na tradição do Budismo, apresenta uma interessante diversidade de significados, e já se faz presente no título do primeiro discurso onde o Buda anuncia os princípios do seu conhecimento (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA, 2018*). O primeiro sentido de *Dhamma* refere-se aos ensinamentos do Buda, como é o caso do termo *Dhammakaya* – o corpo do *Dhamma* – que significa “os ensinamentos do Buda, embora mais tarde tenha se tornado uma espécie de fundamento ontológico” (HANH, 1989, p. 31). O segundo sentido emerge no contexto da meditação do Insight ou *vipassanā*. O Buda frequentemente emprega o termo *yathā bhūta*, *i.e.*, “o estado da natureza como ela é”, “como realmente é”, ou “aquilo que é”. Estas duas acepções do termo *Dhamma*, “os ensinamentos de Buda” e “a lei da natureza”, não se diferem muito, visto que os ensinamentos são considerados uma exposição da Lei Natural aplicada à problemática do sofrimento humano. Para essas duas acepções, o termo *Dhamma* será utilizado com letra maiúscula. Na visão budista, a lei da natureza – o

³² Na escritura *Budhavamsa*, há uma outra acepção para o termo *saṅgha*: “Though the word *saṅgha* is a term for the whole Order of the Noble Ones, each and every one of them can be called *saṅgha*” (MINGUN, 2018, p. 130).

Dhamma – articulada na história e redescoberta por uma determinada religião, devido às forças da irreligião – *adhamma* – deixará de existir, e, em algum momento, o *Dhamma* será redescoberto por um Buda e uma *sāsana*³³ será estabelecida; e assim seguirá, aparentemente, por toda a eternidade (WILLIAMS; TRIBE, 2000, p. 6-7). Dessa forma, o *Dhamma* existe por toda a eternidade, e, portanto, é independente da existência ou não de um Buda (NĀRADA, 1980, p. 162).

Uma terceira acepção de “*dhamma*” – que utilizaremos ao longo dessa tese com letra minúscula –, fundamental para a investigação do fenômeno mente-matéria (*nāmarūpa*) que propõe o Budismo, aponta para a ideia de elemento mínimo constituinte da experiência, ou princípio constitutivo dos fenômenos; esses elementos mínimos constitutivos, de natureza eminentemente mental, podem ser traduzidos por “constituintes elementares” ou “entidades nocionais”. É importante notar aqui a distinção entre o termo *dhamma* e a palavra “fenômeno”, já que existe uma recorrência de tradução nesse sentido. Em geral, fenômeno mente-matéria (*nāmarūpa*) se refere a uma combinação de *dhammas*, que conformam as coisas como as compreendemos, por exemplo, uma mesa, um homem ou uma mulher. Portanto, embora o termo *dhamma* possa eventualmente ser utilizado no sentido de fenômeno, o seu sentido técnico se refere, mais especificamente, aos diversos elementos mínimos que, por sua vez, conformam o fenômeno mente-matéria como é percebido pela consciência. No contexto da meditação *vipassanā*, emprega-se o termo *dhamma vicaya*, que se refere à discriminação/análise destes constituintes elementares (*dhamma*), isto é, à investigação dos diferentes constituintes elementares que conformam o fenômeno mente-matéria.

No sutra da *Colocação em Movimento da Roda do Dhamma* (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018), Buda proferiu que para sair do sofrimento (*dukkha*), há dois extremos que se devem evitar: a busca pela felicidade advinda dos prazeres sensuais e a busca pela mortificação, ou seja, o asceticismo ou sacrifício extremo. Com esta percepção, durante a terceira vigília da noite que se iluminou, Sidarta Gautama despertou para o Caminho do Meio, o que fez “surgir a visão e a sabedoria, tendo o conduzido à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a *nibbāna*” (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1). Assim, em seu primeiro discurso, Buda perguntou aos monges o que é o Caminho do Meio, e ele mesmo respondeu: o Nobre Caminho Óctuplo, a Quarta Nobre Verdade.

³³ O termo *sāsana* se refere, especificamente, à doutrina ensinada pelo Buda Śākyamuni. Pode ser entendido como filosofia, prática ou mesmo religião.

Para além de verdades universais, as Quatro Nobres Verdades, a saber, a Verdade do Sofrimento (*dukkha*), a Verdade da Causa do Sofrimento (*samudaya*), a Verdade da Extinção do Sofrimento (*nirodha*), e a Verdade do Caminho (*magga*) para a libertação de todo o sofrimento, o Caminho Óctuplo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*), podem ser vistas como percepções meditativas, *i.e.*, eventos os quais não necessariamente acontecem na libertação, mas que constituem a fórmula do método de cultivo mental (SHULMAN, 2014).

A Primeira Nobre Verdade, a Verdade do Sofrimento (*dukkha*) – termo também traduzido por “insatisfatoriedade”, “dor” ou “miséria” –, equivale a uma tomada de consciência, uma constatação do sofrimento da existência atual do ser humano, baseada não na compreensão de que a vida é sofrimento, mas de que ela enseja uma possibilidade para tal (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1), se as causas do sofrimento, vistas adiante, sejam cessadas. Assim, *dukkha* é o “potencial de sofrimento contido no desejo pela posse e desfrute dos objetos e seres que se alicerça nas crenças de substancialidade e permanência” (ANDRADE, 2013, p. 133). Buda aborda esse potencial de sofrimento presente em todas as experiências de vida da seguinte forma:

[...] quando considero a impermanência de tudo nesse mundo, não consigo encontrar prazer nele [...] Não encontro paz nem alegria, e o prazer está absolutamente fora de questão, pois a mim o mundo parece em chamas com um fogo que tudo consome” (*ĀDITTAPARIYĀYA SUTTA*, 2018).

Na visão habitual de mundo, semelhante aceitação é extremamente difícil, pois toma-se as experiências sensoriais de maneira estritamente oposta, ou seja, como prazerosas (*sukha*). Sidarta nunca afirmou ser fácil ver a vida como sofrimento, dizendo que é mais difícil penetrar no fato de que tudo é sofrimento do que “atirar a distância flecha após flecha através do buraco de uma chave e não errar uma única vez” (*ĀDITTAPARIYĀYA SUTTA*, 2018).

Ao proclamar a Primeira Nobre Verdade, Buda a classifica em oito tipos de *dukkha*: nascimento, envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero; união com aquilo que é desprazeroso; separação daquilo que é prazeroso; e não obter o que se deseja. Ademais, afirma que sofrimento compreende “os cinco agregados (*khandhas*)³⁴ influenciados pelo apego” (*pañcōupādānakkhandhā*) (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1). *Dukkha* pode ser classificada em

³⁴ Cinco elementos psicofísicos (*rūpa* – forma; *vedanā* – sensação; *sañña* – percepção; *saṅkhāra* – formação volitiva e *viññāna* – consciência) os quais coletivamente são chamados de *nāma* (mente ou nome) e *rūpa* (matéria, corpo ou forma). A doutrina dos Cinco Agregados será vista em detalhes no segundo capítulo.

três outros tipos: sofrimento comum da dor, sofrimentos produzidos pela mudança das coisas, devido à impermanência, e o sofrimento intelectual ou efeito de estados condicionados da mente e do corpo, que estariam ligados à tentativa angustiante de procurar ideias, filosofias, padrões, dogmas ou teorias estáveis, eternas e universais (*DUKKHA SUTTA*, 2018).

Sidarta Gautama foi levado a interpretar erroneamente as coisas, e o momento-chave em que deixa tudo para trás em busca de “ver as coisas como elas realmente são” pode simbolizar a busca que cada um de seus discípulos empreende ao caminhar na senda do *Dhamma*, *i.e.*, a busca pelo preenchimento da lacuna entre como as coisas aparentam ser e como as coisas realmente são. É exatamente neste interstício, na ignorância (*avijjā* ou *moha*) de não saber as coisas como são, que se origina o sofrimento (*dukkha*).

A Segunda Nobre Verdade, a Verdade da Origem ou Causa(s) do Sofrimento, são as Três Raízes Doentias (*akusala-mūla*, na tradição Theravāda) ou os Três Venenos (*triviṣa*, na tradição Mahāyāna): *ignorância ou ilusão (moha/avvijā)*, *avidez ou cobiça (rāga/lobha)* e *aversão (dosa)*. Destas, a causa originária do sofrimento é a primeira, a ignorância dos seres *que não são capazes de ver as coisas como elas realmente são*. “Em um nível cognitivo, a ignorância se infiltra nas percepções, pensamentos e visões, o qual leva a interpretação errônea da experiência, sobrepondo-se com múltiplos estratos de ilusão” (BODDHI, 2018, p. 113). No que diz respeito às duas outras causas, a avidez (*rāga/lobha*) e a aversão (*dosa*) estão relacionadas aos dois extremos que se devem evitar com a prática do Caminho do Meio, a avidez (*lobha*) às sensações prazerosas e a aversão (*dosa*) às sensações desprazerosas. Nesta perspectiva, até mesmo as experiências prazerosas, ao serem encaradas com avidez, geram sofrimento, pois embora o contato da mente com objetos agradáveis produza uma sensação agradável, quando este contato cessa, chega ao fim a impressão que surge deste contato (YOSHINORI, 2006, p. XIII), levando à separação daquilo que é prazeroso, um dos oito tipos de *dukkha*. A ideia de *tanhā* (desejo, anseio ou apego) congrega estas duas causas, ou seja, tanto o apego negativo ou aversão (*dosa*) quanto apego positivo ou avidez (*lobha*). O desejo (*tanhā*) é uma das causas do sofrimento (*dukkha*), que é originário da ignorância (*avijjā*), a qual se refere especificamente a ver os fenômenos de forma oposta às Três Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*), a saber, *impermanência, não-eu e sofrimento* e a não compreensão da interdependência (*paṭiccasamuppāda*) dos mesmos, sendo estes os conteúdos cognitivos a serem resolvidos.

A percepção e o desenvolvimento da Segunda Nobre Verdade conduzem à Terceira Nobre Verdade, a Verdade da Cessação e do desaparecimento do desejo (*taṇhā*) e da ignorância, que leva ao fim do sofrimento e, finalmente, à *nibbāna*. As intensas palavras “sem deixar vestígios” (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1), relacionadas à extinção do desejo, demonstram a profundidade que se deve alcançar para que se possa dar esta fase por completa. Outros termos utilizados são “abrir mão, descartar, libertar-se, e despegar, desse mesmo desejo”³⁵ (*ibidem*). *Patinissagga* significa descartar, pois o propósito da meditação não é acumular coisas, mas livrar-se delas, tais como pensamentos, memórias, experiências, ideias, medos, de modo que o meditador esteja livre. Logo, “extinção” aqui não está relacionado à aniquilação de um “eu”, pois não há nenhum “eu” – tendo em vista a doutrina de *anattā* – a ser aniquilado, mas sim um “eu” em constante mudança a ser compreendido. Portanto, a extinção que se fala é do fogo do desejo (*taṇhā*), gerado pelo contato dos sentidos com seus respectivos objetos. Em síntese, ao deixarmos as coisas serem o que são, sem agarrá-las, o desejo pode ser dominado e a libertação do sofrer atingida, sendo assim, a Terceira Nobre Verdade, uma descoberta da possibilidade de cessação da dor.

Por sua vez, a Quarta Nobre Verdade, A Verdade do Caminho Óctuplo, deve ser desenvolvida pois se constitui na parte prática de como realizar o abandono de todo apego (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1). Os oito fatores do Caminho Óctuplo não devem ser vistos tão sequencialmente, mas simultaneamente, como componentes de um entrelaçamento de cordões de um cabo que dependem de cada um para alcançar sua máxima força (BODHI, 2006). Ainda assim, nos resta inicialmente compreendê-los teoricamente (*sutta-mayā paññā*, o conhecimento adquirido por ouvir os outros), para então refletir e analisá-los (*cinta-maya paññā*, a compreensão intelectual e analítica) e só então experienciá-los direta e pessoalmente (*bhāvanā-mayā paññā*, a sabedoria baseada na experiência direta).

A ordem dos oito fatores expressados em seu primeiro discurso, o *Sutra da Colocação em Movimento da Roda do Dhamma* (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018), é a seguinte: Visão Correta, Pensamento Correto, Linguagem Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Atenção Plena Correta e Concentração Correta. A Visão ou Compreensão Correta (*sammādiṭṭhi*) é o primeiro passo, pois enseja a perspectiva da visão de todo o caminho, *i.e.*, das Quatro Nobres

³⁵ Respectivamente *caga*, *patinissagga*, *mutti*, *analaya*.

Verdades, antes de começar a percorrê-lo, como o motorista que, para chegar a um objetivo, deve planejar e compreender a rota antes de sair em viagem. Inicialmente, o caminho é aceito com base na fé (*saddhā*), que não é uma fé cega, mas uma disposição em aceitar como verdade certas proposições da doutrina que, no atual estágio de desenvolvimento, ainda não podem ser comprovadas pela experiência direta (BODHI, 2011). Com a prática, a Visão Correta de todo o caminho se tornará um modo direto de ver a real natureza dos fenômenos mente-matéria.

Por sua vez, o segundo passo, o Pensamento ou Intenção Correta (*sammā-saṅkappa*), refere-se a uma atitude necessária para empreender-se na prática, *i.e.*, intenção de renúncia, de boa vontade (não má vontade) e da não crueldade, os quais indicam alguns pré-requisitos para o caminhar (*MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA*, 2018, 48).³⁶ O Pensamento Correto dá-se a partir de um penetrante entendimento da experiência direta e individual, tornando-se uma “verdadeira renúncia” (*nekkhamma*) das contaminações e uma genuína “compaixão” (*karuṇā*) a todos os seres (BODHI, 2018, p. 111).

O terceiro passo do Caminho Ótuplo é a Linguagem Correta (*sammā-vācā*), dividida em quatro componentes: abster-se da linguagem mentirosa, maliciosa, grosseira e frívola (*MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA*, 2018, 48). Enquanto para os outros animais a ação física é predominante, para os seres humanos a ação verbal prevalece (BODHI, 2006). No sutra chamado *Reis* (*RĀJĀ SUTTA*, 2018, p. 1), os *bhikkhus* estavam debatendo sobre qual de dois reis era mais rico, quando então Buda chegou ao saguão e, ao se inteirar do tema discutido, comentou: "It isn't proper, monks, that sons of good families, on having gone forth out of faith from home to the homeless life, should talk on such a topic. When you have gathered you have two duties: either Dhamma-talk or noble silence". Já no sutra *Topics of Conversation (1)* (*KATHAVATTHU SUTTA*, 2018, p. 1), Buda complementa a lista dos tópicos impróprios para os monges:

[...] about kings, robbers, & ministers of state; armies, alarms, & battles; food & drink; clothing, furniture, garlands, & scents; relatives; vehicles; villages, towns, cities, the countryside; women & heroes; the gossip of the street & the well; tales of the dead; tales of diversity, the creation of the world & of the sea; talk of whether things exist or not.

Por outro lado, também aponta a lista dos dez tópicos apropriados para a conversação:

³⁶ O *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* (2018) está sendo utilizado aqui como base para o estudo do Caminho Ótuplo, pois na sua parte final Sidarta Gautama descreve as Quatro Nobres Verdades, detalhando o Caminho Ótuplo com mais profundidade que no seu primeiro discurso (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018), no qual ele apenas cita os oito passos.

Talk on modesty, on contentment, on seclusion, on non-entanglement, on arousing persistence, on virtue, on concentration, on discernment, on release, and on the knowledge & vision of release. These are the ten topics of conversation (*Kathavatthu Sutta*, 2018, p. 1).

O quarto passo, a Ação Correta (*sammā-kammanta*), é constituído de três componentes: abster-se de matar seres vivos, de tomar o que não seja dado e da conduta imprópria com relação aos prazeres sensuais (*MAHĀSATIPATṬHĀNA SUTTA*, 2018, 48). O primeiro componente significa não matar ou mesmo machucar, intencionalmente, seres sencientes (*pānī, satta*), *i.e.*, seres com mente ou consciência, e aqui se excluem as plantas (BODHI, 2006). A ação de tirar a vida tem diferentes pesos morais e consequências, as quais se dividem em objeto, motivo e esforço. Com relação ao objeto, tirar a vida de outro ser humano tem um peso cármico maior do que a de um animal, e tal peso também depende da relação específica com a pessoa morta. Por sua vez, os motivos podem ser por cobiça, ignorância ou raiva, sendo o último o mais grave. Por último, quanto maior a força empregada, maior o *kamma* nocivo (HRH, 2000). A contraparte de matar seres sencientes é o desenvolvimento da compaixão (*karuṇā*) e benevolência (*mettā*).

Com relação ao segundo componente do quarto passo, abster-se de tomar o que não foi dado, tomar algo que não tem dono, como pedras, cristais ou madeira, não é considerado uma violação. Por outro lado, reter o que deveria corretamente ser dado para outro é uma violação da *sīla* (moralidade), assim como roubo, furto e fraudes (BODHI, 2006). O peso moral agregado à ação depende de três aspectos: o valor do objeto, a qualidade da vítima e o estado subjetivo do furtador (HRH, 2000). As contrapartes de abster-se de roubar são honestidade e contentamento/satisfação (*sukha*).

Por fim, abster-se de conduta sexual imprópria destina-se principalmente a proteger as relações maritais e promover fidelidade dentro da união. Assim, as relações sexuais ilícitas estão relacionadas às mulheres/homens dentro de um matrimônio, àquelas pessoas que ainda estão sobre proteção dos pais, assim como àqueles proibidas por convenção social, como freiras ou parentes.

No quinto passo, o Modo de Vida Correto (*sammā-ājiva*), Sidarta Gautama o explica pela via negativa: “aqui um nobre discípulo, tendo abandonado o modo de vida incorreto, ganha o seu pão através do modo de vida correto” (*MAHĀSATIPATṬHĀNA SUTTA*, 2018, 48). Isso significa que os leigos (*upāsaka*) devem ganhar o seu meio de subsistência legalmente, pacificamente, honestamente e sem causar sofrimentos a outros seres, tal como presente no sermão intitulado *Wrong Livelihood* (*VANIJJA SUTTA*, 2018, p. 1):

Monks, a lay follower should not engage in five types of business. Which five? Business in weapons, business in human beings [animais para abate, prostituição e tráfico de pessoas], business in meat, business in intoxicants, and business in poison.

A contraparte dos modos de vida incorreta pode ser dividida em três: retidão em relação às ações, relacionado a realizar as tarefas diligentemente e sem perder tempo; retidão com relação às pessoas, que significa respeitar os empregados, empregadores, colegas e clientes; e retidão com relação às coisas, relacionado a apresentar honestamente os produtos a serem vendidos (HRH, 2000).

No sexto passo, o Esforço Correto (*sammā-vāyāma*) e individual é fundamental, pois um Buda apenas aponta o caminho, enquanto cada um deve guiar sua própria prática em busca da libertação, e isto envolve energia. O Fator Mental Ocasional³⁷ da energia (*vīriya*), necessário para o Esforço Correto, pode se apresentar em um estado nocivo (desejo, violência ou agressão) ou sadio (generosidade, disciplina ou bondade). Para alcançar o objetivo almejado, ou seja, a libertação de todo o sofrimento, o estado sadio da energia, em associação com os outros Fatores Mentais (*cetasikas*), deve ser guiado pela Visão e Pensamento Corretos.

Os esforços corretos são subdivididos em quatro: o esforço para que não surjam os estados prejudiciais que ainda não surgiram e para que se abandonem os que já surgiram, por um lado, e o esforço em manter os estados benéficos que já surgiram e para que se estimulem os que ainda não surgiram, por outro (*MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA*, 2018, 48). Os estados prejudiciais são os chamados Cinco Obstáculos (*pañcanīvaranā*): desejo sensual (*kāmacchanda*), má vontade (*byāpada*), preguiça (*thīna-middha*) e torpor, inquietação e ansiedade (*uddhacca-kukkucca*), e dúvida (*vicikicchā*). Por sua vez, a principal lista dos estados benéficos são os Sete Fatores da Iluminação (*satta bojjhaṅgā*): atenção plena (*sati*), investigação dos fenômenos (*dhama vicaya*), energia (*viriyā*), êxtase (*pīti*), tranquilidade (*passaddhi*), concentração (*samādhi*) e equanimidade (*upekkhā*) (*MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA*, 2018, 42).

³⁷ São seis os Fatores ou Estados Mentais Particulares ou Ocasionais (*pakinnaka cetasika*), presentes em apenas algumas consciências: *vitakka* (aplicação inicial), *vicāra* (aplicação continuada), *adhimokkha* (decisão, determinação), *viriyā* (esforço, energia), *pīti* (êxtase ou interesse), e *chanda* (desejo, vontade). Ademais, há também os Sete Fatores Universais (*sabbacittasādhāraṇa cetasikas*), presentes em todas as consciências: *phassa* (contato), *vedanā* (sensação), *sannā* (percepção), *cetanā* (volição ou intenção), *ekaggatā* (uni-focamento), *jīvitindriya* (faculdade vital), *manasikāra* (atenção) (BEISERT, II, 2018). No total, esses 13 Fatores Mentais (*cetasikas*) são chamados de *Annasamāna Cetasika* (Fatores Mentais Eticamente Variáveis), pois podem estar presentes tanto nos 14 *Akusala Cetasikas* (Fatores Mentais Nocivos) quanto nos 25 *Sobhana Cetasikas* (Fatores Mentais Belos). Esta taxonomia do fenômeno mente-matéria se refere à Doutrina da Ultimidade (paramatha) – vista mais adiante.

A verdade do *Dhamma* não é algo misterioso e remoto, mas sim a experiência interior de cada um. Para acessar esta experiência e ganhar sabedoria-*insight* sobre ela, é necessária a faculdade de *sati*, comumente traduzido por *mindfulness*, atenção plena, ou, ainda, consciência plena, utilizada nesta tese. Assim, o sétimo passo, a Atenção Correta (*sammā-sati*), se refere a ter uma mente presente, consciente e atenta. A atenção aqui proposta se diferencia da aplicada nas tarefas diárias, pois se caracteriza pelo que se chama de *bare attention*, *i.e.*, uma mente desapegada, sem julgamentos e interpretações do que está acontecendo dentro e fora de cada um (BODHI, 2006, p. 79). A Atenção Correta é cultivada com a contemplação (*ānupassanā*) nos objetos de meditação chamados de Quatro Fundamentos da Consciência Plena (*cattāro satipatthānā*): corpo (*kāyā*), sensação (*vedanā*), mente (*citta*) e objetos mentais (*dhammā*) (*MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA*, 2018).

Por fim, o oitavo passo do caminho, a Concentração Correta (*samā-samādhi*), é *citt'ekaggatā* (uni-focamento da mente), que compõe um dos Sete Fatores Mentais Universais (*sabbacittasādhārana cetasikas*).³⁸ *Citt'ekaggatā* é a unificação da mente no objeto, com a Característica Específica (*sabhāva*)³⁹ de não distração. Em oposição, a mente não concentrada é comparada por Buda à agitação de um peixe que acaba de ser capturado (BODHI, 2018, p. 98). Em todo o momento a mente deve ser reconhecedora de algo, uma imagem, um som, um odor, um sabor, um toque ou um objeto mental. Porém, *samādhi* tem uma característica especial, a unicidade da mente em um objeto benéfico (*kusala* em páli), que tem a intenção de elevá-la a um nível de consciência mais purificado. A mente focada em um objeto sem distração induz à suavidade e serenidade, tornando-a um instrumento efetivo para penetrar em seus níveis mais profundos, como um rio calmo, que reflete perfeitamente tudo que se coloca diante dele.

Tendo percorrido os oito passos, o Tathagata purificou-se e realizou completamente as Quatro Nobre Verdades, e enfim afirmou: “O conhecimento e visão surgiram em mim: A libertação da minha mente é inabalável. Este é o meu último nascimento. Não há mais vir a ser a nenhum estado” (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018, p. 1). Sua busca terminou aos trinta e cinco anos, às margens do rio Narajaina, na atual região de Bodh Gaya, com a experiência da iluminação (*nibbāna*), a terceira fase da sua vida.

³⁸ Enunciados na nota de rodapé anterior.

³⁹ Característica (*lakkhāna*) é um dos quatro componentes do chamado Método Quádruplo de investigação dos *dhammas*. Este método será apresentado no segundo capítulo.

Tendo visto, até este momento, os principais ensinamentos de Buda, a saber, a Joia Tríplice, o Caminho do Meio e as Quatro Nobres Verdades, há outros dois considerados as causas originárias e os conteúdos cognitivos a serem resolvidos como única forma de solucionar o problema do sofrimento (*dukkha*): as Três Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*) e a Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*).

A causa fundamental do sofrimento é a ilusão ou ignorância de enxergar os fenômenos sem referência ou destituídos das Três Marcas da Existência, também chamadas de os Três Selos do Dhamma (*tilakkhaṇa*): *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anattā* (não-eu).

Sensing no change in the changing,
Sensing pleasure in suffering,
Assuming "self" where there's no self [...]
(*Vipallasa Sutta*, 2018, p. 1)

Anicca é tradicionalmente traduzida pela negativa de *nicca* (permanente), portanto, “impermanente” ou “inconstante”, mas pode também ser entendida como “inabilidade de manter qualquer coisa”/“repetidos surgir e desaparecer”/“inutilidade das coisas mundanas”/“impossibilidade de gostar continuamente”. Assim, para além do significado convencional de impermanência, *anicca*, ao invés de ser a impermanência em si dos fenômenos, está mais relacionada a uma percepção ou estado mental, o qual surge da impermanência, e que, portanto, pode ser alterado (PUREDHAMMA, 2018). Essa alteração se refere ao estado de *nibbāna*, isto é, uma realidade que está sempre presente e, portanto, não tem a característica do surgir e do desaparecer.

O Tathāgata inicia seu segundo sermão, intitulado *As Características do Não-eu* (*ANATTALAKKHANA SUTTA*, 2018), afirmando que os Cinco Agregados (*pañcakkhandhā*) são insubstanciais (*anattā*), pois, se assim não fosse, eles não conduziriam ao sofrimento e seria possível obter de cada um deles o que se quisesse. E então questiona os *bhikkhus*:

– Os cinco agregados são permanentes ou impermanentes?
– Impermanentes, senhor.
– Mas o que é impermanente é doloroso ou agradável?
– Doloroso, senhor.
– Mas é adequado considerar o que é impermanente, doloroso e sujeito a mudanças como: ‘Isso é meu. Isso sou eu. Isso é o meu eu’?
– Não é, senhor.
(*Anattā Lakkhana Sutta*, 2018, p. 1).

Discute-se, entretanto, como poderia um fenômeno ter o significado convencional de não existir, um “não-eu”? Nesta hipótese, como seria possível distinguir

a pessoa A da pessoa B? Quem “alcança” *nibbāna*? Quem comete atos morais ou imorais? *Attā* significa “pessoa”, enquanto *atta* significa “em completo controle”/“a essência”, logo, pode-se compreender seu negativo, *anattā*, como “em longo prazo não há nada frutífero”, “cada ser é impotente no processo de renascimento” ou, mais simplesmente, “desprovido de essência”. (PUREDHAMMA, 2018) Tanto os conceitos de “eu” como o de “não-eu” são percepções (*saññā*) errôneas, pois embora exista o “eu”, este é transitório; entrelaçando-se desta forma os conceitos de *anicca* e *anattā*. Assim, analiticamente, apreende-se que nenhum fator dos Cinco Agregados, seja individualmente ou em combinação, pode ser tomado como o “eu”, pois existem sempre em dependência de certas condições (BODHI, 2018). Assim, todos os Cinco Agregados devem ser vistos com a correta sabedoria: “Isso não é meu, isso não sou eu, isso não é o meu eu” (*ANATTALAKKHANA SUTTA*, 2018, p. 1). Sidarta afirma então que o discípulo bem instruído, vendo dessa forma, se desencanta pelos Cinco Agregados, se desapega e tem sua mente libertada, surgindo então o conhecimento: “libertada”.

Em síntese, na inter-relação entre as Três Marcas da Existência, Buda afirma que “if something is *anicca*, *dukkha* arises, therefore *anattā*”⁴⁰ (PUREDHAMMA, 2018, p. 1). Visto isso, entende-se então que o modo direto de ver os fenômenos mente-matéria (*nāma-rūpa*) é através da lente das Três Marcas da Existência, e sua relação com *paṭiccasamuppāda* ou Originação Dependente. Dos ensinamentos do Buda, *paṭiccasamuppāda* é o fundamento basilar que esclarece o surgimento (*uppāda*), a persistência (*thiti*) e o desaparecimento (*vaya*) de todo fenômeno e que articula todos os outros ensinamentos.

Quem vê a originação interdependente vê o Dhamma;
 Quem vê o Dhamma vê a originação interdependente.
 (*Mahahatthipadopama Sutta*, 2018, 28).

A doutrina da Originação Dependente está presente primordialmente na segunda seção do Samyutta Nikāya (SN), chamado de Nidāna Vagga (12-21), o qual contém 93 breves sutras. Mais especificamente, a doutrina é exposta no *Patīccasamuppāda Vibhanga Sutta* (SN 12.1) (1997), *O Sutra da Análise da Originação Dependente*. O termo em páli *paṭiccasamuppāda* pode ser decomposto em *paticca* (dependência, relação, relação causal), *sam* (prefixo de conjunção), e *uppāda* (surgimento, originação, indicando assim

⁴⁰ *Yadanīccam tan dukkham, yaṇ dukkham tadanattā*. Essa citação aparece em alguns sutros presentes no Samyutta Nikāya (Anicca Vaga), tais como o *Ajjhātanīcca Sutta*, *Bāhiraṇīcca Sutta*, e *Yadānīcca Sutta*.

um surgimento dependente de uma pluralidade de fatores determinantes) (ANDRADE, 2014, p. 134). Existem diversas traduções para o termo, tanto no idioma inglês quanto no português, tais como “gênese coletiva”, “originação codependente”, “originação coemergente”, “originação interdependente”, ou “originação dependente”. Nesta tese, adotaremos esta última expressão, a saber, Originação Dependente, que acompanha a tradução de Nyanatiloka (2013, p. 139) em seu *Dicionário Budista*.

A postulação da Originação Dependente tem por fim demonstrar a origem de *dukkha* e sua possibilidade de cessação. Ela elucida a ordem cíclica necessária que liga diferentes estados mentais. No *Grande discurso sobre a destruição do desejo* (*MAHĀTAÑHĀSĀÑKHAYA SUTTA*, 2018, 17), encontra-se a formulação tradicional da cadeia condicionada de doze elos, causas ou fenômenos psicofísicos (*nidāna*):⁴¹

Portanto, bhikkhus,
 com a [1] ignorância como condição, as formações volitivas (surgem);
 com as [2] formações volitivas como condição, a consciência;
 com a [3] consciência como condição, a mentalidade-materialidade (nome e forma);
 com a [4] mentalidade-materialidade (nome e forma) como condição, as seis bases;
 com as [5] seis bases como condição, o contato;
 com o [6] contato como condição, a sensação;
 com a [7] sensação como condição, o desejo;
 com o [8] desejo como condição, o apego;
 com o [9] apego como condição, o ser/existir;
 com o [10] ser/existir como condição, o nascimento;
 com o [11] nascimento como condição, [12] envelhecimento e morte, tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero surgem.
 Essa é a origem de toda essa massa de sofrimento.⁴²
 (*Mahātañhāsāñkhaya Sutta*, 2018, 17)

A cadeia parte da ignorância e retorna a ela, podendo se dar o caminho reverso, tendo como origem o sofrimento e retornando a ele, assim como partindo de qualquer elemento, pois a cadeia, comparada à capacidade da lendária régua de Lesbos, “capaz de se adaptar a qualquer objeto que precisasse ser medido” (ANDRADE, 2013, p. 136), é um instrumento de análise de qualquer fenômeno que compõe o ciclo de *samsāra*. *Paṭiccasamuppāda* é tradicionalmente entendido, tanto por Buddhaghosa (2011), no Vism, quanto pelo cânone páli, como “um processo que se desenvolve no arco de três vidas: os primeiros dois elos concernem à existência passada; os elos do terceiro até o décimo, à vida presente; os últimos dois elos, à existência futura, condicionada pelo

⁴¹ Existem também outras formulações, com seis, nove e dez causas (ANDRADE, 2013, p. 134).

⁴² Em ordem, no idioma páli: *avijjā; sankhārā; viññāna; nāmarupā; salāyatana; phassa; vedanā; tanhā; upādāna; bhava; jāti; and jarāmarana*.

presente” (FERRARO, 2012, p. 238), embora os autores modernos prefiram ver esses diferentes “nascimentos” metaforicamente (SHULMAN, 2014, p. 91). O Vibhaṅga, segundo livro do Abhidhamma, faz uma leitura complementar, sugerindo que os doze elos surgem em apenas um momento. Por esta perspectiva, “nascimento” é entendido como o surgimento de estados mentais (*dhammas*) (ANĀLAYO, 2011, p. 155).

Os elos da cadeia estão “ligados causalmente entre eles, explicando assim o que acontece na dimensão do *samsāra*” (FERRARO, 2012, p. 237). Contudo, *nibbāna* não é necessariamente romper com esta cadeia, pois isto seria aniquilação (*ucchedavāda*), o qual o Buda sempre negou, mas sim compreendê-la a partir do Caminho do Meio. Logo, para além dos dois extremos de aniquilação (*ucchedavāda*) e existencialismo (*śassatavāda*), onde “tudo existe: esse é um dos extremos. Nada existe: esse é outro dos extremos” (DAVIDS, 1975-82 *apud* YOSHINORI, 2006, p. 13), *paṭiccasamuppāda* “funciona como a própria definição do Caminho do Meio, a qual evita os extremos do eternalismo e da extinção⁴³ (SHULMAN, 2014).

Todos os elementos de *samsāra* existem num sentido ou noutro relacionados a suas causas e condições. Buda estava interessado, acima de tudo, no fato de que X vem a existir devido a Y, particularmente porque, através da cessação de Y, não haverá mais X (WILLIAMS, 2000, p. 63). Logo, uma vez retirada as condições de possibilidade, cessam os ditos fenômenos. Por isso, “a chave para a compreensão da interdependência parece estar na sua formulação mais breve” (ANDRADE, 2013, p. 136-137): “Quando existe isso, aquilo existe; com o surgimento disso, aquilo surge” (*MAHĀTANĦĀSĀṄKHAYA SUTTA*, 2018, 17), ou ainda no resumo da cessação: “Quando não existe isso, aquilo também não existe; com a cessação disto, aquilo cessa.” (*MAHĀTANĦĀSĀṄKHAYA SUTTA*, 2018,, 22), pois qualquer fenômeno, seja ele seres sencientes ou conceitos, é sempre o resultado de uma conjunção de fatores condicionantes.

Buda nunca buscou revelar verdades sobre a realidade dos fenômenos, mas sim propor instrumentos pedagógicos ou meios hábeis (*upāya*) para a saída do sofrimento, os quais, após cumprirem seus objetivos, deveriam ser abandonados, como a barca – possível metáfora para os ensinamentos – utilizada para cruzar o rio do *samsāra*. Por conseguinte, os ensinamentos “se dedicavam basicamente, mas não exclusivamente, a uma instrumentalidade prática e não teórica” (ANDRADE, 2012, p. 142): “a yoga that

⁴³ Outro sutra que apresenta semelhante passagem é *Timbaruka Sutta: The discourse to Timbaruka* (SN XII.18).

should be practiced” (*Yoga karaniyo*), sentença que fecha praticamente todos os sutras do Samyutta Nikāya (SN) (SHULMAN, 2014, p. 148).

Tendo visto as doutrinas basilares do Budismo, apresentaremos, especificamente a partir da visão theravādista, outras duas doutrinas que conformam o solo necessário para que a sabedoria de *vipassanā* possa se desenvolver, a saber, a Doutrina da Ultimidade (*paramatha*) e a Doutrina da Momentaneidade (*ksanikavāda*). A Doutrina da Ultimidade refere-se à prática da meditação do Insight (*vipassanābhāvanā*), que tem como objeto e visa a alcançar a Verdade Última (*paramatha-sacca*) da natureza dos fenômenos *nāma-rūpa* (mente-matéria), afastando-se assim da chamada Verdade Convencional ou Relativa (*sammuti-sacca*), que se refere à designação, ideias ou conceitos. Por exemplo, embora a água exista, ela pode ser subdividida em uma molécula de hidrogênio e duas de oxigênio, que, por sua vez, podem ser ainda mais subdivididas. Assim, a água, como tal, não pode ser considerada como “ultimidade” ou “realidade última” (*paramatha*), pois, por definição, ultimidade é o elemento mínimo (*dhamma*) que não pode mais ser dividido. Cada ultimidade tem ou manifesta uma qualidade ou propriedade, isto é, tem uma “essência individual” ou “natureza intrínseca” (*sabhāva*). É essa natureza intrínseca dos fenômenos *nāma-rūpa* – empiricamente observável através do “olho-divino” ou o “olho da sabedoria” (*dibba-cakkhu*), e não através do olho físico –, que deve ser compreendida pela meditação *vipassanā* (MIN, 2021).

Existem apenas quatro elementos que podem ser chamados de realidade última, a saber, a consciência⁴⁴ (*citta*), os fatores mentais (*cetasikas*), a matéria (*rūpa*) e *nibbāna*. Os três primeiros são chamados de “realidades condicionadas” (*saṅkhataparamattha*), e o último, *nibbāna*, é chamado de “realidade não condicionada” (*asaṅkhataparamattha*), isto é, uma realidade que está sempre presente e, portanto, não tem a característica do surgir e do desaparecer. A meditação *vipassanā* lida fundamentalmente com as realidades condicionadas⁴⁵. Em outras palavras, ela constitui uma investigação da matéria (*rūpa*) e da mente (*nāma*), esta última composta pela consciência (*citta*) e seus fatores mentais (*cetasikas*). De acordo com a tradição Theravāda, a realidade condicionada é, essencialmente, conformada pelos *paramathadhamma* (elemento mínimo mente-matéria), onde cada um é composto por 89 tipos de *cittas*, 52 tipos de *cetasikas* e 18 tipos

⁴⁴ Utilizamos “consciência”, para nos referir a *citta* e *viññāṇa*, enquanto a palavra “mente” é utilizada apenas para o termo *nāma*.

⁴⁵ Quando as realidades condicionadas (*saṅkhataparamattha*) cessam de surgir, toma-se como objeto de meditação os estados de *nibbāna*, isto é, as realidades não-condicionadas (*asaṅkhataparamattha*).

de *rūpa*, os quais se subdividem no processo de análise em outras subcategorias. *Citta* e *cetasikas* surgem sempre em conjunto, chamado de *cittuppāda*. Similarmente, cada *rūpa* surge igualmente em conjunto, o que implica que os quatro elementos (água, ar, terra e fogo) estão sempre presentes em cada elemento mínimo material, chamado de *rūpakalāpa*. A mente (*nāma*) se diferencia da matéria (*rūpa*) por ter a característica de reconhecer ou focar em um objeto, enquanto a matéria tem a característica de ser algo reconhecível. Assim, *nāma* nunca surge sem uma *rūpa*, sendo, portanto, elementos diferentes, porém indissociáveis (MAGGAVIHARI, 2021).

A Doutrina da Momentaneidade (*khaṇavāda*), por outro lado, é formulada para explicar a contínua ocorrência da mudança, e tem como objeto não a natureza do tempo, mas a existência dentro do tempo. A compreensão dessa doutrina afeta diretamente a percepção do mundo fenomenal, já que ela é o corolário dos princípios da impermanência (*anicca*), da insubstancialidade (*anattā*) e da Doutrina da Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*). Sua proposição fundamental atesta que toda realidade condicionada (*saṅkhataparamattha*) desaparece assim que surge, dando origem a uma outra realidade de natureza afim (ROSPATT, 1995). Portanto, a sucessão de eventos é que projeta a falsa impressão de continuidade, isto é, de uma identidade ininterrupta. De acordo com a tradição Theravāda, cada realidade condicionada mente-matéria (*paramathadhamma*) possui três fases, a saber, o surgimento de uma realidade (*uppāda*), sua persistência (*thiti*) e o seu desaparecimento (*vaya*). A fase da persistência, ao invés de uma mudança da natureza intrínseca (*sabhāva*) do *paramathadhamma*, aponta para o enfraquecimento da sua existência. Portanto, cada *paramathadhamma* existe por um momento indivisível, isto é, em cada uma dessas três fases. Ele possui uma natureza intrínseca, a qual pode ser experienciada através da sabedoria analítica (*vipassanā*) (MAGGAVIHARI, 2021).

Para finalizar essa seção que tratou dos ensinamentos fundacionais do Buda, retomamos seus últimos momentos de vida, descritos no *Mahāparinibbāna Sutta* (2018). Ānanda – um de seus mais próximos discípulos e principal recitador dos discursos no Primeiro Concílio Budista (*saṅgāyana*), por isso apelidado de “Guardião do Dhamma” – esperava que, antes de partir, Buda deixasse instruções acerca da Ordem, a comunidade espiritual. Não obstante, o que escutou foi:

Agora, Ānanda, o Tathāgata não acha que seja ele que deve conduzir a irmandade, ou que a Ordem seja dependente dele. Por que então ele deveria deixar para a Ordem instruções sobre qualquer assunto? [...] Assim, oh Ānanda, sejam candeias luminosas para vocês mesmos. Sejam o refúgio para vocês mesmos. Que vocês não recorram a nenhum refúgio externo. O dhamma

como refúgio, buscando nenhum outro refúgio, além de vocês mesmos (*Mahāparinibbāna Sutta*, 2018, 2.26).

Assim, ao invés de declarar um sucessor, Buda declarou que o *Dhamma* deveria ser o líder da ordem, isto é, que os seus ensinamentos guiariam o desenvolvimento do Budismo, e não um mestre em específico. Por conseguinte, os seguidores de Buda, sem reivindicar qualquer originalidade doutrinal, espiritual ou autoridade central, logo depois de seu *parinibbāna*, se subdividiram em diversas escolas.

2.3 O SURGIMENTO DAS DUAS PRINCIPAIS TRADIÇÕES BUDISTAS: THERAVĀDA E MAHĀYĀNA

A doutrina de Buda estabeleceu-se inicialmente no nordeste da Índia, atual fronteira com o Nepal, estados de Bihar e Uttar Pradesh, em um contexto hindu cercado por vários outros afloramentos espirituais. Trezentos anos após a passagem do Buda histórico Sidarta Gautama, o Budismo já se difundia por uma rede de mosteiros, abrigando pelo menos dezoito escolas (*nikāya*), que por vezes compartilhavam os mesmos locais de moradia e prática. Sua mensagem foi se desenvolvendo entre essas escolas por meio da elaboração e sistematização tanto da prática espiritual quanto da disciplina monástica (*Vinaya*), assim como pela introdução de elementos metafísicos, analíticos e, por vezes, devocionais.

Atualmente, o Budismo é visto a partir de duas grandes ramificações, a saber, Theravāda e Mahāyāna. A tradição Theravāda, ou “A Doutrina dos Anciões”, é a mais antiga, tendo sido originada no século IV a. C. Considerada uma tradição mais monástica, está localizada predominante nos países do sul e sudeste asiático (Mianmar, Sri Lanka, Camboja, Tailândia e Laos). Por sua vez, a tradição Mahāyāna, conhecida como “O Grande Veículo”, teve origem na Índia, por volta de I a. C. e I d. C., e, a partir do século V, se difundiu em direção ao leste asiático, principalmente na China, Coréia, Japão e Vietnã. Ao longo do século XX, observou-se a difusão de ambas as tradições em direção ao Ocidente, assim como seu retorno à Índia.

O desdobramento destas três tradições está intrinsecamente ligado à história dos quatro primeiros concílios budistas, de um total de seis, realizados ao longo de toda a história do Budismo. O Primeiro Concílio se deu na cidade de Rājagrha, quando, um ano após a morte de Sidarta Gautama (por volta de 486 a. C.), cerca de 7000 monges (*theras*)

elegeram 500 outros para participar do concílio. Mahākassapa, chamado de “o pai da *saṅgha*”, presidiu o concílio interrogando o monge Upāli quanto às regras disciplinares (Vinaya) e Ānanda quanto ao *Dhamma* (DĪPAVAṂSA, 2018, p. 56).⁴⁶

No Segundo e Terceiro Concílio o cânone continuou a ser compilado. O segundo aconteceu na cidade de *Veśāli*, cerca de 100 anos após a morte de Buda, por volta de 334 a. C. Discutiram-se principalmente questões relativas ao Vinaya, em especial acerca de dez novas ações que vinham sendo praticadas, ligadas em sua maioria a questões sobre como lidar com valores materiais. O debate causou a primeira cisma da *saṅgha*, quando, após a intervenção do rei,⁴⁷ um grupo menor chamado de Sthaviravāda, “membros anciões”, que viria a se tornar Theravāda, rompeu com o grupo majoritário, chamado Mahāsāmghikas. O debate está descrito na escritura *Śāriputrapariprcchā*, possivelmente escrita ainda no século IV a. C. De acordo com o Dīpavaṁsa (2018), ao longo dos anos os Sthaviravāda se dividiram em outras onze escolas (*nikāya*) e o Mahāsāmghika em outras cinco, totalizando dezoito *nikāyas*.⁴⁸

O Terceiro Concílio, também chamado de “Concílio da Verdadeira Fé”, aconteceu em Pātaliputta, Índia, entre 250 e 236 a. C., quando, estimulado pelo rei Aśoka, Moggaliputta Tissa, seu mestre espiritual, convocou o concílio com o objetivo de dar fim a controvérsias sectárias e de purificar a *saṅgha* por meio da expulsão de dissidentes. Este concílio foi liderado pelo grupo dos Theravāda⁴⁹, em oposição aos Sarvāstivāda, Puggalavāda, Sautrāntika, Mahāsāmghika, entre outras divisões que ocorreram entre o segundo e terceiro concílio. Cada uma destas escolas defendia certos pontos que foram então refutados pela escola Theravāda no tratado *Kathāvatthu* (1915) – *Pontos de*

⁴⁶ Escritura chamada de Crônica da Ilha, composta entre os séculos III e IV d. C. É considerada, juntamente com o Mahāvamsa, o registro mais antigo da história do Sri Lanka, tendo grande relevância para o Budismo do cânone páli.

⁴⁷ Sempre houve uma estreita relação entre monarquia e religião, tanto no Hinduísmo (*deva rāja*) como no Budismo (*dhamma rāja*) (KING, 2006a, p. 91).

⁴⁸ Fontes de outras tradições apontam para diferentes divisões.

⁴⁹ Neste momento, a escola Sthaviravāda, resultado da primeira cisma no Segundo Concílio, que assim como Theravāda significa “A Doutrina dos Anciões”, já tomava as formas da tradição Theravāda. Estas duas escolas se identificam diretamente com uma outra, Vibhajjavāda, que significa “A doutrina da análise”, “distincionistas”, “discriminar”, “separar”, que tem uma historiografia incerta com relação à sua real existência como escola separada. Todas estas escolas estavam comprometidas em elencar as estruturas que organizavam a existência a partir dos nexos causais (*paccaya*). Os *Theravādins* podiam ser chamados de Vibhajjavādins, entretanto não podiam ser iguais aos Sthaviravādins, visto que a posição da tradição Theravāda com relação aos *dhammas* é que apenas o *dhamma* do presente existe, em oposição à ideia de que eles existem no presente, não existem no futuro, e, em relação ao passado, que existem e não existem dependendo dos frutos cármicos já lançados (não existem mais) ou não lançados (ainda existem) (KATHĀ-VATTHU, 1995, 1:6).

Controvérsia – escrito por Moggaliputta Tissa, sendo este o quinto dos sete livros do Abhidhamma Piṭaka.

A sistematização proposta pela escola *Sarvāstivāda* (*sarva* – tudo; *asti* – existe; *vāda* – doutrina), que resulta na doutrina conhecida como “tudo existe” (*sarvam asti*), defende a existência dos *dhammas* (constituintes elementares) nos três tempos, presente, passado e futuro, diferenciando, com isso, a real existência dos *dhammas* – denominados de “existência primária” (*dravyasat*) – da formação, a partir deles, das entidades compostas e impermanentes – denominados “existência secundária”, “conceptual” ou “fenômenos” (*prajñaptisat*) (WILLIAMS, 2000, p. 113). Esta interpretação feria o princípio da insubstancialidade (*anātta*) (ANDRADE, 2014, p. 57) e contrariava a visão *theravadista* que defende que os *dhammas*, em sintonia com a Doutrina da Momentaneidade (*ksanikavāda*), existem apenas no presente (WILLIAMS, 2000, p. 123). Não obstante, a principal disputa em jogo eram os Cinco Pontos de Mahādeva⁵⁰ aceitos pela escola Mahāsāṃghika, os quais estabeleciam que os *arahatta* – iluminados – “podem ter paixões, ignorância, dúvidas, que eles podem receber instruções de outros e que o Caminho⁵¹ (*magga*) pode ser alcançado por um grito repentino” (YOSHINORI, 2006, p. 29), em oposição à visão mais tradicional Theravāda que via os *arahatta* como santos. Todas estas disputas recém-descritas dão as bases para o que vem a ser as duas principais tradições, Mahāyāna e a Theravāda (SUJATO, 2006).

O Quarto Concílio se deu em dois encontros separados, um da tradição Theravāda e outra da tradição Sarvāstivāda. O primeiro, realizado em 25 a. C. pela tradição Theravāda, no monastério de Anuradhapura Maha Viharaya, no Sri Lanka, sobre o patrocínio do rei Vattāgāmi, em que pela primeira vez o Tipiṭaka (o cânone da tradição Theravāda) foi registrado em folhas de palmeira. A decisão de convocar o concílio e registrar o Tipiṭaka se deu perante o risco de se perder os ensinamentos por causa da diminuição do número de monges recitadores, tendo em vista a longa seca que avassalou o Sri Lanka na época, assim como a guerra que acontecia na região. Após o concílio, os manuscritos em folhas de palmeira foram levados a outros países, como Mianmar, Tailândia, Camboja e Laos, países onde atualmente está presente a tradição Theravāda.

O segundo encontro do Quarto Concílio foi realizado pela tradição Sarvāstivāda, na região de Kashmir, no império Kushan, no ano de 78 d. C. O rei Kanishka reuniu 500

⁵⁰ Em fontes provindas da tradição Sthaviravāda, é o monge considerado fundador dos Mahāsāṃghikas e causador da cisma.

⁵¹ Se refere ao momento de entrada no estado de *nibbāna*.

monges, liderados por Vasumitra, quando então foi compilado um extensivo comentário do Abhidhamma da tradição Sarvāstivāda, chamado de *Mahāvibhāsā* (Grande Exegese). As conclusões deste segundo encontro do Quarto Concílio não são reconhecidas pela tradição Theravāda. Elas, entretanto, foram incorporadas à tradição do Mahāyāna, e, após sua tradução do original em sânscrito da escola Sarvāstivāda, passaram a fazer parte do cânone no idioma chinês. Não obstante, as escolas do Mahāyāna em geral vão empreender uma crítica significativa à própria escola Sarvāstivāda, já que sua interpretação das palavras do Buda vai além desses registros específicos do Abhidhamma Sarvāstivāda. É o caso, por exemplo, da posição de Nagarjuna, grande mestre da escola Madhyamaka. É então finalmente a partir deste concílio que a tradição Mahāyāna começa a tomar forma. (YOSHINORI, 2006)

O Quinto e o Sexto Concílio, vistos mais adiante, foram realizados, respectivamente, nos anos de 1871 e 1954, em Mianmar, e são de fundamental importância para compreender o moderno Movimento Vipassana, foco desta tese.

No que tange às características singulares da tradição Theravāda e Mahāyāna, serão abordados alguns outros aspectos históricos relativos às origens de cada uma delas, suas escrituras canônicas e, por fim, seus ideais com relação a condição do ser iluminado, o *arahatta* e o *bodhisatta*, respectivamente. Em seguida, serão apontadas as principais características da tradição Vajrayāna.

Embora a tradição Theravāda tenha sido consolidada a partir do Segundo Concílio, por volta de 396 a. C., com a chegada do Budismo ao Sri Lanka, patrocinado pelo rei Aśoka, o termo *theravāda* foi utilizado, pela primeira vez, apenas no século IV d. C., no épico histórico e filosófico do Sri Lanka entitulado *Dīpavamsa*, o que contribuiu para a definição de um caráter nacional para a linhagem budista local. O termo *theravāda* também foi utilizado no século VII, pelo chinês Xuanzang, que em viagem ao Sri Lanka notou duas diferentes linhagens: os “Mahāyāna” Theravādins do monastério Abhāyagiri, e os “Hīnayāna” Theravādins, do monastério Mahāvihāra. Assim o vocábulo era originalmente utilizado para definir os anciãos de determinada linhagem, e não para contrapor-se ao Mahāyāna (SUCITTO, 2012). Dessa forma, o termo Theravāda é utilizado anacronicamente, ou seja, menos numa direção historicista e mais numa direção tradicionalista, devido à presença de marcantes singularidades.

O cânone Theravāda é o Tipiṭaka (*ti* – três, *Ṭiṭaka* – cestos) no idioma páli, falado na época e na região de Sidarta Gautama. É composto pelo Vinaya Piṭaka, que é uma coleção de textos referente às regras de conduta, pelo Sutta Piṭaka, uma coleção dos

discursos atribuídos ao Buda e a alguns de seus discípulos mais próximos, e pelo último cesto, o Abhidhamma Piṭaka, ou ensinamentos posteriores, que tem origem mais controvertida e são considerados mais profundos, técnicos e analíticos do que os sutras (YOSHINORI, 2006, p. 25).

O Vinaya Piṭaka (2004) é a coleção de textos que contém não apenas regras de conduta que regulam o dia a dia da *saṅgha*, mas também uma série de procedimentos e convenções de etiqueta que auxiliam no estabelecimento de relações harmoniosas entre os monges (*bhikkhus*) e entre estes e os leigos (*upāsaka*). Vinaya significa “controlar”, “domesticar” ou “encaminhar”, e foi chamado de *Dhamma-Vinaya*, integrando a sabedoria e o treinamento ético. Inicialmente não havia regras de conduta, não obstante, conforme a *saṅgha* ia crescendo, alguns casos de má conduta chegavam até o Buda, que então aplicava a punição adequada para a ofensa, e deste modo foram-se criando as regras. Desde a época do Buda, o Vinaya é recitado quinzenalmente e, para segui-lo, os monges, antes de serem ordenados, tomam alguns preceitos. O Vinaya divide-se em:

1. Pātimokkha: lista de comportamentos considerados ofensivos. Na tradição Theravāda, são 227 regras para os monges e 311 para as monjas. Podem levar desde uma confissão pública até a expulsão da ordem;
2. Vibhaṅga: explicação das regras do Pātimokkha e história de cada uma delas, havendo também descrições atenuantes e agravantes.

O Sutta Piṭaka compreende escrituras canônicas ou sermões considerados como registros dos ensinamentos de Sidarta Gautama. É dividido em cinco coleções, conhecidos como Nikāya⁵², conformando cerca de 11.500 sutras proferidos durante os quarenta e cinco anos que Buda ensinou. Em geral, há um mínimo de informação circunstancial, ou seja, o entorno decorativo está totalmente ausente. Os sutras em si são formulados como proclamações doutrinárias pelo próprio Buda, os quais assumem uma forma de consulta ao mestre por um ou um grupo de monges ou de uma discussão entre dois monges. Alguns são extremamente curtos, e por vezes cadeias completas de sutras são reduzidas a poucas palavras em versos mnemônicos, ficando para o recitador ou para o mestre contemporâneo a tarefa de explanar seu conteúdo.

⁵² A organização inicial dos ensinamentos do Buda era distinta, e se constituía em uma divisão nōnupla, chamada de “Doutrina Nōnupla dos Jinas ou dos Professores”, já praticamente inexistente. “The nine-fold doctrine of the Teacher [comprises]: Sutta, Geyya, Veyyākaraṇa, Gāthā, Udāna, Itivuttaka, Jātaka, Abbhuta, Vedalla” (DĪPAVAMSA, 2018, p. 58, verso 15), traduzidos como: Discurso, Prosimetrum, Explanção, Verso, Elocução Exaltada, Assim-dito, História do Nascimento, Coisa Maravilhosa e Elaboração.

A principal base para distingui-los é o tamanho dos discursos. São eles:

Dīgha Nikāya (DN), composto por cerca de 30 textos longos;

Majjhima Nikāya (MN), composto por cerca de 150 textos médios;

Samyutta Nikāya (SN), divididos em 5 sessões e 56 *samyuttas* (conectados por tópicos);

Anguttara Nikāya (AN), agrupados em onze *nipatas*, referentes ao número de itens dos ensinamentos (*Dhamma*) cobertos em cada sutra;

Khuddaka Nikāya (KN), textos curtos.

O Dīgha Nikāya (DN), ou “Discursos Longos”, consiste em 34 sutras contendo temas que variam desde contos folclóricos de entes que habitam o mundo dos *devas* até instruções práticas de meditação, como o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (2018), amplamente utilizado pela tradição Theravāda. O Majjhima Nikāya (MN) compreende os “Discursos com Extensão Média” e consiste em 152 sutras. Os discursos variam desde os mais profundos ensinamentos até histórias envolventes cheias de dramas humanos que ilustram princípios importantes do *Dhamma*. O MN estaria direcionado para o interior da comunidade budista e o seu propósito seria o de exaltar o mestre (tanto como uma pessoa real, quanto como um arquétipo) e de integrar os monges na comunidade e na prática (MANNÉ, 1990). O Samyutta Nikāya (*samyutta* – coleção ou grupo), chamados de “Discursos Agrupados”, consiste em 2.094 sutras curtos agrupados por temas em 56 *samyuttas*. Literalmente, *samyutta* significa “reunir” ou “agrupar” (*yutti* – jungir, unir, ligar, e *sam* – juntos), e o significado é de que Buda e seus discípulos estão unidos pelos tópicos que dão os títulos a cada capítulo inicial (BODHI, 2018). A quarta coleção é o Anguttara Nikāya (*anga* – fator, *uttara* – mais além), agrupada em onze *nipatas* de acordo com o número de itens do *Dhamma* cobertos pelos sutras, em geral de curta extensão. Por exemplo, o *Eka-nipata* (Livro dos Um) contém sutras acerca de um único item do *Dhamma*, enquanto o *Duka-nipata* (“Livro dos Dois”) trata de dois itens do *Dhamma*, e assim por diante. O número de sutras depende de cada edição (cingalesa, tailandesa ou birmanesa), variando de 8.122, na tradução publicada por Bhikkhu Bodi em 2012, a 8.777, na versão cingalesa moderna. A quinta e última coleção é o Khuddaka Nikāya (*khudda* – pequeno, o menor), chamado de “A Divisão dos Livros Curtos”, e consiste em 15 livros (18 na versão birmanesa). O KN é uma coleção abrangente de livros contendo sutras completos, versos e pequenos fragmentos de ensinamentos do *Dhamma*, dos quais se destacam o *Dhammapāda* e o *Jātaka*.

Já o terceiro e último cesto, o Abhidhamma Piṭaka – em que *abhi* pode significar tanto “elevado” quanto “sobre”, ou seja, a respeito do *Dhamma* –, são ensinamentos suplementares ou especiais. De acordo com o cânone páli, Abhidhamma tem dois significados: a doutrina auxiliar ou superior. Buddhaghosa a define como “aquele que excede e se distingue do Dhamma”. O Abhidhamma é composto por uma coleção de textos mais complexos, no qual se encontram os comentários do Sutta Piṭaka, reorganizados em modelos sistemáticos e analíticos empregados para investigar os *dhammas*, isto é, os constituintes elementares ou elementos irredutíveis.

O Abidhamma divide-se em sete livros:

1. *Dhammasamgani*, Enumeração dos Fenômenos;
2. *Vibhanga*, O Livro da Análise;
3. *Dhātukathā*, Discussão sobre os Elementos;
4. *Puggalapaññatti*, Descrição dos Indivíduos;
5. *Kathāvathu*, Os Pontos Controversos;
6. *Yamaka*, O Livro dos Pares;
7. *Paṭṭhāna*, O Livro das Relações.

Diferentemente do Vinaya e do Sutta Piṭaka, a questão da autoridade e autenticidade do Abhidhamma como sendo as palavras diretas do Buda (*Buddha-vacana*) é controversa. A visão tradicional Theravāda, com base no *Atthasalini* – comentário de Buddhaghosa do primeiro livro do Abhidhamma –, é de que, na quarta semana após sua iluminação, Sidarta contemplou os sete livros do Abhidhamma Piṭaka, e após pregá-lo por três meses aos *devas* dos mil mundos, desceu à terra e o transmitiu para o monge Sariputta. Assim a coleção foi transmitida oralmente até ser escrita no Quarto Concílio.

De acordo com Tanchangya (2007), essa versão tem diversas inconsistências que não correspondem aos sutras, comentários (*Aṭṭhakathā*) e crônicas, defendendo, entre outros pontos, que tanto o Buda quanto o *Mahāvamsa* (1912)⁵³ citam que, no Primeiro Concílio, o Vinaya e o Sutta Piṭaka foram recitados, deixando de mencionar o Abhidhamma. Com base no *Mahāvamsa* (1912) e no *Cullavaggapali*⁵⁴, o autor sugere que o Abhidhamma surgiu após o Primeiro Concílio. De acordo com os comentários, o Abhidhamma foi finalizado após o monge Moggallaputa Tissa, presidente do Terceiro Concílio, ter composto e compilado o sétimo e último livro, o *Paṭṭhāna*. Atualmente, no

⁵³ Registro histórico dos monarcas budistas e dos reis drávidas do Sri Lanka, abrangendo o período do rei Vijaya (543 a. C.) até o reinado de Mahasena (277-304 d. C.).

⁵⁴ O quarto livro do Vinaya Pitaka.

meio científico, entende-se que o Abhidhamma é posterior aos Suttas, e que embora seja considerado “um desenvolvimento gradual, interpretação, elaboração, organização e sistematização dos ensinamentos encontrados no Sutta Piṭaka” (TACHANGYA, 2007, p. 1), e tenha crescido de forma mais “solta e desregulada” (ANDRADE, 2013, p. 53), “como um todo, os créditos, como a história prova, pertencem, em última análise, ao próprio Buda” (LAW, 1997, p. 57).

Ademais, além do Tipiṭaka, a tradição Theravāda se baseia em trabalhos exegéticos, conhecidos como Comentários (Aṭṭhakathā) e Subcomentários (Tīkā), tais como o *Milindapañha* (Perguntas do Rei Milinda)⁵⁵ e os comentários do Abhidhamma Piṭaka, assim como alguns tratados, tais como o *Visuddhimagga* (*O Caminho da Purificação*) de Buddhaghosa (2011), obra abordada ao longo do segundo capítulo, e o *Abhidhammattha Sangaha* (*Compêndio das coisas contidas no Abhidhamma*), escrito por Anuruddhācariya (1979), entre os séculos XI e XII d. C. Esses dois últimos tratados são obras de central importância para a tradição Theravāda e para os fundamentos do Movimento Vipassana. No caso do *Abhidhammattha Sangaha*, que se constitui como um desdobramento do Vism, Anuruddhācariya tem o mérito de sintetizar as longas e complexas listas ou matrizes (*mātika*) presentes no Abhidhamma, assim como condensar, no último capítulo intitulado *Kammaṭṭhānasangahavibhāga* (*Compêndio dos Objetos da Meditação*), os ensinamentos principais do *Visuddhimagga* que incluem, além dos aspectos mais filosóficos do Abhidhamma, também os aspectos práticos da meditação (BASS, 2006).

Outro aspecto relevante para se compreender a tradição Theravāda é o ideal de perfeição do *arahatta*. Para esta tradição, Buda é visto não tanto como um salvador ou profeta, mas como um sábio que aponta o caminho. Dessa forma, o ideal do *arahant* é representado pela total purificação da mente por intermédio de uma intensa viagem interior. O *arahant* é o último dos quatro Estágios da Iluminação ou Supramundanos, isto é, os quatro estágios das “pessoas nobres” (*ariyapuggala*), em que cada novo estágio vai progressivamente enfraquecendo cada um dos dez grilhões (*samyojana*)⁵⁶.

⁵⁵ Aceito apenas no cânone de Mianmar.

⁵⁶ *Samyojana* são os grilhões responsáveis por prenderem os seres ao ciclo de nascimentos e mortes através de diferentes mundos. Conformam um total de dez grilhões: ilusão de um "eu" (*sakkāyadiṭṭhi*); dúvida cética (*vicikicchā*); apego a rituais (*sīlabbata-parāmāsa*); desejo dos prazeres sensuais (*kāma-raga*); aversão ou má vontade (*vyāpādo*); apego a uma existência no mundo da forma (renascimento) (*rūpa-rāgo*); apego a uma existência no mundo sem forma (renascimento num plano sem forma) (*arūpa-rāgo*); presunção ou orgulho (*māna*); inquietação (*uddhacca*); ignorância ou delusão (*avijjā*). Estes grilhões são enumerados de maneiras diferentes no Sutta Piṭaka e no Abhidhamma Piṭaka.

Ao entrar no primeiro estágio, chamado de *sotāpanna*⁵⁷ (aquele que entrou na correnteza), a pessoa torna-se uma pessoa nobre que destruiu os três grilhões, tem a *sīla* perfeita, não está mais destinada aos mundos inferiores, tem a iluminação como destino assegurado e até sete nascimentos no reino dos humanos e celestiais. O segundo estágio é o *sakadāgāmi* (aquele que retorna uma vez), isto é, a pessoa nobre que também destruiu os três grilhões, com a atenuação da cobiça, raiva e delusão. O terceiro é o *anāgāmi* (aquele que não retorna), a pessoa nobre que destruiu os cinco primeiros grilhões e devem renascer espontaneamente em um mundo superior (Moradas Puras) e lá realizar o *parinibbāna*, sem nunca mais retornar neste mundo. O último estágio é o *arahant*, o nível mais alto, pertencente aquele que destruiu os dez grilhões da existência, que não renasce em qualquer mundo e está completamente libertado através do conhecimento supremo. O *arahant* diferencia-se do título de Buda pois este realizou o *Dhamma* em uma determinada era e o transfere para o bem de outros, enquanto o *arahant* pode ser um ouvinte (*sāvaka*), um discípulo de Buda ou um realizador solitário (*pratyekabuddha*).

No que tange à tradição Mahāyāna, o Grande Veículo/Caminho, o termo começou a ser utilizado por volta do século I a. C., antes mesmo da palavra Theravāda ter sido aplicada para uma escola budista. Mais do que uma escola ou um fenômeno unitário, Mahāyāna deve ser vista em suas origens como uma “força silenciosa moldando o surgimento de diversas seitas e escolas” (YOSHINORI, 2006, p. 26), *i.e.*, “um movimento que cortava transversalmente e verticalmente o Budismo” (ANDRADE, 2014, p. 58). “Mahāyāna não é em si uma identidade institucional, mas uma motivação interna e uma visão, e esta visão pode ser encontrada em qualquer um independentemente de sua posição institucional” (WILLIAMS, 2000, p. 102).

Esta perspectiva rompe com a ideia de pensar o Budismo dividido em duas tradições como resultado de uma suposta cisma doutrinal ao modelo Católico-Protestante, visto que as cismas eram muito mais uma questão do Vinaya (o código de ética) do que questões doutrinárias. Defende-se que “não há algo que se possa chamar de Mahāyāna Vinaya”, portanto esta tradição não pode ter sido originada de uma cisma (WILLIAMS, 2000, p. 100). Ainda assim, atualmente é válida esta dupla divisão – Theravāda / Mahāyāna – como forma de melhor compreender as diversas escolas budistas.

⁵⁷ Os termos *sotāpatti*, *sakadagati*, *agati* e *arahatta* se referem aos estados de iluminação, enquanto os termos *sotāpanna*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* e *arahant*, primordialmente utilizados nessa tese, se referem aos seres que alcançaram aqueles estados.

A primeira menção ao Mahāyāna se encontra no Sutra do Lótus, entre os séculos I a. C. e I d. C. A tradição foi levada para a China após o Quarto Concílio, realizado no Sri Lanka, por volta do ano 100 a. C., com certo apoio do emperador Kanishka, da Kashmira, e por Lokaksema, primeiro tradutor dos sutras *mahāyānas* do sânscrito para o chinês e tibetano. No século V se torna uma tradição influente na Índia e se espalha para o leste Asiático. Atualmente, está presente no Tibete, Nepal, China, Coréia, Japão e Vietnã. Algumas das principais escolas são o Budismo Tibetano, Madhyamaka, Yogācāra, Zen-Budismo, Terra Pura, Nichiren, Shingon e Tendai.

Com relação ao Tipiṭaka da tradição Mahāyāna, começaram a surgir escrituras em chinês no século VI, traduzidas do sânscrito originalmente da escola Sarvāstivāda. Foi então em 730 d. C., na Era Kaiyuan, que o monge Zhisheng organizou o “Registro da Era Kaiyuan de Ensinamentos Budistas” (*Kāiyuán Shìjiàolù*, em chinês). Atualmente utiliza-se o enorme compêndio editado pelo japonês Takakuso Junjirō, conhecido como o *Taishō Tripiṭaka* ou *Taishō Shinshu Daizōkō* (em japonês), o Tipiṭaka Taisho Revisado, dividido em 20 rolos e 9.078 textos (YOSHINORI, 2006).

O Tipiṭaka Mahāyāna é dividido em 5 āgamas (Coleção do Norte): Dīrgha Āgama (Discursos Longos), Madhyama Āgama (Discursos Médios), Samyukta Āgama (Discursos Conectados), Ekottara Āgama (Discurso Ordenados pelo Número de Dharmas em Cada Discurso) e Kṣudraka Āgama ou Kṣudraka Piṭaka (Discursos Menores), sendo que deste último existem apenas fragmentos. Os āgamas completos são atualmente encontrados apenas no idioma chinês, embora exista material em *pakrit*, sânscrito, *gāndhārī* e tibetano. Os āgamas são paralelos, porém não idênticos aos nikāyas (Coleção do Sul) do cânone em páli da tradição Theravāda, e correspondem aos quatro primeiros nikāyas e partes do quinto do Sutta Piṭaka. Grande parte do Samyutta Nikāya e Anguttara Nikāya não estão presentes nos āgamas, e diversos sutras se diferem no conteúdo (WILLIAMS, 2000).

Na coletânea dos sutras do Tipiṭaka da tradição Mahāyāna, estão incluídos outros sutras específicos, dentro dos quais se destacam a coletânea de sutras chamada Perfeição da Sabedoria (Prajñāpāramitā), o *Sutra do Coração (Prajñāpāramitā Hrdaya)* – parte do Prajñāpāramitā –, o *Sutra do Lótus* (LOTUS SUTRA, 2018) e o *Sutra do Diamante*. O Prajñāpāramitā é uma coletânea de textos subdivididos em função do tamanho dos sutras nela incluídos. Embora ele esteja em continuidade com as principais doutrinas do Budismo do cânone páli, a saber, as doutrinas de *anattā*, *annica*, *dukkha* e *paṭiccasamuppāda*, o Prajñāpāramitā rompe de forma “brusca com as taxonomias de forma e conteúdo dos tratados do Abhidharma” (ANDRADE, 2014, p. 60). Ainda assim,

alguns “conceitos-chave do pensamento Mahāyāna derivam ou estão estritamente vinculados ao Budismo do Abhidarma [Theravāda]” (HAJIME, 2006, p. 77), tais como a noção de “vazio” (*suññatā*) e de “ausência de natureza própria” (*sabhāva*) da escola Madhyamaka – que promove a refutação do conceito de *dhamma* da escola Sarvāstivāda – e a noção de “consciência-receptáculo” (*ālaya-vijñāna*) da escola Iogacara, que está intimamente ligada ao conceito *bhavāṅga* (*life continuum*) da escola Theravāda. Por outro lado, há traços na escola Theravāda de termos característicos do Mahāyāna, tais como a natureza supramundana de Buda, a doutrina da vacuidade e a natureza criativa e luminosa da mente (WIJEWANTHA, 2004, p. 65).

Na tradição Mahāyāna, o mais alto ideal é o ser iluminado *bodhisatta*, que, assim como Buda, representa não apenas um sábio, mas a pureza interior do ser humano. O ideal do *bodhisatta*, em benefício dos outros seres, retorna com compaixão (*karunā*) expandida, auxiliando os seres em seus processos de desenvolvimento espiritual, conformando assim o que se chama de Buda-no-mundo ou Buda compassivo. Dessa forma, nas escolas Mahāyāna, tem-se a presença de praticantes leigos iniciados (*upāsaka*) – em contraposição ao ideal puramente monástico da tradição Theravāda – que, embora tenham um certo relaxamento dos controles da rotina monástica, ainda assim tomam votos, mantém um contínuo diálogo com o mestre e têm a obrigação de seguir as disciplinas diárias. Atualmente, seria possível fazer uma aproximação entre os leigos iniciados da tradição Mahāyāna, com os leigos do moderno Movimento Vipassana da tradição Theravāda, para os quais também se utiliza o termo “*upāsaka*”, e que, embora não passem por um ritual de iniciação específico, o primeiro retiro simbolizaria essa iniciação nos ensinamentos budistas, tendo em vista a tomada de refúgio na Jóia Tríplice e o seguimento dos Cinco Preceitos (*pañcasīla*) destinados aos leigos e cumpridos durante os retiros, vistos mais adiante.

Tendo em vista que as escolas do Movimento Vipassana são originárias da tradição Theravāda, uma apresentação mais detalhada do desenvolvimento desta tradição e suas escolas, presentes no Sri Lanka, Mianmar e em outros países do sudeste asiático, se faz necessária.

2.4 A TRADIÇÃO THERAVĀDA NO SRI LANKA E EM MIANMAR

A tradição Theravāda se consolidou a partir do Segundo Concílio, por volta de 334 a. C., quando com amplo apoio material do discípulo e rei Aśoka – considerado um rei budista (*dhamma rāja*) –, a tradição foi levada para o Sri Lanka pela sua filha Saaghmitta e pelo seu filho e monge Mahinda, que teria traduzido o Tipiṭaka para o Cingalês, a língua local. De acordo com o *Mahāvamsa* (1912), o rei Aśoka, seguindo as rotas marítimas, também teria enviado missionários budistas aos países do sudeste asiático, em especial à região chamada “Terra do Ouro”, a oeste de Java, atual Indonésia, ou, de acordo com alguns historiadores mianmarenses, ao sul de Mianmar, em Thaton (KING, 2006a, p. 89).

Desde o Segundo Concílio Budista até o final do século V, a tradição Theravāda floresceu e teve seu auge na região onde é hoje o Sri Lanka. Durante o reinado de Devanampiya Tissa (c. 250-210 a. C.), foi construído na capital Anurādhapura, local do Quarto Concílio, o monastério Mahāvihāra, reconhecida como comportando escolas ortodoxas do Budismo que seguiam os ensinamentos Theravāda. Outros dois famosos monastérios no Sri Lanka foram o Abhayagirivihāra e o Jetavanavihāra, que comportavam monges que seguiam primordialmente os ensinamentos Mahāyāna. Séculos mais tarde, o monge chinês Fa-hsien, que visitou o Sri Lanka em 410-412 d. C., mencionou a prosperidade do mosteiro do Abhayagirivihāra, afirmando ser composto por cinco mil monges, enquanto no mosteiro de Mahāvihāra havia três mil (EGAKU, 2006, p. 104), sendo a época de auge do Budismo na região. No século V, Buddhaghosa escreveu o *Vism* (2011) – *O Caminho da Purificação* –, obra essa continuada por Buddhadatta e por Dhammapāla, e a presenteou aos Mahāvihāra, firmemente estabelecendo a doutrina Theravāda.

A partir do final do século V, devido ao declínio do poder dos patronos reais, a tradição Theravāda se enfraqueceu no Sri Lanka. No início do século XI, a invasão dos Colas, seguidores de Shiva e perseguidores dos budistas, arruinou a capital Anuradhapura e os três grandes monastérios (Mahāvihāra, Abhayagirivihāra e Jetavanavihāra) (EGAKU, 2006, p. 105). O restabelecimento da ordem monástica se deu no reinado de Vijayabāhu (1055-1110), quando então a cidade de Polonnaruwa foi retomada dos Colas, tornando-se a capital. No século XV a capital mudou para Kotte e o Budismo do Sri Lanka começou a ser adorado e imitado pelos visitantes de Mianmar, Tailândia e Camboja.

A partir de 1505, o Sri Lanka foi colonizado por Portugal, Holanda e Inglaterra. Os reis do Sri Lanka foram sucessivamente convertidos ao Cristianismo (rei Dharmapāla, em 1557), à Igreja Reformada Holandesa (a partir de 1658) e à Companhia Inglesa das Índias Orientais (a partir de 1796), que fomentaram a discórdia entre os monges (EGAKU, 2006, p. 105). Observando a necessidade de reorganização para poder prosperar, os monges estabeleceram associações aos moldes cristãos, imprimindo livros e panfletos e promovendo debates públicos de comparação entre as duas religiões. Anagārika Dharmapāla (1864-1933), o pai do florescimento budista no Sri Lanka, com o propósito de propagação do Budismo, serviço social e esclarecimento político, fundou, em 1891, a sociedade de Mahā Bodhi.

No Sri Lanka, não há uma unidade central do Budismo, e as três principais escolas são a Siyam Nikāya, fundada em 1753, de Saranamkara, que permitiam apenas agricultores, atualmente dividida em quatro ou seis semi-ordens; a escola reformadora Rāmañña Nikāya, fundada em 1864 e aberta a outros públicos; e Amarapura Nikāya, fundada em 1800 e atualmente dividida em vinte e seis sub-ordens. Atualmente, mais de 70% da população da República Socialista Democrática do Sri Lanka segue o Budismo Theravāda, e a constituição estabelece, em seu artigo 9, que:

A República do Sri Lanka dará ao Budismo o lugar mais alto e, assim, será o dever do Estado proteger e patrocinar a *sāsana* [religião ou doutrina] de Buda, ao mesmo tempo em que mantém garantidos os direitos de todas as religiões (EGAKU, 2006, p. 103).

Há assim, no Sri Lanka atual, um movimento de monges políticos que participam do governo e fazem discursos na rua, ao mesmo tempo em que se fomenta a prática dos monges eremitas, retomando a prática original de Sidarta Gautama.

A primeira entrada do Budismo nos países do sudeste asiático não pode ser datada com segurança, nem mesmo se foi a tradição Mahāyāna ou Theravāda a primeira a chegar. Sabe-se, entretanto, que nos primeiros séculos a tradição Mahāyāna foi a primeira a se estabelecer e, a partir do segundo milênio, os padrões de governo *deva rāja*⁵⁸ destes países

⁵⁸ Christopher Pym assinala que, enquanto o povo gradualmente se convertia à doutrina Theravāda, os governantes descobriram “que todas as características do rei-deus – governante único, árbitro, comandante-chefe do exército, deus a qual todos tinham de adorar, governante divinamente entronizado, forma encarnada de Siva, Visnu, Brama ou Buda – eram odiosas aos devotos da fé Theravāda”. De acordo com G. Coedés, “a dinastia real não conseguia mais instilar no povo o respeito religioso que tornava possível realizar grandes empreendimentos, o prestígio do soberano diminuiu, seu poder temporal se desmoronou e o rei-deus foi derrubado do altar” (PYM; COEDES, 1968, *apud* King, 2006a, p. 93).

entraram em decadência, e a tradição Theravāda, com o cânone em páli, veio a substituir o Hinduísmo e a reformar o Mahāyāna (KING, 2006a, p. 90-93).

No que concerne à presença do Budismo em Mianmar – país onde se originou o moderno Movimento Vipassana –, já no século II o país assistiu a chegada da tradição Theravāda nas regiões de Thaton e Pegu, e no século V a tradição Mahāyāna se fez presente em Pāgan. Não obstante, foi a partir do século XI, no reinado de Anawrahta (1044-1077), que Mianmar se tornou império e o Budismo teve grande propagação. O rei, com seu esforço de se tornar um *dhamma rāja*, aceitou o monge Shin Araham, da tradição Theravāda, como seu conselheiro, e tentou suprimir todos os cultos pré-budistas⁵⁹. A mão de ferro contra a variedade Ari do budismo local⁶⁰, o rei Anawrahta mandou executar os líderes Ari e recrutou os monges para o exército. Todas as imagens dos deuses dos Planetas (Culto da Astrologia) e Hindus foram apreendidos e colocados em um templo de Vishnu, renomeado de “A Prisão dos Deuses”. Seguindo as ações violentas, após o rei de Thaton recusar o pedido do rei Anawrahta de enviar uma parte do cânone páli, esse, em 1056, capturou Thaton, seu rei e os textos sagrados. Anawrahta construiu diversas pagodas e templos na região de Pāgan, das quais as impressionantes ruínas resistem até hoje, e são Patrimônio da Humanidade da UNESCO (CORNU, 2001, p. 606).

Apesar de seu esforço, o rei Anawrahta não conseguiu extinguir todos os elementos pré-budistas ou cultos pagãos, e, assim como em outras culturas, o Budismo de Mianmar soube integrar ou camuflar as crenças locais, e diversos cultos nativos são observados em muitos dos costumes budistas. Destacam-se (i) o Culto dos Trinta e Seis Senhores, o único que ainda permanece, chamados de *Nats*, os quais os mianmenses seguiam um ou outro. O trigésimo sétimo *Nat* e supremo se tornou Thagyamin, o *Śakra* do cânone páli, a divindade budista rei dos deuses. A adoração dos deuses se tornou uma característica do Budismo de Mianmar, embora estes estejam sempre em uma posição inferior ao de Buda e mesmo ao de um monge virtuoso; (ii) o Culto da Alquimia, que modificou sua concepção de um corpo eternamente jovem para um que permaneceria jovem por milhares de anos, conformando assim com a doutrina budista da

⁵⁹ Os principais eram: os monges Ari; o Culto dos Espíritos Nats (compostos de 37 espíritos); o Culto da Astrologia; o Culto da Alquimia; e o Culto da Naga (HTIN AUNG, 1962).

⁶⁰ Os cultos ganhavam uma unidade artificial pelo fato de os monges Aris não apenas patrocinarem, mas também presidirem, como no caso dos festivais dos Nats, onde centenas de animais eram sacrificados. Os monges Aris seguiam um Vinaya diferente e tomavam álcool, objeto de ataque dos “novos” *theravadsitas* (HTIN AUNG, 1962. p. 1).

impermanência, e justificaram a sua busca pelo elixir da juventude dizendo que eles queriam viver até a chegada do próximo e último Buda, Maitreya, para ouvir seu sermão; e (iii) o Culto da Astrologia, que ganhou uma fachada budista nos seus rituais, em que, por exemplo, no caso da cerimônia doméstica dos Nove Deuses, os Nove Planetas deram espaço para Buda e oito de seus discípulos (HTIN AUNG, 1962).

Desde a época de Anawrahta os leigos têm papel relevante no Budismo mianmarenses. Suas obrigações são observar os cinco preceitos, dar apoio à *saṅgha*, adotar a vida monástica por um determinado período, além de praticar certos rituais, como, por exemplo, tomar o Tríplice Refúgio e as cerimônias de iniciação *Ear-boring* para as meninas e *Shinby* para os meninos de 5 a 15 anos,

na qual o menino na idade da puberdade representa o papel do príncipe Gautama, vivendo no esplendor e depois renunciando ao mundo, para tomar o traje de monge (o que o menino faz entre 1 semana e dois meses, mendigando comida como um monge) (KING, 2006b, p. 116).

No que concerne especificamente a este ritual de iniciação, chamado de *Shinby*, o menino é vestido como um príncipe ou rei, e a razão para isso, de acordo com os locais, e como King (2006b) coloca, é que a representação da cena do príncipe Sidarta Gautama representa o abandono de sua vida luxuriosa para se tornar um recluso em busca da Iluminação. Entretanto, esta explicação também é uma reflexão tardia com o objetivo de dar uma base budista a uma cerimônia que, na verdade, é pré-budista, tendo em vista os diversos elementos encontrados. A palavra *Shin*, que à primeira vista significa “fazer um monge”, também pode significar “fazer um rei”. Assim, a vestimenta na verdade se referiria à possibilidade de agora o menino, já adulto, se tornar um rei, uma referência à maturidade alcançada. Ademais, o menino, antes da época do rei Anawrahta, era mostrado para os espíritos guardiões *Nats* da respectiva cidade e, em alguns locais, também para o guardião Dragão *Naga*, localizados na saída leste das cidades. Após o reinado, as imagens das *Nagas* foram destruídas e as dos guardiões *Nats* foram transferidas para a saída oeste, enquanto na saída leste, para onde os meninos continuam a ser mostrados, foram construídas uma pagoda e um monastério. A palavra *Shwe*, usada nas cerimônias de coroação dos reis e, então, emanada pelos homens durante a procissão, era originalmente uma imitação birmanesa da palavra em sânscrito *Sri*, magicamente potente e auspiciosa para os Hindus. Ademais, a palavra *Shwe* significa “estar molhado” e era usada para invocar a chuva, além de, durante a procissão, diversos gritos se referirem aos seios femininos. Assim, acredita-se que a cerimônia era um ritual de fertilidade como

parte de um festival de colheita, tendo em vista que o ritual acontece no mês de *Tabaung* (fevereiro e março), quando a colheita já foi realizada e esperava-se que chuvas viessem nove ou dez semanas mais tarde (HTIN AUNG, 1962, p. 119-122).

Esses exemplos de rituais do Budismo Theravāda influenciados pelos cultos pré-budistas estão, à primeira vista, mais relacionados ao Budismo tradicional *theravadista* de Mianmar. As duas principais escolas do Budismo tradicional nesse país são Thudhamma e Shwegyn, embora existam diversas outras, tais como Dwaya, que tem proximidade com Shwegyn, Hngetwin, que despreza práticas leigas populares, como a adoração da imagem de Buda, a queima de velas e a oferenda de alimentos, e Pakokku, escola mais conservadora (KING, 2006b, p. 118). No que concerne às escolas do Movimento Vipassana, limitam-se ao máximo os rituais e cerimônias. Na escola de Goenka, por exemplo, um dos principais rituais budistas, o prostrar-se aos pés do mestre, não deve ser performado. Buda citou quatro tipos de apegos (*upādāna*)⁶¹ a serem superados, sendo um deles o “apego a preceitos e rituais” (*silabbatupādāna*), afirmando ser possível alcançar a Iluminação sem os rituais, e impossível alcançá-la apenas através deles. Assim, embora não fosse completamente contra, postulava-se que eles não tinham por si só méritos intrínsecos, em respostas à concepção bramânica dos rituais possuírem poderes intrínsecos. Entretanto, não se pode descartar a possibilidade de haver certos resquícios, mesmo nas escolas do Movimento Vipassana, de rituais pré-budistas.

As características da doutrina Theravāda, da forma como o rei Anawrahta (1044-1077) a estabeleceu, sobrevivem na atual Mianmar. As principais delas são o cânone páli como o padrão do comportamento e prática dos monges, a responsabilidade da *saṅgha* em ensinar o *Dhamma* e manter a pureza dos textos sagrados, a obtenção de méritos pelos leigos através da doação de esmolas, a renúncia às ocupações e preocupações leigas por parte dos monges, o costume da cabeça raspada, a adoção do traje amarelo, além de possuir apenas roupas, tigela de pedinte, medicamentos, uma agulha e um coador para a água, com o objetivo de não matar insetos. Apesar de presente no cânone, a *saṅgha* das monjas nunca floresceu – com exceção do período moderno atual, após a Segunda Guerra Mundial – e suas funções eram subalternas (KING, 2006b, p. 113).

⁶¹ Um dos doze links da cadeia de Originação Codependente. As quatro são, em ordem de mais grosseiros para o mais sutil: apego aos prazeres sensuais (*kāmapādāna*), às visões errôneas (*ditthiupādāna*), como eternalismo ou niilismo, à preceitos e rituais (*silabbatupādāna*) e à ideia de um eu eterno (*attavādupādāna*).

Os reis sucessivos de Mianmar continuaram a apoiar o *Dhamma* e a relação com o Sri Lanka se estreitou, com uma tradição de peregrinação a este país. Entretanto, de 1824 a 1948, Mianmar esteve sob a invasão britânica, e, durante a Segunda Guerra Anglo-Birmanesa, ocorrida em 1852, no governo do Rei Pagan (1846-1853), o sul do país foi anexado pelos ingleses. A política dos colonizadores se caracterizou pela tentativa de evangelização da população e pressão para a inserção da língua inglesa, resultando na interrupção do apoio estatal às instituições budistas (HOUTMAN, 1990). As três guerras ao longo deste período, juntamente com a interrupção do apoio estatal às instituições budistas e a introdução das escolas missionárias e governamentais inglesas, desestruturaram as *saṅghas* e dispersaram a comunidade budista como um todo, em especial as duas principais escolas, Thudhamma e Shwegyin.

Após a anexação do território ao sul, o penúltimo rei de Mianmar, Mindon Min (1808-1878), tomou o poder e reinou, de 1853 a 1878, com grande apoio popular. Mindon Min levou grande parte de seu governo tentando defender o centro e o norte de Mianmar, e, apesar de sempre ter buscado a paz com os britânicos, se recusou a assinar qualquer acordo cedendo o território de Mianmar. Além disso, apoiou a comunidade budista, principalmente na capital Mandalay, onde se diz ter havido cerca de 400 monastérios, abrigando cada um até 2000 monges, tornando-se assim um dos mais populares monarcas (LEWY, 1967). Com a queda, em 1886, do último rei de Mianmar, o rei Thibaw Min (1869-1916), deposto para a Índia, os britânicos trouxeram a concepção de separação entre Estado e religião, oposta ao que por séculos vinha sendo praticado em Mianmar, onde o rei patrocinava as *saṅghas*. O protesto contra o uso de sapatos pelos ingleses no interior dos templos, conhecido como “a questão dos sapatos”, que aconteceu entre os anos 1901 e 1919, repercutiu em um forte movimento nas comunidades budistas a favor da independência (BISCHOFF, 2018). Com as mudanças político-sociais entre 1890 e 1920, especialmente o fim do apoio estatal às *saṅghas*, fez-se presente a crença, amplamente compartilhada tanto pela comunidade monástica quanto leiga, de que a *sāsana* estava em declínio e acabaria por desaparecer (TURNER, 2014).

O colonialismo havia aumentado o sentimento de ansiedade: os estudantes estavam sendo educados em escolas não budistas, o rei budista havia sido deposto, a *saṅgha* estava incerta sobre seu futuro patrocínio. Havia assim um declínio percebido no comportamento moral e o medo da perda dos textos canônicos (BRAUN, 2013). Neste contexto, houve um movimento tanto de monges como da comunidade leiga para reestruturar a *sāsana*, manter os ensinamentos e retomar o controle dos ideais morais.

Com tal fim, foram então organizados os Quinto (1871) e Sexto Concílio Budista (1854-1856), eventos marcantes para o surgimento do moderno Movimento Vipassana. Juntamente com esse movimento da comunidade monástica, a comunidade leiga também se tornou mais ativa, tanto em doações, quanto ao reformar os rituais e estabelecer as escrituras. Mais tarde, após a Segunda Guerra Mundial, viu-se o crescimento de associações de budistas leigos, que abriram centros de meditação por todo o país. Definitivamente, o Budismo foi por séculos e ainda é um símbolo de identidade nacional, tendo sido utilizado como forma de reverter a situação colonial e colocar adiante os projetos locais. Atualmente, a característica marcante do Budismo de Mianmar é a popularidade da meditação entre os leigos, que tiveram destacada contribuição na expansão do Budismo Theravāda para o Ocidente.

2.5 OS DESDOBRAMENTOS MODERNOS DA TRADIÇÃO THERAVĀDA: AS ESCOLAS VIPASSANA DOS MESTRES S. N. GOENKA E MAHĀSĪ SAYĀDAW

O Movimento Vipassana, ou Movimento de Meditação do *Insight*, é composto por um grupo de mestres ou escolas – *vipassanāvādas* –, que, de modo independente, desde os Quinto (1871) e Sexto (1954) Concílios Budistas, têm-se destacado na transmissão da técnica da meditação *vipassanā*.⁶² Embora existam diversos mestres nos países do sudeste asiático, pelo menos sete *vipassanāvādas* são consideradas a base do moderno Movimento Vipassana: S. N. Goenka (1924-2013), Mahāsī Sayādaw (1904-1982), Pa Auk Tawya Sayādaw Bhaddanta Acinna (1934), Mogok Sayādaw U Vimala (1899-1962) e Anagarika Shri Munindra (1915-2003) – todos estes cinco oriundos de Mianmar –, a Tradição Tailandesa da Floresta e a Insight Meditation Society ISM, dos Estados Unidos.⁶³ Duas escrituras centrais das escolas são o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN22) – *Os Fundamentos da Atenção Plena* – e o tratado escrito por Buddhagoshā, o *Visuddhimagga*.

⁶² O termo Movimento Vipassana, assim como as escolas aqui listadas que o compõe, é utilizado como um modo de sistematizar um grupo de mestres modernos, grupos este também chamado de Budismo Reformista. O termo é mais utilizado entre os públicos leigo e acadêmico, e pouco utilizado entre os monges.

⁶³ Aprender e pesquisar a meditação *vipassanā* como transmitida diretamente pelas escolas orientais, especialmente do Sri Lanka, Mianmar e Tailândia, sem ter que passar pelas escolas Mindfulness, é certamente um posicionamento de descolonização.

O termo *vipassanāvāda* refere-se a estas escolas, onde *vāda* significa “doutrina”, e aponta tanto para a importância da teoria na qual a prática se baseia, quanto para a escola que segue uma determinada doutrina. Este termo é apropriado ao Movimento Vipassana, pois as escolas em questão veem *vipassanā* para além de uma técnica ou aspectos da meditação cultivada em praticamente todas as escolas budistas, e se constituem realmente como escolas de *vipassanā* (SUJATO, 2012, p. 1). Ou seja, para as *vipassanāvāda* do Movimento Vipassana, a meditação *vipassanā* enseja um aspecto ontológico, uma visão de mundo e um centro norteador, levando à risca o exposto no início do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (2018, p. 1):

Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de Nibbana.

O Movimento Vipassana se consolidou com os tardios Quinto (1871) e Sexto (1954) Concílios,⁶⁴ ocorridos em Mianmar. Os dois mestres que se destacaram, respectivamente, nos Quinto e Sexto Concílios, foram Ledy Sayādaw, primeiro mestre da linhagem que conduz a S. N. Goenka, e Mahāsī Sayādaw. Estes concílios tiveram como objetivo central a reorganização do Budismo local, abalado pela então colonização britânica. Com este objetivo, as escrituras canônicas – o Tipiṭaka em páli da tradição Theravāda – foram inteiramente recitadas e aprovadas, fortalecendo assim as bases para o desenvolvimento do movimento. Só então, após sólida base, se deram as diversas adaptações – mais bem consideradas como respostas aos desafios do contexto histórico da colonização e da modernidade (SUJATO, 2012) – do Budismo Theravāda que vinha sendo praticado em Mianmar, relativas tanto ao ensino e à prática de *vipassanā* quanto à organização das comunidades monásticas e leigas.

Portanto, pode-se destacar dois momentos históricos-chave para a expansão do Movimento Vipassana. O primeiro momento foi a invasão britânica de Mianmar, que culminou com a destituição da monarquia em 1885. Durante o período da colonização (1824 e 1948), houve importantes modificações no modo como a meditação *vipassanā* vinha sendo ensinada, das quais pode-se citar duas fundamentais: (i) a difusão da meditação entre os praticantes leigos como modo de preservar a continuidade das comunidades budistas, tendo em vista a perda do apoio estatal, prática esta observada praticamente desde o surgimento do Budismo; e (ii) o foco na prática de *vipassanā* e nos

⁶⁴ Os quatro primeiros concílios se deram desde um ano após a morte de Buda (486 a. C.) até o primeiro século da nossa era, enquanto os dois últimos ocorreram quase dois mil anos mais tarde.

ensinamentos presentes nos Comentários (Aṭṭhakathā), Subcomentários (Tīkā) e tratados, em detrimento da prática de *samatha*, da recitação dos sutras e do foco unicamente no Tipiṭaka.

O segundo momento histórico de grande relevância para a expansão, tanto em Mianmar quanto internacionalmente, das escolas do Movimento Vipassana, foi o breve período de 14 anos de retomada da conexão entre o Estado e o budismo, que vai da independência de Mianmar em 1948 até a tomada de poder pelos militares em 1962. Nesta época, o então primeiro-ministro U Nu – nos moldes dos reis budistas (*dhamma rāja*) do passado, que dominaram a cena política em Mianmar, desde a chegada do Budismo Theravāda em Mianmar (século XI) até a destituição da última monarquia –, com o objetivo de fortalecer a identidade nacional, fortemente atrelada ao Budismo, retomou a conexão entre Estado e religião, singularizada pela presença da comunidade leiga na organização das escolas do Movimento Vipassana. Portanto, percebe-se que nos períodos que se seguem à conflitos políticos e militares, sempre há um esforço de difusão das tradições, como único modo de preservá-las. É possível, dessa forma, argumentar que tanto a invasão britânica quanto a independência de Mianmar após a 2ª Guerra Mundial catalisaram o desenvolvimento de um processo de renovação do Budismo que já vinha ocorrendo, tendo visto os escritos do monge Medawi (1728-1816), precursor do movimento.

Como visto, uma das principais adaptações foi a ruptura com a característica *theravādista* de ensino da meditação exclusivamente para monges, expandindo-o para leigos em centros de meditação próximos ou dentro dos centros urbanos, e não necessariamente em monastérios exclusivos para monges. Ledi Sayādaw (1843-1896), o primeiro monge da linhagem de Goenka, proclamou que qualquer um, “de caçadores e pescadores a homens científicos de outras religiões” (BRAUM, 2013, p. 125), poderia se beneficiar com as técnicas de meditação. As mulheres também foram encorajadas a ter um papel ativo tanto no estudo quanto na prática da meditação.

Com relação à prática em si, a partir de então, a meditação foi tida como a técnica mais importante, pois na tradição Theravāda se dava mais atenção para o cumprimento do Vinaya – o código de ética – e para a recitação e estudo dos sutras. Os mestres se afastaram das longas e complexas argumentações do texto normativo do Abhidhamma, para versos curtos e fórmulas abreviadas que ajudavam a memorização, além de começarem a utilizar o vernáculo local para transmitir os ensinamentos budistas. Ademais, houve o encurtamento do tempo de prática da meditação *samatha*

(concentração), como modo de preparação da mente, para o início da prática de *vipassanā* (SARDELLA, 2010).

Outra adaptação relevante foi a não necessidade de um profundo conhecimento das escrituras e do *Dhamma* – os ensinamentos de Buda – para se começar a praticar *vipassanā*, embora se pregasse o estudo progressivo das escrituras por parte de todo budista, não apenas do Vinaya e do Sutta Piṭaka, mas também do Abhidhamma. Atualmente, embora todos os métodos transmitam algum conhecimento anterior, existem duas abordagens principais com relação ao aprofundamento do conhecimento teórico transmitido durante as práticas de meditação: a prática de meditação “teórica” e “não teórica”. As escolas que seguem a primeira abordagem transmitem um conhecimento detalhado e profundo de alguma parte específica da doutrina para que então possa ser aplicada na prática. Já as escolas que seguem a abordagem não teórica defendem que demasiado conhecimento teórico anterior à prática pode criar obstáculos ao longo do caminho (perspectiva do método Mahāsī), levando a confundir o conhecimento anterior com a experiência direta (KYAW, 2020, p. 12).

Embora se defenda que a linhagem discipular dos mestres *vipassanā* retorne até Sidarta Gautama, tem-se maior conhecimento apenas de mestres que começaram a renovação da prática em meados do século XVIII, os quais aparentemente desenvolveram a meditação atualmente transmitida a partir de textos como o MS e o Vism. Com relação a este tema, Goenka defende que a razão desta curta linhagem de mestres é a pequena quantidade de monges que mantiveram a técnica ao longo dos dois milênios, sobre a qual não há registros. Embora o monge Medawi (1728-1816) não faça parte da linhagem de nenhuma das duas escolas aqui estudadas, ele é considerado o precursor do movimento, ainda no século XVIII. Medawi escreveu diversos manuais de *vipassanā*, sendo o primeiro datado em 1754. Medawi foi crítico à atitude birmanesa da época, que tanto não via a meditação como elemento central como não acreditava na possibilidade de Iluminação (*nibbāna*) devido ao declínio dos ensinamentos do Buda – tida como a “religião da prática” (*patipatti sāsana*) –, e que a única opção era realizar suficientes méritos para renascer na presença do futuro Buda, chamado Maitreya.⁶⁵

Após Medawi, os dois outros monges que delinearam as bases do movimento foram Ledi Sayādaw (1846-1923) e Mingun Jetavan Sayādaw (1869-1954), conhecido

⁶⁵ Tal abordagem vinha, aparentemente, desde a época de Buddhaghosa (século (v)).

como U Nārada. Dentre outros mestres de destacada relevância⁶⁶, dois têm especial importância no desenvolvimento do movimento: Mahāsī Sayādaw (1904-1982) e Satya Narayan Goenka (1924-2013). Mahāsī, da linhagem de Mingun, se destacou no 6º Concílio Budista, e, após a Segunda Guerra Mundial, com o apoio do governo, se tornou, e ainda é, o monge de maior destaque no país, sendo o seu método conhecido como o Novo Método Birmanês, ou Método Mahāsī. Por sua vez, Goenka, um praticante leigo que se tornou professor do *Dhamma*, é originário da linhagem de Ledi, e seu método teve a maior difusão internacional, sendo, por muitos, erroneamente confundido como a única forma de meditação *vipassanā*. As duas escolas são vistas como um movimento moderno e, de certa forma, de massificação, em comparação ao Budismo tradicional Theravāda. Apresentaremos inicialmente a escola de Mahāsī e então a de S. N. Goenka.

O Venerável U Sobhana Mahāthera, conhecido como Mahāsī Sayādaw⁶⁷ (1904-1982), destacou-se no Sexto Concílio Budista (1954), sendo o monge nomeado como questionador (*pucchaka*) das recitações dos sutras e editor final (*osāna*), e foi o responsável pela difusão em Mianmar e em diversos outros países da Escola Mahāsī, que preconiza o método conhecido como “Método Mahāsī”, “Novo Método Birmanês de U Nārada” ou “Método Satipatthāna Birmanês”. Aos 20 anos, oitavo ano como *bhikkhu* ordenado, Mahāsī deixou sua posição como professor das escrituras budistas, na cidade de Mawlamyaing, no monastério *Taung-waing-galay Taik-kyaung*, e foi em busca de um método claro e efetivo para a prática da meditação. Foi então que, em Thaton, praticou a meditação *vipassanā* com o reconhecido professor de meditação Mingun Jetavun Sayādaw, conhecido como Venerável U Nārada (1869-1955) (MAHĀSI, 1991).



Figura 1 – Linhagem discipular de Mahāsī Sayādaw, por Otávio Vieira (2018).

U Nārada praticou *vipassanā* no remoto Sagaing Hills, norte de Mianmar, sobre a orientação de Aletawya Sayādaw, estudante do mestre Theelon Sayādaw, conhecido como Candimā Thera (1785-1860), oriundo da tradição da Meditação da Floresta. U

⁶⁶ Atualmente, pelo menos outros três métodos têm destacada relevância em Mianmar: Mogok (1899-1962), Pa Auk (1934-) e Theinngu (1913-1973).

⁶⁷ Recebeu este nome devido ao nome do templo em Seikkhun, cidade onde nasceu e se ordenou, chamado de Mahāsī (*si* – tambor; *mahā* – grande), ou “The Big Drum”. Frequentemente os monges de Mianmar recebem o nome do local onde nascem ou onde moram.

Nārada foi o responsável pela organização do método difundido por Mahāsī Sayādaw, pela abertura da prática aos leigos e o primeiro a organizar cursos de meditação em grupo, abrindo, em 1911, um centro de meditação em Myo-Hla. Outro proeminente discípulo de U Nārada foi Nyanaponika Thera (1901-1994).

O fato que marcou o início dessa difusão foi a posse de Mahāsī, em 1949, a convite do então primeiro-ministro U Nu (1907-1995), como professor residente no centro de meditação chamado “Mahāsī Sasana Yeiktha Meditation Centre”, localizado em Yangon, Mianmar. A ideia não era fazer do centro apenas um monastério, mas também um local onde leigos pudessem praticar *vipassanā*. Assim, a Escola de Mahāsī é voltada tanto aos monges quanto ao público leigo. Em 1949, Mahāsī deu o primeiro curso de meditação *vipassanā* para um grupo de vinte e cinco meditadores. Ao longo dos anos, outros centros de meditação se instalaram nas próprias cidades, com fácil acesso à população. Ademais, centros de meditação do Método Mahāsī foram abertos no Sri Lanka, Indonésia, Tailândia e Estados Unidos (MAHĀSI, 1991). Mahāsī Sayādaw é considerado o monge mais destacado de Mianmar e uma personalidade chave para a revitalização da prática de *vipassanā* nos países do Budismo Theravāda e para a difusão no Ocidente. Pelo menos seis outros mestres inauguraram suas próprias escolas e centros de meditação, sendo instruídos por Mahāsī Sayādaw: Paṇḍitābhivaṃsa Sayādaw, Chammyae, Saddhamramsī, Shew Minn Wun, Taw Koo e Shwe Oo Min. Destes mestres, um dos mais destacados é Paṇḍitābhivaṃsa Sayādaw (1921-2016), conhecido por U Pandita, que tem o centro de meditação chamado Paṇḍitārāma Shew Taung Gone, em Yangon, Mianmar.

Os ensinamentos do Método Mahāsī se dão em retiros de 10 a 180 dias, tempo este que pode variar de aluno para aluno. Embora conhecidos em diversos países, os retiros estão presentes principalmente em Mianmar, Nepal e Malásia. As meditações se dão tanto na postura sentada quanto caminhando, assim como em todas as atividades ao longo do dia. O método se singulariza por três principais aspectos: (i) a técnica chamada de Rotulagem Mental (*vitakka – noting*), através da qual o meditador mentaliza uma palavra como forma de auxiliar a direcionar a atenção ao fenômeno experimentado; (ii) o foco no movimento do abdômen como objeto primário de meditação, que deve ser notado com a mentalização das palavras “expandindo” e “contraído” (*rising, falling*); e (iii) a concentração praticada, isto é, a Concentração Momentânea (*Khanika Samadhi*), em que o meditador foca a mente em qualquer um dos seis sentidos que lhe chame a atenção, sempre retornando para o movimento do abdômen quando nenhum outro sentido for

proeminente. Além desses aspectos, o diálogo mestre-discípulo ou professor-aluno é parte central do método.

No momento pós-guerra, a linhagem de Goenka, que tem como precursor o destacado monge Ledi Sayādaw (1843-1896), também se consolidava como uma das principais escolas de meditação *vipassanā* de Mianmar e do Sudeste Asiático. Portanto, o diálogo entre essas duas escolas, mesmo que implicitamente, esteve presente desde o início da revitalização dos métodos. Diferentemente da instituição estabelecida por Mahāsī, anterior à de Goenka, que é voltada tanto para a comunidade monástica quanto para a comunidade leiga, a instituição estabelecida por Goenka é direcionada apenas à comunidade leiga. Assim, de modo geral, a escola de Mahāsī é composta por monges mais letrados no cânone páli do Budismo Theravāda que os professores leigos da escola de Goenka, e, dessa forma, é mais fiel à tradição hermenêutica textual dos sutras e do Vism.

No que tange à escola de Goenka, que tem como nome oficial “Meditação Vipassana como ensinada por S. N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin”, tem-se conhecimento de quatro mestres: o *acharya* S. N. Goenka (1924-2013), discípulo de Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), que por sua vez entrou em contato com a meditação *vipassanā* por intermédio de Saya Thet Gyi (1873-1945), aluno do renomado mestre Ledi Sayādaw (1843-1896), único monge dos quatro mestres da linhagem.



Figura 2 – Linhagem discipular de S. N. Goenka, por Otávio Vieira (2018).

No Quinto Concílio Budista, o monge Ledi Sayādaw (1843-1896) teve grande destaque ao recitar um dos livros filosóficos mais abstratos do cânone Theravāda, o Kathavatthu (1997), do Abhidahmma Piṭaka. Com este feito, estabeleceu sua posição de respeito entre os monges e revolucionou o Budismo de Mianmar, modificando o ensino da meditação *vipassanā*, tanto na organização da comunidade quanto nas práticas de meditação. Com as novas tecnologias dos meios de impressão e suas possibilidades de mudança social, Ledi Sayādaw publicou uma série de livros difundidos em grande escala em Mianmar e no mundo Budista.

Em 1897, Ledi publicou, em páli, o comentário mais audaz e controverso ao *Abhidhammattha Sangaha* (*Compêndio das coisas contidas no Abhidhamma*) (ANURUDDHACARIYA, 1979), chamado de *Paramatthadīpanī-Tika* (*Manual on the Ultimates* ou *The Elucidation of the Ultimate Meaning*) (LEDI, 2001), criticando, em 325 pontos, onde Ledi propõe uma série de reformulações ao método tradicional, um outro comentário feito àquela mesma obra, intitulado *Abhidhammatthavibhāvinī-Tika*⁶⁸, escrito no século XII pelo Ācariya Sumangalasami.⁶⁹ Enquanto alguns enxergava no *Paramatthadīpanī* um ataque ao sistema de aprendizagem tradicional e, portanto, um texto que assinalava um declínio da tradição, Ledi acreditava que era absolutamente necessário reformular o sistema tradicional de aprendizagem e torná-lo mais amplamente disponível, de modo a assegurar a preservação do *Dhamma* em face do perigo do seu desaparecimento perante a colonização britânica. (BRAUN, 2013) Apesar da extensa crítica de Ledi, tendo em vista as diversas manifestações pelas elites tradicionais em prol do *Vibhāvinī*, o prestígio deste tradicional comentário não diminuiu. Essas manifestações se deram na forma de reuniões públicas, queima de livros de Ledi e inúmeras publicações em resposta, tais como o comentário do monge Vimāla Sayādaw, chamado *Ankura-Tika* (NARADA, 2013; BASS, 2006, p. 66). Outro manual de grande relevância publicado por Ledi, em 1915, e que serve como base prática do seu método foi o chamado *Vipassanādīpanī* (*The Manual of Insight*) que, essencialmente, se constitui como um comentário do nono e último capítulo do *Abhidhammattha Sangaha*, o qual, por sua vez, sintetiza o exposto no *Vism.* (BASS, 2006)

O discípulo mais conhecido de Ledi foi Anagan Saya U Po Thetgyi (1873-1946), que, por ser um praticante leigo, marcou o início da modificação da estrutura hierárquica tradicional da sociedade religiosa de Mianmar (BRAUN, 2013). Por 30 anos, Saya Thet Gyi ensinou *vipassanā* usando sua própria experiência e o manual de Ledi Sayādaw como referência. Seu povoado não era longe de Rangum, a capital de Mianmar durante a colonização britânica, e muitos moradores da cidade, incluindo funcionários públicos,

⁶⁸ Chamado apenas de “*Vibhāvinī*”.

⁶⁹ As escrituras originais em páli podem ser analisadas pelos menos de duas formas. Primeiro a partir de um sistema de interpretação que se baseia no que está contido nos sutras, sistema esse utilizado desde os primórdios das escrituras budistas até a era medieval – este sistema de conhecimento tradicional é conhecido na tradição indiana por tradição do *śāstra*. E segundo a partir de uma interpretação que se baseia no sistema gramatical. O *Vibhāvinī*, escrito no séc. XII, utiliza o segundo sistema. Ledi tinha profundo conhecimento dos dois sistemas, e os 325 pontos criticados seguiram o mesmo sistema utilizado no *Vibhāvinī*, a saber, o sistema gramatical.

foram até ele, como foi o caso de Sayagyi U Ba Khin, que se tornou o terceiro mestre da linhagem.

Sayagyi fundou o International Meditation Center, em Rangum, e foi o grande responsável pela modernização da prática, rompendo com a meditação *vipassanā* do seu tradicional contexto budista ao simplificar e padronizar a rotina de meditação, o que se poderia chamar de “Budismo prático”. Sayagyi U Ba Khin teve dois principais discípulos que difundiram a técnica de *vipassanā*: Mya Thwin, conhecida como Mãe Sayama Gyi, fundadora de seis centros de meditação em Mianmar, e Goenka, que é representado atualmente por cerca de 170 centros oficiais e 110 não oficiais espalhados pelo mundo (VRI, 2016).

Originário de Mianmar, mas com pais indianos, S. N. Goenka (1924 -2013), após 14 anos de treinamento, com o objetivo de ensinar a técnica a sua mãe, emigrou, em 1969, à Índia, e, com uma lista de não mais de 100 pessoas, montou o primeiro curso com cerca de 10 alunos. Após essa primeira experiência, interessados começaram a chegar de todos os lados e os centros de meditação começaram a ser construídos, inicialmente na Índia e, atualmente, em mais de cem países, sendo provavelmente a forma mais difundida de meditação do Insight. Goenka faleceu em 2013 e anunciou que todos os professores atuais da organização, assim como os futuros, são seus sucessores, deixando de apontar um único líder substituto, assim como Sidarta Gautama o fez em seu *paranibbāna*. A instituição internacional fundada por Goenka é chamada de Vipassana International Academy, e tem sede no centro de meditação Dhamma Giri, localizada na cidade de Igatpuri, Índia, próximo à Mumbai. Ademais, há o instituto chamado Vipassana Research Institute (VRI), que tem como objetivo central a pesquisa, publicação e ensino de temas relacionados à meditação *vipassanā*. Embora utilizemos nessa tese o termo Método Goenka, a técnica se refere, na verdade, à tradição dos quatro mestres anteriormente citados.

Difundindo um ensino de meditação não sectária, a escola de S. N. Goenka está atualmente presente em mais de cem países. O ensino da técnica se dá, inicialmente, em um retiro de meditação de 10 dias, em silêncio, gratuito e aberto a todas as religiões, seguido de retiros posteriores, que chamaremos de retiros de aprofundamento, de 3, 20, 30 e 60 dias. Os três tipos de meditações praticadas são: *ānāpāna-sati*, meditação na respiração, *vipassanā-sati*, praticada com a técnica do escaneamento corporal (*body sweep*), e *mettā*, a meditação do amor compassivo. O foco está na purificação dos *sankhāras* a partir da observação equânime das sensações corporais (*vedanā*). A escola

diz ensinar uma técnica de meditação não sectária, universal, científica, racional e sem a busca de qualquer tipo de conversão.

Por fim, essas novas construções e interpretações das escolas do Movimento Vipassana com relação ao ensino e à prática tradicional da meditação são um fenômeno complexo que, de acordo com Foxeus (2017, p. 213), respondem e negociam “to the projects of modernization, colonization, national building and shifting social economical circumstances”, se constituindo, portanto, como adaptações necessárias, e não simplesmente concessões, às novas circunstâncias de tempo e espaço. Assim, essas escolas são vistas como um “Budismo moderno” (FOXEUUS, 2017, p. 213), em comparação ao Budismo tradicional Theravāda. Dentro das escolas do movimento, como visto, tiveram grande destaque, nos Quinto e Sexto Concílios, as linhagens de Mahāsī e Goenka, conformando-se assim como as duas escolas do movimento que mais se difundiram, no período pós-guerra, em Mianmar e em diversos países do mundo.

Essa tese seleciona, portanto, duas das mais reconhecidas linhagens do movimento, as de Mahāsī e de Goenka, para investigar seus métodos e apresentar suas principais diferenças. Para tanto, começaremos a apresentação pela estruturação central dos fundamentos canônicos do Budismo Theravāda, a saber, a tripartição disciplinar de *sīla* (virtude), *samatha* (concentração) e *vipassanā* (sabedoria analítica) que se encontram presentes no discurso mais estudado e praticado da tradição, o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (*O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena*), e no tratado seminal dos métodos das escolas da tradição, o *Visuddhimagga* (*O Caminho da Purificação*).

3 FUNDAMENTOS CANÔNICOS DA MEDITAÇÃO DO MOVIMENTO VIPASSANA: O MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA E O VISUDDHIMAGGA

Os fundamentos canônicos da meditação das escolas do Movimento Vipassana seguem o cânone da tradição Theravāda, chamado de TīPiṭaka, ou os Três Cestos, compostos pelo Vinaya, Suttas e Abhidhamma. As origens do cânone Theravāda remontam ao Primeiro Concílio Budista (484 a. C.), quando então foi produzido oralmente por quinhentos monges, vindo a ser escritos em folhas de palmeira apenas no Quarto Concílio Budista (25 a. C.), e sendo reiterados nos 5º (1871) e 6º (1954-56) Concílios, ambos ocorridos em Myanmar.

Em seu primeiro discurso, chamado *Sutra da Colocação em Movimento da Roda do Dhamma* (DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA, 2018), Buda descreve as Quatro Nobres Verdades, sendo a última destas o Caminho Óctuplo, ou seja, o método ou a praxiologia (*patipatti*) budista – foco principal deste trabalho –, que leva ao objetivo final, a realização de *Nibbāna*. Os oito passos são comumente subdivididos em *Sīla*, ou “moralidade/virtude”, *Samatha*, ou “concentração/tranquilidade”, e *Vipassanā*, ou “sabedoria analítica”, elementos panbudistas que perpassam as duas grandes tradições, Mahāyāna e Theravāda, e que representam tanto o caminho como a meta a ser alcançada.

O *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* – O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena (DN 22) – é o principal sutra que forma as bases praxiológicas da tradição Theravāda, mais especificamente das escolas do Movimento Vipassana, e está dividido em Quatro Fundamentos: observação do corpo (*kāya*), das sensações (*vedanā*), da mente (*citta*) e dos objetos ou qualidades mentais (*dhamma*). As diferentes compreensões filosóficas e apropriações destes quatro fundamentos são o que distinguem as escolas do Movimento Vipassana. Partindo do sutra original e de uma compreensão inicial de monges *theravādistas* que o pesquisaram em profundidade, serão colocadas frente a frente as visões de Goenka (1999), que explica o sutra em detalhes nas palestras do retiro de 8 dias, e dá foco central em *vedanā*, e de Mahāsi (2016), que tende a focar nos quatro fundamentos.

Em todas as tradições do Budismo, os comentários das escrituras canônicas são centrais tanto para a compreensão filosófica quanto para o direcionamento da prática, sendo por alguns considerados como a própria palavra do Buda. Os primeiros

comentários do Tipiṭaka (*aṭṭhakathā*⁷⁰) da tradição Theravāda teriam sido realizados concomitantemente à produção do cânone e continuaram a surgir nos séculos seguintes, até cerca do século XVII. Buddhagosa (século (v) é o comentador mais conhecido da tradição, e a sua obra, o *Visuddhimagga* (*O Caminho da Purificação*), por se tratar de um compêndio de todo o Tipiṭaka, ocupa importância central como a principal autoridade não canônica. Sua importância é devido ao fato de que, dentro da tradição Theravāda, o Vism é considerado uma das sistematizações mais importantes do Abhidhamma. Devido à sua estreita relação com este tratado, as escolas do Movimento Vipassana podem ser consideradas um desdobramento da tradição do Vism de Buddhagosa. Tendo em vista sua longa extensão, serão abordados os pontos mais relevantes para a prática das escolas de Goenka e Mahāsī.

Assim, este capítulo está dividido em três partes: (i) a relação orgânica entre *sīla*, *samatha* e *vipassanā*, (ii) o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, e (iii) o Vism e a estrutura comentarial da tradição Theravāda, na qual ele se insere. Todo este arcabouço teórico é apresentado tendo como bases seus tratados originais, assim como as compreensões e apropriações de Goenka e Mahāsī.

3.1 A PALAVRA DO BUDA (*BUDDHA-VACANA*) E A TRIPARTIÇÃO DISCIPLINAR DA PRÁXIS DA MEDITAÇÃO (*BHĀVANĀ*): *SĪLA* (VIRTUDE), *SAMATHA* (CONCENTRAÇÃO) E *VIPASSANĀ* (SABEDORIA ANALÍTICA)

“Não existe concentração sem sabedoria, não existe sabedoria sem concentração. Aquele que tem ambos, concentração e sabedoria, está mais próximo de *nibbāna*.”⁷¹
(Dhp 25.372, 2018, p. 1)

A tripartição disciplinar de *sīla* (moralidade, virtude ou ações virtuosas), *samatha* (serenidade, tranquilidade ou concentração) e *vipassanā* (*insight*, sabedoria analítica ou discernimento) é um desdobramento da Quarta Nobre Verdade, o Caminho Óctuplo. Nesta relação, *sīla* está diretamente relacionada com os três primeiros passos (fala correta, ação de vida correta e meio de vida correto), enquanto *samatha*, a meditação em apenas um ponto de concentração, relaciona-se com os três passos seguintes (esforço correto,

⁷⁰ Em sânscrito utiliza-se o termo *bhāṣya*.

⁷¹ *Natthi jhanam apaññasa, pañña natthi ajjhayato /// Yamhi jhanam ca pañña ca sa ve nibbanasantike.*
Dhp significa *Dhammapada*, que é a coleção de provérbios do Buda em forma de versos, presente no KN.

atenção correta, concentração correta), e *vipassanā*, a meditação da sabedoria analítica que investiga os fenômenos *nāmarūpa* (mentalidade-materialidade), relaciona-se com os dois últimos passos (intenção correta e compreensão correta).⁷² É importante notar que os termos *samatha* e *vipassanā* são comumente relacionados dentro da tradição Budista pelos termos *samādhi* (concentração) e *paññā* (conhecimento) respectivamente. Essa correlação pode ser de natureza sinonímica – onde *samatha* é sinônimo de *samādhi* e *vipassanā* de *paññā* – ou se referindo a uma distinção método/objetivo – onde *samatha* é o método para alcançar *samādhi* e *vipassanā* é o método para se alcançar *paññā*. Ademais, é relevante também considerar *vipassanā* tanto como método como resultado.

O objetivo principal de apresentar os conceitos da tripartição disciplinar, que será feito a seguir, é esclarecer as duas principais abordagens de meditação, a saber, a abordagem orgânica e a abordagem exclusiva, que se baseiam na interrelação entre *samatha* e *vipassanā*. Em síntese, a orgânica se refere à prática de *samatha* como pré-requisito para *vipassanā*, e a exclusiva se refere à prática direta de *vipassanā*, sem a utilização de técnicas específicas e preparatórias de *samatha*. Essas duas abordagens serão aprofundadas após a apresentação de cada parte da tripartição disciplinar de *sīla*, *samatha* e *vipassanā*.

Embora a tripartição seja amplamente utilizada como um guia para a prática, especialmente no Vism, ela aparece nos sutras de maneira dispersa e frequentemente não explícita. Isso parece se dar pois, embora os sutras apresentem e se refiram ao método, discutindo contextos de aplicação específica, sua sistematização se faz presente no Abhidhamma. Ou seja, como um desdobramento e detalhamento dos sutras, a tradição veio a esquematizar a tripartição com o Abhidhamma.

Levando em conta a pouca aparição da tripartição disciplinar nos sutras, ela se faz presente em pelo menos três sutras. O primeiro é o *Subha Sutta* (2005) (DN 10), que se passa logo após o *paranibbāna* de Buda. Nele, o discípulo Subha pergunta ao discípulo Ananda quais as coisas que o Buda elogiava, instruía, motivava e encorajava, recebendo como resposta: “a divisão da nobre virtude (*sīla*), a divisão da nobre concentração

⁷² *Vipassanā* como os dois últimos passos (intenção correta e compreensão correta) é uma ordem que se refere à adotada pelas escolas do Movimento Vipassana e difere da apresentada no sutra *Colocando a Roda do Dhamma em Movimento* e no Vism, perspectiva apresentada no primeiro capítulo, em que os dois passos citados são os primeiros. Observa-se assim uma dinâmica evolutiva, na qual a organização do método é a escola que aporta. No caso de visão e pensamento corretos virem primeiro, como originalmente é posto, eles não são tidos como sentido último de conhecimento, mas a partir da ideia de *sidhanta*, ou seja, a doutrina de uma determinada escola, ou um conhecimento prévio e provisório de todo o caminho, visto que, na hora que se aplica, as coisas vão e voltam.

(*samatha*) e a divisão da nobre sabedoria (*vipassanā*)” (SUBHA-SUTTA, 2005, 1.6). Ananda explica que (i) a nobre virtude se refere ao exercício da moderação nas palavras, nas ações e nos pensamentos, mas que isso não é suficiente, (ii) a concentração se refere a guardar as portas dos sentidos, alcançando os *jhānas*, mas que isso também não é suficiente, e, por fim, (iii) a nobre sabedoria se refere à realização de vários *insights* e das Quatro Nobres Verdades.

O segundo sutra é o *Kassapa Sihanāda Sutta* (2017), no qual Buda instrui o ascético Kassapa sobre os três treinamentos, da virtude, do coração (termo frequentemente utilizado para se referir à mente), e da sabedoria. Em um terceiro sutra, o *Bhikkhu Sutta*, ou o *Sutra do Monge* (BHIKKHU SUTTA, 2019, p. 1), este aspecto é enfatizado na resposta de Buda a um monge que pede que explique o *dhamma* brevemente:

Well then, bhikkhu, purify the very starting point of wholesome states. And what is the starting point of wholesome states [skillful qualities]? Virtue that is well purified and view that is straight. Then, bhikkhu, when your virtue is well purified and your view straight, based upon virtue, established upon virtue, you should develop the four establishments of mindfulness in a threefold way (BHIKKHU SUTTA, 2019, p. 1).

Nesta passagem, infere-se que os Quatro Fundamentos da Consciência Plena (método como apresentado no MS) devem ser desenvolvidos tomando como base a tripartição disciplinar, e que a virtude e a Visão Correta (das Quatro Nobres Verdades), são os pontos iniciais, pré-requisitos e as bases desta disciplina.

Sīla, ou as ações virtuosas, formam a base para se conseguir evoluir, sem maiores obstáculos, em *samādhi* (concentração) e *paññā* (conhecimento). *Sīla* é a disciplina moral ou treinamento ético, comumente compreendida a partir de negativas, como abstinência de ações insalubres/nocivas corpóreas e verbais. No que se refere às contenções ou abstenção, existem 227 preceitos para os monges e 311 para as monjas (presentes no *pātimokkha*, ou *Regras da Comunidade*, o primeiro livro do Vinaya Piṭaka). Para os praticantes laicos (*upāsaka* – masculino, e *upāsikā* – feminino), a lista mais tradicional são os cinco preceitos, chamada de *pañcasīla*: abster-se de matar qualquer ser; de roubar; da atividade sexual incorreta; de mentir; e de tomar qualquer tipo de intoxicantes. Para momentos de meditação intensa, como retiros e dias festivos, esses chamados de *uposatha*, requerem-se dos monges que sigam a lista de oito preceitos, chamada de *atthasīla*: o terceiro preceito é aprofundado, com a proibição de qualquer atividade sexual, e os outros três são o abster-se de comer nas horas proibidas (após meio dia); de dançar,

cantar, escutar música, ver entretenimentos, vestir-se com adornos, usar perfumes e embelezar o corpo com cosméticos; e, por último, o abster-se de deitar em camas altas ou luxuosas.

A ideia de *sīla*, para além de uma questão ética e moral, as quais guiam a ação e trazem um benefício público, está intrinsicamente relacionada ao auxílio à purificação da mente. Alguns comentários sobre *sīla* utilizam o termo *samādhāna*, o qual relaciona-se à noção de harmonia e coordenação, que se faz presente nos quatro níveis: social, psicológico, cármico e contemplativo, (BODHI, 2006, p.45-48), em contraposição à perspectiva de moralidade, obrigação, limitação ou obediência, contrária à filosofia budista não teísta. Os três fatores que compõem *sīla* (linguagem, ação e modo de vida corretos) são sempre entendidos a partir de dois aspectos: abstinência do insalubre (*vāritta* – evitamento) e compromisso com o saudável (*cāritta* – performance). No Dhammapada (2018), verso 183, as próprias palavras do Buda tornam isso explícito de uma forma poética:

Evitar todo o mal,
cultivar o bem,
purificar a própria mente:
esse é o ensinamento do Buda.
(*Dhammapada*, 2018, verso 183).

Evitar todo o mal, ou seja, a abstinência de ações, palavras e pensamentos insalubres, enseja uma visão de anterioridade à prática do cultivo do bem e da purificação da mente, tendo em vista a impossibilidade de se alcançar a segunda sem o exercício da primeira.

O que deve ser considerado na atitude virtuosa é a intenção e não a ação em si. Alguém que rouba um animal para libertá-lo de um estado de violência estaria violando o preceito, não obstante, sua intenção é saudável. Da mesma forma, quando um paciente vem a falecer durante uma cirurgia, não causa carma negativo ao médico, pois sua intenção era salutar. No clássico exemplo da “Casa em Chamas”, presente no *Sutra de Lótus* da tradição *Mahāyāna*, um pai, para salvar os três filhos da casa em chamas, depois de gritos desesperados e não ouvidos, usa de uma “mentira” para atrair os filhos, dizendo ter belíssimos brinquedos (carruagens) com os quais eles poderiam brincar à vontade. Para além dos significados e simbologias mais profundas deste símile, usando de uma aparente mentira – um meio hábil, um instrumento pedagógico (*upaya*) –, mas com boa intenção, o pai salva os filhos da casa em chamas (*LOTUS SUTRA*, 2007, p.56-57). Dessa forma, carma não é a ação externa, mas a volição (*cetāna*) mental.

Sīla tem a ver com estar em comunhão com o outro, e pode ser entendida como as regras éticas de estar no mundo, enquanto *samatha* e *vipassanā* dão um sentido de consolidação dessas ações virtuosas e constituem, num sentido mais estrito, a essência da disciplina do Budismo. Nesse processo de consolidação, as ações virtuosas passam a ser realizadas não mais como um mandamento, imposição ou reforço punitivo, como apresentado inicialmente, mas como um ato de espontaneidade, um modo de ser. Portanto, *sīla* é um pré-requisito que não desaparece ao longo da prática, mas permanece implícito, sendo exacerbado por *samatha* e *vipassanā*, objetos estes explícitos, e que se constituem como a realização de *sīla* em sua dimensão mais profunda.

Visto isso, os vários objetos e métodos de meditação praticados e expostos nas escrituras do Budismo Theravāda constituem-se, de um modo geral, em dois sistemas inter-relacionados: um chamado de desenvolvimento da serenidade ou concentração (*samathabhāvanā/samādhībhāvanā*) ou *samathayanika* (aquele que faz uso também da serenidade no seu caminho); e o outro chamado de desenvolvimento do *insight* ou sabedoria (*vipassanābhāvanā/paññābhāvanā*) ou *vipassanāyanika* (aquele que faz do *insight* o seu veículo). Também são usados os termos *ceto-vimutti* (libertação mental) para a prática de *samatha*, e *paññā-vimutti* (libertação pelo conhecimento) para a prática de *vipassanā*, em que o primeiro se refere ao estado mental liberto da cobiça e da aversão, e caracterizado pelos estados de *jhāna*, e o segundo, o estado de realização pela sabedoria, característica do ideal do Arahāt. Nossa análise foca-se então, a partir desse momento, nestes dois elementos, *i.e.*, *samatha* e *vipassanā*, para os quais converge a palavra *bhāvanā*, síntese de todos os processos de meditação, além de termo pan-budista mais genérico.

No *Vijjabhagiya Sutta* (2020), ou o *Sutra da Partilha da Clara Compreensão*, os objetivos destes dois elementos de *bhāvanā* são claramente expostos:

“Monks, these two principles/qualities share in realization/clear knowing. Which two? *Samatha* and *vipassanā*.”

“When *samatha* is developed, what purpose is achieved? The mind is developed. When the mind is developed, what purpose is achieved? Lust/Passion is abandoned.”

“When *vipassanā* is developed, what purpose is achieved? Understanding/Discernment is developed. When understanding is developed, what purpose is achieved? Ignorance is abandoned” (*VIJJABHAGIYA SUTTA*, 2020).

Portanto, enquanto *samatha* visa pacificar os desejos (avidez e aversão), referindo-se aos aspectos emocionais de nossas mentes, e desenvolver as qualidades (do coração) como paz, compaixão, amor e bem-aventurança, *vipassanā* visa eliminar a

ignorância e se refere às qualidades de sabedoria como compreensão, discriminação e discernimento. Pode-se então fazer uma relação dos dois sistemas de meditação com o Segunda Nobre Verdade, a origem do sofrimento, onde o desenvolvimento da concentração (*samatha*) elimina a paixão/cobiça/avidez (*rāga* ou *lobha*) e a aversão (*dosa*), enquanto a prática da sabedoria (*paññā*) elimina a ignorância (*avijjā* ou *moha*), que é a causa originária dos desejos (avidez e aversão).

A meditação *samathabhāvanā* é entendida como a “estabilização, a fixação e a unificação da mente” (SUJATO, 2012, p. 136), e se trata de desenvolver a concentração da mente focando-a em um único ponto (*ekaggatā*), tendo como objetivo o desenvolvimento de uma mente calma e afiada para uma imediata e luminosa percepção dos fenômenos, como meio de experienciar a paz interior. São apontados, de forma geral, 40 objetos possíveis de meditação. O objeto mais comum, também apontado no MS e no *Ānāpānasati Sutta* (MN118), é a respiração. Há três principais etapas de concentração, a saber, a etapa preliminar (*parikamma samādhi*), a etapa de acesso (*upacara samādhi*) e a etapa de absorção (*appana samādhi*). Nesta última, estão presentes oito níveis de absorção (*jhānas*): os quatro níveis mundanos ou materiais (*rupajhānas*) e os quatro níveis supramundanos ou imateriais (*arupajhānas*), que serão detalhados na apresentação do Vism. Tendo em vista que o cultivo do *insight* pressupõe certo nível de concentração mental, de acordo com grande parte do cânone e para muitos mestres, a meditação da serenidade serve como base para o desenvolvimento da sabedoria (*paññā*) (GUNARATANA, 1995, p. 3), ocupando assim um lugar incontestável no processo meditativo budista.

Por sua vez, *vipassanā*, ou o *insight* na realidade das coisas, é considerado pelo Budismo como a chave essencial para a libertação, e a expressão *yathābhūtañāḍassanaṃ*, “conhecimento e visão de ver as coisas como elas são”, é comumente utilizada para referenciá-la. Tal conhecimento se dá pela compreensão direta da verdadeira natureza dos fenômenos, cuja designação genérica é *nāmarūpa* (mentalidade – materialidade/nome – forma), isto é, a realidade percebida marcada pela impermanência (*anicca*), insubstancialidade (*anattā*) e insatisfatoriedade (*dukkha*). (GUNARATANA, 1995, p. 3). A “verdade da natureza”, também denominada Verdade Última ou *paramatha*, significa aqui uma correção cognitiva da ideia subjetivamente construída, que difere da natureza em si.

Wijewantha define *vipassanā* como:

Vipassanā or insight is the experiential understanding of the true nature of all corporeal and mental phenomena within the frame-work of one's own mind and body. It was this very same model that the Buddha adopted on the day of his Enlightenment. It is to observe each and every thing happening in this fathom-long body with a clear unclouded and non-judgmental mind (WIJEWANTHA, 2004, p. 2).

Destaca-se nas duas definições a compreensão a partir da experiência em primeira pessoa, e a percepção de que todo fenômeno surge por causa da inseparável relação *nāmarūpa*. De extrema relevância para a prática de *vipassanā* é enxergar tal inseparabilidade, tomando-as assim como duas dimensões de uma mesma experiência ou fenômeno. Portanto, *vipassanā* não é uma análise do sujeito que tem objetos, mas uma análise da totalidade da experiência sujeito-objeto, na qual ambos os termos surgem concomitantemente, num momento único. A experiência de um fenômeno, desse modo, possui dois elementos constitutivos ou duas dimensões: o objeto, materialidade ou forma, denominada *rūpa*, que não se trata de algo material, físico ou estático fora de mim, mas uma impressão ou dimensão da apreensão da experiência, aquilo que é apreendido enquanto forma; e sujeito, nome ou mentalidade, que é uma dimensão conceitual, de cognição e de nomeação. Assim, tanto *nāma* quanto *rūpa* se referem a atos de consciência. Logo, mente-matéria ou nome-forma são os dois lados de uma mesma moeda, ou o vale e a crista de uma onda, duas coisas diferentes, porém inseparáveis. Vê-los como entes separados, como se estivéssemos isolados pela fronteira da epiderme do resto do mundo, nos leva a confundir completamente as Três Marcas da Existência: vendo permanência no impermanente (*anicca*), prazer no que é sofrimento (*dukkha*) e um Eu, um ser ou um Ego permanente, quando, na verdade, todo fenômeno mente-matéria é vazio de essência (*anattā*).

Nāmarūpa pode ser definida e estruturada tanto a partir dos cinco Agregados da experiência consciente ou *khandas*, quanto dos dezoito Componentes da Percepção ou *dhātus*, temas aprofundados, ainda neste capítulo, na apresentação do MS e do Vism. Estas diferentes listas são ferramentas de análise da experiência ou realidade percebida por um eu (*pudgala*), que se revela no contexto do Budismo como não substancial (*anattā*). A análise empreendida não se dá com o objetivo de tomar posições e dizer quem é o sujeito, mas de eliminar erros a partir da sua desconstrução do eu ou *pudgala*, tendo em vista a sua inexistência substancial. Os cinco *khandas* são elementos ou aspectos constitutivos da experiência objetiva, sendo um aspecto físico (*rūpa* ou forma) e quatro aspectos mentais de um mesmo fenômeno (consciência ou *viññāṇa*; percepção ou *sañña*;

sensação ou *vedanā*; e formações volitivas ou *saṅkhāra*). Em outras palavras, os *khandas* não existem como objeto de percepção ou realidade, mas são entidades nocionais, ou seja, instrumentos de análise.

Cada uma das duas práticas (*samatha* e *vipassanā*) é responsável pela purificação de uma camada da mente, sendo a prática de *vipassanā* responsável pela purificação das camadas mais profundas. Essas camadas são representadas por etapas de tratamento de outros tantos *kilesas* (impurezas, máculas): (i) os *kilesas* latentes (*anusaya kilesas*), que ainda não surgiram e que são purificadas com a prática de *vipassanā*, e (ii) os *kilesas* médios (*pariyutthāna kilesa*), que foram despertados por um objeto mental, e que são purificados com *samatha*. É de se notar ainda que uma outra camada de *kilesas*, (iii) os chamados obsessivos (*vītikama kilesa*), representados pelo período no qual a mácula é tão forte e ingovernável que produz ações físicas e verbais insalubres, é alvo da purificação da disciplina preparatória de pré-requisitos ou *sīla* (LEDI, 2001, p.30-31). Portanto, *paññā* é o antídoto direto contra a ignorância (*avijjā*), causa subjacente do sofrimento (*dukkha*), enquanto *samatha* atua no nível da avidez (*lobha*) e aversão (*dosa*).

Após descrever brevemente os conceitos de *samatha* e *vipassanā*, passaremos a apresentar as duas abordagens fundamentais relativas à relação entre as duas que foram consolidadas na tradição do Abhidhamma e em especial na tradição do Theravada: a abordagem orgânica e a abordagem exclusiva. A primeira, a abordagem orgânica, é mais amplamente amparada nos sutras e no Abhidhamma, o qual ressalta a ideia de uma estratégia combinada entre as duas. Ela aponta para um treinamento gradual (*anupubbāsikkhā*) em que o desenvolvimento de *samatha* é pré-requisito indispensável para *vipassanā*, sugerindo a subordinação hierárquica de *samatha* à *vipassanā* (GOMBRICH, 2006, p. 114). Após alcançar os diversos estados de absorção (*jhānas*) prescritos por *samatha*, o meditador emerge destes estados para praticar *vipassanā*. Com efeito, apenas uma mente desperta e atenta aos seis sentidos é capaz de investigar a Verdade Última da natureza dos fenômenos mente-matéria. Tradicionalmente, os monges da tradição Theravāda passam muitos anos recitando o *Vinaya* e desenvolvendo a concentração (*samādhībhāvanā*), para apenas então começar a praticar *vipassanā*.

Dentro dessa perspectiva orgânica hierárquica, os níveis de concentração – preliminar, de acesso ou de absorção – exigidos para começar a prática de *vipassanā* constituem um tópico controverso. Os sutras apresentam uma certa indeterminação com relação aos níveis que são absolutamente necessários para se apreender a passagem para *vipassanā*, embora apontem para a necessidade do alcance pelo menos do primeiro *jhāna*

(OOSTERWIJK, 2014, p. 86), ou seja, o nível de absorção. Com efeito, os mestres do movimento vipassana defendem a não necessidade de se desenvolver a concentração de absorção para dar início à prática da meditação do *insight*.⁷³ Para Goenka, o alcance de um nível inicial de concentração, ou seja, preliminar ou de acesso, é suficiente para a prática de *vipassanā*, o posicionando no contexto desta primeira abordagem (ANĀLAYO, 2012, p. 29).

No *Samādhi Sutta* (2020), ou o *Sutra da Concentração*, são expostos os quatro tipos de pessoas que podem ser encontradas no mundo, tendo como critério de distinção o alcance ou não do *samādhi* (concentração) e/ou *paññā* (sabedoria superior). O primeiro tipo compreende aquelas que alcançam a tranquilidade – ou seja, o alcance completo da concentração (*appanā samādhi*) (oito estágios de *jhāna*) –, mas não a sabedoria superior. O segundo tipo compreende aquelas que alcançam o *insight* dos fenômenos através da sabedoria superior, mas não *samādhi*. A terceira não alcança nem uma nem outra. E a quarta alcança as duas. De acordo com o sutra, os dois primeiros tipos de pessoas devem buscar a companhia recíproca um do outro, afirmação esta que revela uma relação de necessidade entre uma e outra, embora a natureza da relação orgânica não esteja clara. O terceiro, por sua vez, deve buscar a companhia do quarto tipo, a que alcança *samādhi* e *paññā*. E o quarto deve “estabelecer (“afinar”) essas mesmas qualidades hábeis num nível superior para dar fim às impurezas mentais” (*SAMĀDHI SUTTA*, 2020, p. 1).

Tendo em vista que os dois primeiros tipos devem buscar um ao outro, e que o terceiro tipo de pessoas deve buscar o quarto, e não os dois primeiros, fica então clara a necessária inter-relação e desenvolvimento dos dois estados mentais representados por *samatha* e *vipassanā*. O sutra parece apontar, portanto, para uma relação de mútua alimentação concomitante, sem deixar claro a existência ou não de uma hierarquia entre ambas. Isso é reforçado por uma passagem do Dhammapada (Dhp 25.372, 2018, p. 1), em que Buda afirma que *samatha* e *vipassanā* devem ser ambas harmoniosamente cultivadas e funcionar como duas asas de um pássaro, sem as quais não se pode voar. Portanto, embora exista uma clara distinção conceitual, parece que os dois estados mentais não deveriam ser considerados como dois cestos separados, ou dois tipos diferentes de meditação, mas sim como um par de qualidades mentais ou aspectos

⁷³ Dentro dos diversos métodos do movimento, o método Pa Auk (1998) propõe a absoluta necessidade de alcance dos oito níveis de *jhānas*, ou seja, atingir a concentração de absorção. Por isso esse mestre é considerado uma exceção do movimento.

complementares da meditação a serem desenvolvidas por meio do Caminho Óctuplo (SUJATO, 2012, p. 137).

A segunda abordagem anteriormente mencionada, a saber, a abordagem exclusiva, parte da ideia de caminhos alternativos, em que a prática apenas de um ou outro seria suficiente para alcançar o objetivo final. Não obstante, embora a princípio pudesse haver uma corrente para cada um deles, na tradição do Abhidhamma se desenvolveu prioritariamente o caminho exclusivo de *vipassanā*, ou seja, a possibilidade de se praticar *vipassanā* sem se exigir a necessidade prévia de *samatha*. Em outras palavras, nesta abordagem, sem entrar nem emergir dos *jhānas*, o meditador procede diretamente à *vipassanābhāvanā*, buscando discernir as Três Marcas da Existência nos fenômenos mental-material (*nāmarūpa*). Esta técnica é conhecida como o puro *Insight* (*dry insight* ou *bare insight*) ou *suddha-vipassanā* (WEN, 2009), tradicional do método Mahāsī, em que *samatha* não é explicitamente praticada. Este mestre defende que através da concentração momentânea (*khanika samādhi*) – que está dentro da classificação da concentração de acesso – os níveis de concentração requeridos para a investigação são desenvolvidos.

Apresentadas estas duas abordagens, entende-se então que na primeira, a orgânica, os dois aspectos (*samatha* e *vipassanā*) da meditação (*bhāvanā*) são elementos necessários para trilhar o caminho. Por esta perspectiva, embora fosse possível prevalecer tanto *samatha* quanto *vipassanā*, ou ainda que as duas interagissem paritariamente sem hierarquia, a maior parte do cânone e das escolas do Movimento Vipassana apoiam a ideia de que *samatha* é pré-requisito para *vipassanā*. Assim, esta abordagem orgânica se relaciona primordialmente com a escola de Goenka, ainda que este não defenda a necessidade do alcance dos níveis de absorção (*jhāna*) de concentração para a passagem para *vipassanā*.

Por outro lado, a segunda abordagem, a exclusiva, menos amparada pelos sutras e pelos comentários, poderia, a princípio, apontar para uma prática exclusiva, seja de *samatha*, seja de *vipassanā*. Não obstante, é esta última, a prática exclusiva de *vipassanā* (*suddha-vipassanā*) que se faz presente em certos comentários e escolas, como a de Mahāsī, na qual, embora a concentração seja elemento fundamental, esta é desenvolvida durante a prática de *vipassanā*. Em geral, *samatha* e *vipassanā* podem ser vistas como duas estratégias ou aspectos integrais da meditação, ou ainda como qualidades da mente associadas ao cultivo mental (*bhāvanā*), visto que na segunda abordagem, embora

samatha não seja prática explicitamente, o estado mental concentrado (*samādhi*) é basilar para a prática da sabedoria analítica.

Após a apresentação de algumas das várias facetas da tripartição disciplinar, esquema central do caminho budista para a libertação, a análise então continuará se centrando nas duas etapas que identificam peculiarmente o método, *samatha* e *vipassanā*, visto que *sīla* pode ser considerado um pré-requisito. Para tal, buscar-se-á os fundamentos desta díade em duas fontes: nos sutras, primordialmente no *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* (2018), o *Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena/Atenta*, principal discurso que guia a prática da meditação da tradição Theravāda, em especial do Movimento Vipassana; e no Abhidhamma, representado pelo Vism, que para esta tradição é a principal fonte de análise metafísica.

3.2 O CARÁTER FUNDACIONAL DO MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA (O GRANDE SUTRA DOS FUNDAMENTOS DA CONSCIÊNCIA PLENA) E SUA APROPRIAÇÃO PELAS ESCOLAS DE MAHĀSĪ E GOENKA

This is the only way, monks, for the purification
of beings, for the overcoming of sorrow and
lamentation, for the destruction of suffering and
grief, for reaching the right path, for the
attainment of Nibbana, namely, the four
foundations of mindfulness.
(SATIPAṬṬHĀNA SUTTA, 2013, preâmbulo).

Como visto anteriormente, Goenka e Mahāsi pertencem a cada uma das duas abordagens respectivamente, Goenka da abordagem orgânica hierárquica, com *vipassanā* predominando sobre *samatha*, e Mahāsi da abordagem exclusiva, com prática exclusiva de *vipassanā*. O aspecto central que as duas escolas têm em comum é, indubitavelmente, a ênfase teleológica do *vipassanā* como ponto destinal. Visto isso, a partir deste momento, nos propomos a analisar um texto fundacional para ambas, o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (2018) – *O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena* –, para onde convergem essas duas abordagens.

No Budismo, acredita-se que há diversos tipos de pessoas que respondem diferentemente aos ensinamentos, ou seja, enquanto algumas alcançam a Iluminação imediatamente ao entrar em contato com um discurso, outras necessitam se debruçar no estudo e prática de um ou mais sutras por diversos anos para experimentar os mesmos

estados. Dentre os sutras mais estudados e praticados de todo o cânone desta tradição, e fundamentalmente do Movimento Vipassana, o MS é considerado o sutra de desenvolvimento mental mais importante (SUJATO, 2012, p. 132).

O *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* (DN 22) – encontrado no *Mahāvagga*, a segunda das três divisões do Digha Nikaya – é uma versão expandida do *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) – *O Sutra da Consciência Plena/Atenta* – encontrado no Majjhima Nikaya 10. Ambos os sutras se diferenciam pelo acréscimo, ao final do DN 22, da explanação em detalhes das Quatro Nobres Verdades, possível razão do emprego do termo *mahā* (grande), indicando ser este o tópico suplementar deste sutra. Existem três versões completas disponíveis do *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, uma em páli e duas em chinês,⁷⁴ há ainda uma quarta e mais curta versão (Tibetano e Chinês) dentro do *Prajñāpāramitā Sūtra – O Sutra da Perfeição da Sabedoria* (SUJATO, 2012, p. 273).

A etimologia da expressão *mahā-satipaṭṭhāna*, além do termo *mahā*, comporta dois outros, chamados *sati* e *paṭṭhāna*. A palavra *sati* relaciona-se originalmente com o verbo *sarati* (lembrar ou manter na mente), e embora originalmente signifique “memória”, neste contexto é melhor traduzida por *mindfulness* (em inglês), ou consciência plena/atenta. Essa expressão expande a concepção daquela comumente adotada em português, Atenção Plena, tendo em vista que *sati* é um ato não apenas de concentração, mas também e principalmente, de atenção investigativa e de reflexão focada sobre determinada experiência, enquanto fundamento do *insight* ou *vipassanā*.⁷⁵ A palavra *paṭṭhāna*, por outro lado, se refere a “fundação”, “aplicação” ou “estabelecimento”, e pode ser vista como uma referência à meditação, ou método de cultivo mental, destinada a estabelecer *sati*.

Este sutra não possui traduções diretas em português, mas apenas indiretas, portanto as fontes consultadas foram as traduções diretas em língua inglesa, idioma de grande relevância para o Budismo moderno, em geral, e em especial no sudeste asiático, que por vezes se apresenta como idioma canônico, como no caso da escola de Goenka. Destacam-se pelo menos quatro traduções: *Satipaṭṭhāna Sutta: The Foundations of Mindfulness* (2013), traduzido por Nyanasatta, e utilizado nessa tese; *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta: The Great Discourse on Establishing Mindfulness* (2016), traduzido por Goenka;

⁷⁴ Nian Chu Jing – Smṛtyupasthāna Sūtra, presente no Madhyama Āgama, do TriPiṭaka Chinês; e o Ekottara Āgama (EA 12.1) chamado de Ekayāna Sutra – Sutra do Caminho Direto.

⁷⁵ Essa dimensão com maior foco na concentração, destituída do elemento cognitivo (característica do *vipassanā*), é mais característico do movimento Mindfulness da psicologia ocidental, justificando a tradução do termo *sati* por Atenção Plena.

Satipaṭṭhāna Sutta: The Discourse on the Arousing of Mindfulness (2010), traduzido por Soma Thera; e, por fim, o *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta: The Great Frames of Reference* (2013), traduzido por Thanissaro. Das quatro traduções dos sutras, o primeiro título enfatiza mais os objetos de meditação, enquanto nos segundo e terceiro, com os termos “Estabelecimento” (*Establishing*) e “Despertar” (*Arousing*), se dá mais ênfase ao processo, ou seja, em como o Quadro de Referências (*Frame of Reference*) é formado.

Passamos agora a análise detalhada do MS, começando pelos três parágrafos iniciais que constituem o preâmbulo da obra. O primeiro parágrafo (*SATIPATṬHĀNA SUTTA*, 2013, preâmbulo) apresenta, como a maior parte dos sutras, isto é, das preleções do Buda, o contexto no qual os ensinamentos são transmitidos. Ānanda Mahāthera, primo e assistente direto de Buda, conhecido como o Guardião do Dhamma, foi quem narrou este sutra durante a realização do Primeiro Concílio Budista (cerca de 486 a. C.). No início, ele afirma: “Thus have I heard. At one time the Blessed One was living among the Kurus, at Kammasadamma, a market town of the Kuru people. There the Blessed One addressed the bhikkhu thus: Monks,” que responderam: “Venerable Sir”. De acordo com Buddhaghosa (2011), o povo de Kammāsadhamma, do país de Kuru, localizada no Noroeste da Índia, tinha uma boa dieta e grande sabedoria. Por essa razão, Buda ensinou-lhes sutras profundos. Ademais, este povo era exímio compreendedor e praticante de *sīla*. Falar sobre virtude, portanto, não seria algo necessário, razão pelo qual tal tema não está presente no MS. Por isso mesmo, tal prévio forte embasamento é necessário para os que pretendem estudar e praticar este sutra. (GOENKA, 1999, p. 2)

O segundo parágrafo contém a frase clássica e polêmica de abertura proferida por Sidarta:

This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for reaching the right path, for the attainment of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. What are the four? (*Satipaṭṭhāna Sutta*, 2013, preâmbulo).

Nesta frase de abertura do sutra, o caminho de salvação budista apresentado pela expressão “o único caminho” (*ekayana magga*), ou ainda o “caminho direto”, é comumente considerado como sendo “o único caminho” para a realização. Não obstante, outras interpretações também são possíveis, como: “um caminho que leva a uma única direção”; ou “um caminho que cada um deve trilhar, solipsisticamente”; ou ainda “um caminho que leva a um único objetivo, a Iluminação (*nibbāna*)”. Uma outra interpretação contemporânea, que possui uma representatividade menor no cânon *pāli* ou na tradição

comentarial, é que a expressão *ekayana magga* seria sinônimo da expressão *satipatthāna*, o caminho direto, entendido como a prática específica de *vipassanābhāvanā*, enquanto distinto da meditação *samathabhāvanā*. Embora esta possibilidade acomode a posição assumida por Mahāsī, o entendimento mais representativo dessa expressão *ekayana magga* é que se trata de uma referência a *satipatthana*, e, portanto, à prática de *vipassanā* como ponto destinal de um processo de transformação que não exclui necessariamente a necessidade de *samatha*, como é sustentado por Goenka. Este último ainda defende que *satipatthāna* é o “caminho direto”, pois a lei da natureza é a mesma para todos, independente da crença, mas que não deve ser acreditado cegamente, mas sim comprovado a partir da experiência individual de cada um.

Na citação anterior, o caminho direto é caracterizado como sendo conducente à “purificação dos seres”. O termo purificação se refere aos três tipos de aflições ou *kilesās* (latentes, médias e obsessivas) purificados com a prática das quatro fundações da consciência plena/atenta (*cattāro sati-paṭṭhāna*) que constituem outras tantas contemplações reflexivas, a saber, o corpo (*kāya*), as sensações (*vedanā*), a mente (*citta*) e os objetos ou qualidades mentais (*dhamma*). Por sua vez, as palavras “tristeza”, “lamentação”, “dor” e “angústia” referem-se tanto à dor física (*dukkha*) quanto à mental (*domanassa*). Já a expressão “método correto”, também traduzido por “caminho verdadeiro” ou “nobre caminho”, pode referir-se tanto ao Caminho Óctuplo quanto aos quatro níveis da Iluminação anteriormente descritos,⁷⁶ ou então, de acordo com Goenka (1999, p. 12), ao caminho de observação da Verdade Última da dualidade mente-matéria (*nāma-rūpa*).

O terceiro e último parágrafo do preâmbulo apresenta os quatro fundamentos da consciência plena/atenta:

Herein in this teaching, a monk lives contemplating the **body in the body**, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief; he lives contemplating **feelings in feelings**, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief; he lives contemplating **consciousness in consciousness**, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief; he lives contemplating **mental objects in mental objects**, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief [grifo nosso] (*Satipatthāna Sutta*, 2013, preâmbulo).

Esse método consiste na meditação nos chamados quatro fundamentos da consciência plena/atenta (*cattāro sati-paṭṭhāna*): o corpo (*kāya*), as sensações (*vedanā*),

⁷⁶ Cf. cap. 1, seção 1.3.

a mente ou estados da consciência (*citta*) e os objetos ou qualidades mentais (*dhamma*). Junto com cada uma desses termos está a palavra *ānupassanā*, que é traduzida como “contemplação”, e pode ser considerada, como visto a seguir, sinônimo de *vipassanā*. *Ānu* é um prefixo que significa “depois”, “a posteriori”, enquanto *passanā* remete à ideia de “ver” ou “ver a totalidade implicada naquilo”. O termo é então entendido como “aquilo que é visto, ou analisado, depois”, *i.e.*, uma revisitação da experiência, tendo em vista que a atenção (*sati - sampajāno*, termos vistos a seguir) se refere à consciência (*dhamma*) precedente. Assim, a noção de contemplação, de revisitação e investigação da experiência de cada um dos quatro fundamentos da consciência plena/atenta se refere a um olhar aprofundado, ou ainda um entrar dentro de tudo que está implicado naquela percepção.

A repetição da palavra “corpo” tem o propósito ou de determinar com precisão o objeto de contemplação e isolá-lo de outros com os quais possa ser confundido, ou de vê-lo apenas como “corpo” e não como um “eu” ou “meu”. Logo, o corpo deve ser contemplado como corpo e não como suas sensações, ideias ou sentimentos ligados ao corpo, ou seja, “simplesmente como um corpo e não como um homem, uma mulher, um eu, ou um ser humano” (THANISSARO, 2013). As mesmas considerações se aplicam às demais repetições nos outros três fundamentos da consciência plena/atenta.

Na sequência da citação anterior, tem-se que cada um destes fundamentos deve ser objeto de contemplação de um meditador “ardente” (*ātāpī*), com “compreensão clara” (*sampajāno*) e “atenção plena” (*sati*), as quais constituem as três qualidades da consciência plena/atenta (*sati*). Pode-se, portanto, entender o termo *sati* em dois níveis: (i) como atenção plena, isto é, uma das três qualidades, e (ii) como consciência plena/atenta, termo mais amplo que compõe o título do MS.⁷⁷ A primeira qualidade, a saber, “ardente”, é também traduzida por diligência, informando que a atenção deve ser contínua e constantemente trazida de volta ao objeto de meditação, não importando quantas vezes ela vagueie, a segunda, a saber, “compreensão clara”, se refere à compreensão da impermanência do fenômeno, enquanto a terceira, “atenção plena”, se refere a uma atenção analítica altamente focada nos conteúdos presentes da experiência (SHULMAN, 2014, p. 114), contrastando com a associação comumente feita no Ocidente com *mindfulness*, a qual tende a vê-la como uma forma não elaborada de atenção. Por isso o termo a consciência plena/atenta ou *sati* vem, desde as primeiras instruções do MS e em diversos outros sutras, acompanhado do termo *sampajañña* (compreensão clara),

⁷⁷ Os dois termos, a saber, consciência atenta e atenção plena, serão utilizados ao longo da tese para se referir à palavra em páli *sati*.

pois se refere a uma atenção plena com percepção da interdependência e impermanência, *i.e.*, a percepção do surgir (*samudaya*) e do desaparecer (*vaya*) de todo fenômeno, assim como das suas condições. Todas essas três qualidades da consciência plena/atenta, quando combinadas, culminam em um foco único, que Buda chamava de *yoniso manasikara* (“atenção com sabedoria”). Por fim, tem-se a afirmação: “colocar de lado a cobiça [*abhijjhā*] e o desprazer [*domanassa*] pelo mundo”, que representam “avidez” e “aversão”, respectivamente, cuja causa subjacente é a ignorância (*dukkha*) do mundo (*loka*) que permeia todos os fenômenos mente-matéria.

Após os três parágrafos introdutórios, o sutra MS apresenta uma análise dos quatro fundamentos, que se desdobram em treze exercícios práticos de contemplação. Cada um destes exercícios possui duas partes: o exercício em si, que é explicado primeiro, e o processo de realização do *insight*, repetido em todos os exercícios, que constitui uma seção complementar. A repetição é uma característica do discurso do Buda que serve tanto para enfatizar quanto para dar uma maior clareza ao assunto:

Thus, he lives [i] contemplating the body in the body internally, or he lives contemplating the body in the body externally, or he lives contemplating the body in the body internally and externally. [ii] He lives contemplating origination factors in the body, or he lives contemplating dissolution factors in the body, or he lives contemplating origination-and-dissolution factors in the body. [iii] Or his mindfulness is established with the thought: "The body exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, [iv] and he lives detached, and clings to nothing in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating the body in the body (*Satipaṭṭhāna Sutta*, 2013, I. 1).

A prática do *insight* em cada exercício divide-se em quatro estágios do “cume”⁷⁸, isto é, quatro estágios da contemplação, anotados na citação acima e repetidos, nessa mesma sequência, para a sensação, a mente e os conteúdos mentais. O primeiro estágio da contemplação se refere à contemplação do “corpo como corpo” internamente (*ajjhattam*), externamente (*bahiddhā*) e tanto interna quanto externamente. Essa primeira contemplação pode-se entender de duas maneiras interpretativas.

Na primeira interpretação, baseada tanto nos comentários clássicos quanto nos comentários de Mahāsī (2016), a dimensão interna da meditação se refere à realização de um *insight* empírico (*paccakkha-vipassana*) do próprio corpo, enquanto que a dimensão externa se refere à realização de um *insight* por inferência (*anumana-vipassana*), que envolve o corpo de outras pessoas. Já a dimensão interna e externa da meditação se refere, de acordo com o Abhidhamma, à percepção que o meditador desenvolve de não mais

⁷⁸ Termo utilizado por Myint (2013, p. 103), na expressão “Four Stages of Culmination”.

diferenciar seu próprio corpo do corpo dos outros (MYINT, 2013, p. 105). Assim, o meditador elimina tanto a ilusão do eu quanto dos fenômenos externos. Com efeito, se não existe um “eu” permanente, também não existem fenômenos que sejam internos ou externos, mas apenas o evento do surgir e desaparecer.

A segunda interpretação do primeiro estágio de contemplação se refere à visão de Goenka (1999, p. 17). Segundo sua interpretação, a dimensão interna se refere à experiência ou percepção do corpo a partir das sensações (*vedanā*) que emanam da sua parte interior. Por outro lado, a dimensão externa se refere à experiência das sensações na sua “moldura”, ou seja, no seu invólucro mais externo, a pele. Finalmente, num estágio mais avançado, o meditador não faz mais distinção entre o interno e externo, e apreende essas duas dimensões simultaneamente. Em resumo, a posição de Goenka se singulariza pelo fato de que a meditação neste primeiro estágio não envolve a visualização do corpo de outras pessoas, mas uma distinção externa de seu próprio corpo.

O segundo estágio da contemplação, descrito na citação acima do MS, se refere à “contemplação dos fenômenos que surgem” (*samudaya-dhammānupassī*), dos “fenômenos que desaparecem” (*vaya-dhammānupassī*) e dos que “surgem e desaparecem” (*samudaya-vaya-dhammānupassī*). A contemplação dos “fenômenos que surgem” continuamente se refere à investigação das condições pelas quais surge o corpo (*kāya*), que são a ignorância, o desejo, o *kamma* (carma) e o alimento⁷⁹ (MYINT, 2013, p. 106). Por sua vez, a “contemplação dos fenômenos que desaparecem” se refere à cessação dessas mesmas condições. É importante notar que nos estágios iniciais de *insight* se observa apenas o “surgir”, nos estágios mais avançados observa-se apenas o “desaparecer”, e, por fim, nos últimos estágios, de dissolução total, chamado de *bhaṅga*, se observa os fenômenos na sua totalidade, com impressionante rapidez, em que o “surgir e o desaparecer” são concomitantes.⁸⁰ A contemplação do que rigorosamente surge e desaparece depende, portanto, do fundamento (*paṭṭhāna*) e do exercício praticado. Por exemplo, no caso da contemplação da respiração (*ānāpāna*), o primeiro dos treze exercícios propostos no MS, as condições são o corpo físico, a abertura nasal e a mente, e a contemplação deve ser focada nos elementos ar (movimento) e fogo (temperatura), que são os fenômenos físicos mais proeminentes.

⁷⁹ As condições pelas quais surge a sensação (*vedanā*) são as mesmas, com exceção do alimento, que é substituído pelo contato (*phassa*); e as condições pelas quais surge a mente e seus conteúdos são as mesmas, com exceção do alimento, que é substituído por *nāma-rūpa*.

⁸⁰ Isso será visto em detalhes na apresentação das chamadas 8 Cognições (*ñāṇa*), presentes no Vism.

O terceiro estágio da contemplação se refere à ideia de que a Consciência Plena deve estar presente apenas na medida necessária para o aprofundamento da cognição (*ñāṇa*) e da concentração (*paṭissati* – forma intensificado de *sati*). Sendo esses os objetivos últimos da contemplação, certas buscas, tais como a obtenção de poderes psíquicos, renascimentos no paraíso, vida eterna ou algo do gênero, devem ser considerados secundários, ou até mesmo deixados de lado, tendo em vista que podem se tornar impeditivos para a evolução na prática, podendo levar a visão-errônea (*diṭṭhi*) dos fenômenos *nāmarūpa*, vendo-os como permanentes, prazerosos e substanciais. A princípio, pode parecer não haver nada de especial em simplesmente contemplar fenômenos, como o calor, o movimento ou a dureza, mas parece ser essa a “medida necessária para o conhecimento”, pois, ao desenvolver tanto a concentração quanto o discernimento do corpo-e-da-mente, formam-se assim as fundações necessárias para o alcance dos estágios mais elevados de *ingisht*.

Um símile bastante conhecido, presente no *Sutra Bāhiya (BĀHIYA SUTTA, 2020)*, descreve com clareza a ideia de simplicidade do termo “na medida necessária” da passagem anterior. Um brâmane ancião que já tinha alcançado os oito níveis de absorção de *jhāna* se aproxima, já à beira da morte, de Sidarta (Buda). Então o Iluminado, com pouquíssimo tempo para instruí-lo, guia o brâmane em direção à realização de *nibbāna* com a seguinte instrução, que ilustra o deslocamento de uma perspectiva dualista para uma percepção de unidade de ambos os termos, daquele que vê e daquilo que é visto:

Train yourself in this manner: In seeing there is mere seeing, in hearing mere hearing, in smelling mere smelling, in tasting mere tasting, in touching mere touching, and in cognizing only cognizing. There is no you in connection with that. When there is no you there, you are neither here nor there nor anywhere in-between. This and only this is the end of stress and unhappiness (*BĀHIYA SUTTA, 2020*).

O ato contemplativo de ficar com a experiência, e apenas com ela, desafia a concepção mais geral do termo contemplação, que, em geral, enfatiza certa indiferença de um “eu” que não se deixa afetar pelo objeto, um tipo de anestesia. Aqui, a contemplação se centra na experiência da relação de mútua reciprocidade concomitante, *i.e.*, no mesmo momento em que surge o objeto, surge o sujeito, no mesmo momento em que surge o corpo, surge a mente. Portanto, a partir dessa concepção, ou não há nada para ser afetado, ou os dois se afetam mutuamente.

Por fim, a explanação do *insight* em cada um dos treze exercícios culmina com o quarto estágio da contemplação. Neste quarto e último estágio, é dito que o meditador

permanece “desapegado”, também traduzido como “independente” (*a nissito*), e “sem nenhum apego [*upādiyati*] a qualquer coisa mundana” (*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*, 2013, I. 1)⁸¹. Na prática de *vipassanā*, a consciência plena (*sati*) traz a experiência de independência e desapego, pois a concentração e o conhecimento evitam que a mente se apegue prolongadamente a conteúdos insalubres (*akusala*), remorsos do passado ou preocupações sobre o futuro.

Tendo visto os quatro estágios da contemplação, nota-se que embora algumas técnicas de meditação presentes no MS sejam capazes de induzir os *jhanās*, o sistema como um todo é orientado ao *insight* (BODHI, p. 30, 2002) Assim, os quatro estágios da contemplação acima descritos funcionam como explanação do *insight* e como encaminhamento metodológico recorrente que se aplica para cada uma das Quatro Contemplações (*ānupassanā*) prescritas pelo sutra, as quais, de acordo com a tradição comentarial, se subdividem em treze⁸² exercícios de meditação e que aparecem na sequência do texto.

Apresento abaixo um quadro sintético das Quatro Contemplações e seus respectivos exercícios.

Tabela 1 – As Quatro Contemplações

Primeira Contemplação Contemplação do Corpo (<i>kāyānupassanā</i>)	i) Seção sobre a inspiração e a expiração (<i>Ānāpāna Pabba</i>) ii) Seção sobre as posturas (<i>Iriyāpatha Pabba</i>) iii) Seção sobre a clara compreensão (<i>Sampajāna Pabba</i>) iv) Seção sobre a contemplação das impurezas (<i>Paṭikūlamanasikāra Pabba</i>) v) Seção sobre a contemplação dos elementos (<i>Dhātumanasikāra Pabba</i>) vi) Seção sobre os nove estágios dos cadáveres (<i>Navasivathika Pabba</i>)
Segunda Contemplação Contemplação das Sensações (<i>vedanānupassanā</i>)	vii) Sensações
Terceira Contemplação Contemplação da Mente (<i>cittānupassanā</i>)	viii) Estados da mente (subdivididos em 16 categorias, agrupados em 8 pares)
Quarta Contemplação Contemplação dos Objetos Mentais (<i>dhammānupassanā</i>)	ix) Seção sobre os Obstáculos (<i>Nīvaraṇa Pabba</i>) x) Seção sobre os Agregados (<i>Khandha Pabba</i>) xi) Seção sobre as Bases Internas e Externas dos Sentidos (<i>Āyatana Pabba</i>) xii) Seção sobre os Fatores da Iluminação (<i>Bojjhaṅga Pabba</i>) xiii) Seção sobre as Verdades (<i>Sacca Pabba</i>) - Exposição sobre a Verdade do Sofrimento (<i>Dukkhasacca Niddesa</i>) - Exposição sobre as Causas do Sofrimento (<i>Samudayasacca Niddesa</i>) - Exposição sobre a Verdade da Cessação do Sofrimento (<i>Nirodhasacca Niddesa</i>) - Exposição sobre a Verdade do Caminho (<i>Maggasacca Niddesa</i>)

Fonte: Otávio Vieira (2020)

⁸¹ Traduzido de: “and clings to nothing in the world.”

⁸² Ou 21, se considerarmos as Nove Contemplações no Cemitério como nove e não como um.

Embora se utilize a ideia de diferentes exercícios como modo de estruturar a prática, estes não necessariamente devem ser visto como distintos ou, ainda, como conduzindo a resultados distintos. Fazendo uma referência ao *Ānāpānasati Sutta* (MN 118), Thanissaro, ao comentar o MS, explica:

At first glance, the four frames of reference for *satipaṭṭhāna* practice sound like four different meditation exercises, but MN 118 makes clear that they can all center on a single practice: keeping the breath in mind [ou os objetos de meditação propostos no MS]. When the mind is with the breath, all four frames of reference are right there. The difference lies simply in the subtlety of one's focus. [...] as a meditator gets more skilled in staying with the breath, the practice of *satipaṭṭhāna* gives greater sensitivity in peeling away ever more subtle layers of participation in the present moment until nothing is left standing in the way of total release (THANISSARO, 2013, p. 1).

Portanto, os mais altos níveis de *nibbāna* podem ser alcançados através da investigação de qualquer um dos quatro fundamentos da consciência plena, razão pela qual as diversas escolas do Movimento Vipassana dão prioridade distintas – ou seja, definem distintamente seus objetos primários de meditação – para as múltiplas contemplações (*ānupassanā*), fundamentos (*paṭṭhāna*), exercícios ou objetos de meditação. Na escola de Goenka, por exemplo, foca-se em *vedanā* através das sensações corporais, e, na de Mahāsī, foca-se em *kāya* através da respiração contemplada na altura do abdômen, entre outros. Tal diferenciação levanta pelo menos duas questões: em primeiro lugar, ao dar foco em apenas uma das quatro contemplações, seriam as outras também contempladas? De acordo com a passagem acima, a foco em apenas um *ānupassanā* abrange todos os outros, e a diferença primordial não seria o exercício ou objeto de meditação, mas sim a profundidade do foco, ou seja, o nível de dissecação, análise ou desconstrução dos fenômenos, o qual vai sendo alcançado progressivamente e reflete a qualidade do *insight*. Em segundo lugar, é realmente possível contemplar todos os exercícios propostos no MS? De modo geral, isso não ocorre nas escolas do Movimento Vipassana, visto que cada uma elenca a necessidade e o objetivo, e, portanto, a prioridade para a prática de um ou outro exercício de contemplação, como será visto em detalhes a seguir.

A primeira contemplação ou fundamento da Consciência Plena apresentada no sutra é a Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*), que começa com a “Seção sobre Inspiração e Expiração” (*ānāpāna pabba*). Esta primeira seção começa por instruir o meditador a buscar uma floresta, sombra ou lugar isolado, sentar-se com as pernas cruzadas e com o corpo ereto, e estabelecer plena atenção naquilo que se encontra à sua

frente, literalmente, “à frente do peito”. Em seguida, ele apresenta os quatro passos seguintes que constituem a primeira seção⁸³:

Always mindful, he breathes in; mindful he breathes out. [i] "Breathing in long, he discerns, "I am breathing in long"; or breathing out long, he discerns, "I am breathing out long." Or [ii] breathing in short, he discerns, "I am breathing in short"; or breathing out short, he discerns, "I am breathing out short." He trains himself, [iii] "I will breathe in sensitive to the entire body." He trains himself, "I will breathe out sensitive to the entire body." He trains himself, [iv] "I will breathe in calming bodily fabrication." He trains himself, "I will breathe out calming bodily fabrication" (*MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA*, 2013, A I).

Embora muitas vezes não mencionado, pode-se entender que o primeiro passo concerne apenas em colocar a atenção na inspiração e na expiração: “Always mindful, he breathes in; mindful he breathes out.” Não obstante, comumente o primeiro passo se refere à compreensão da respiração longa, enquanto o segundo, à compreensão da respiração curta. De acordo com Goenka (1999, p. 15), inicialmente a respiração é alongada e, conforme se avança na prática, naturalmente a mente se calma e a respiração se torna mais curta, levando ao segundo passo, a saber, a compreensão da respiração curta. Entretanto, Mynt (2013, p. 100), mestre ligado à linha de Mahāsi, discorda desta interpretação e enfatiza que o uso da palavra *vā* (“ou”) implica em compreender o sutra como propondo “respiração *ou* longa *ou* curta”. Em primeiro lugar, uma respiração curta não significaria uma prática mais avançada, mas apenas diferentes estados mentais que influenciam na respiração. Em segundo lugar, a respiração não evoluiria, necessariamente, de longa para curta. E, em terceiro lugar, a respiração sutil se referiria ao quarto passo, que será visto em seguida. Fica então claro nestas duas abordagens que Goenka defende uma certa progressão na prática, expressada na sequência dos passos 1 e 2, enquanto que, para Mynt, tal progressão poderia se dar apenas na sequência de qualquer um dos dois passos iniciais para os seguintes, isto é, o terceiro e o quarto.

No que concerne aos dois passos seguintes, existe controvérsia entre os mestres se a termo “corpo” (*kāya*), em ““I will breathe in/out sensitive to the entire *body*”, se refere ou ao “corpo físico” ou ao “corpo da respiração” (entendimento do Vism), tendo em vista os diferentes sentidos que tal expressão possui no cânon páli. Anālayo (2006b, p. 261) sustenta, inicialmente, que a respiração já estaria contemplada nos dois primeiros passos e que, portanto, “experenciar o corpo” se referiria a sentir o toque do ar nas narinas, e posteriormente a sentir todo o corpo. Não fosse esse o caso, estar-se-ia repetindo as duas

⁸³ Outros três sutras também descrevem os mesmos quatro primeiros passos: Anāpānasati Sutta (2013), o Kāyagatāsatisutta (MN119) e o Ekottarikāgama (EA3).

primeiras instruções. Em segundo lugar, Anālayo sustenta que *kāyānupassanā* lida com o corpo físico e não com o corpo da respiração, e que, portanto, *kāya* referir-se-ia ao corpo físico. Ela afirma ainda que essa prática está em linha com a técnica de “escaneamento corporal” transmitida por U Ba Khin, mestre de Goenka. O próprio Goenka (1999, p. 15) também segue esta interpretação, e acrescenta que, ao se respirar, o oxigênio flui por todo o corpo e, com o avançar da prática, todo o corpo é plenamente percebido e acalmado. Contrariamente, Mahāsī (2016) entende que o terceiro passo se refere a um processo de experimentar todo o corpo da respiração, seu início, meio e fim, aprofundando assim a concentração. Ele adiciona ainda que, com a prática, a percepção da respiração compreende em diversos momentos. O quarto passo, (*I will breathe in/out calming bodily fabrication*), por outro lado, se referiria, para Mahāsī, ao movimento da respiração que, condicionada pelo controle do corpo-mente, se tranquiliza/diminui a tal ponto que chega a desaparecer enquanto percepção dissociativa.

Um sutra que complementa as descrições no MS sobre a primeira seção da primeira contemplação é o *Ānāpānasati Sutta* (2013) – o *Sutra da Consciência Plena na Respiração* –, e que possui uma importância significativa para a escola de Goenka. O *Ānāpānasati Sutta* (2013) é um discurso de viés prático, dividido em dezesseis passos, que toma como base a respiração natural, sem modificá-la, como objeto de contemplação/investigação. Na palavra *ānāpāna*, estão presentes *ānā*, que significa “colocar para dentro”, “importar”, e *āpāna*, que se refere a “descartar”, “exportar”. Ambas as expressões, respectivamente, dizem respeito então à “inspiração” e “expiração”. Nesse sutra, *Ānāpānasati Sutta* (2013, 1), Buda afirma que “mindfulness of in-&-out breathing, when developed & pursued, brings the four frames of reference to their culmination.” Portanto, os dezesseis passos do sutra podem ser subdivididos nos quatro fundamentos (*ānupassanā*), isto é, corpo, sensações, mente e conteúdos mentais. Assim, de modo semelhante ao MS, o *Ānāpānasati Sutta* conforma um esquema completo de *vipassanā* que leva até o objetivo final, a realização de *Nibbāna*. Não obstante, a explícita diferença entre os dois sutras é que, enquanto o MS utiliza diversos objetos na investigação da relação corpo-mente, o *Ānāpānasati Sutta* utiliza a respiração como objeto primário, e explora outros objetos secundários de investigação, como corpo e mente. Visto isso, não se deve, portanto, relacionar a técnica de *samatha* com o *Ānāpānasati Sutta*, e nem a técnica de *vipassanā* com o MS, pois, ainda que com prioridade para *vipassanā*, as duas técnicas estão inseridas em ambos os sutras.

É importante notar nesse particular a intrínseca inter-relação entre *samatha* e *vipassanā*, tendo em vista que a prática destas duas técnicas não depende do objeto, visto que, no caso específico do *Ānāpānasati Sutta*, mas também do MS, apenas um objeto, a respiração, é utilizado como base tanto para desenvolver a concentração quanto para gerar *insights*. Assim, a possibilidade de gerar *insights* através da contemplação da respiração corrobora a afirmação tanto do Vism quanto de Mahāsi de que dos 40 objetos (*kammaṭṭhāna*) possíveis para desenvolver a concentração, apenas 5 são capazes de gerar *insights*, isto é, os quatro elementos e a respiração, pois os outros envolveriam a imaginação.

All these forty subjects of meditation are subjects for developing concentration. Only respiration and analysis of elements have to do with insight. The others will not give rise to insight. If you want insight, you will have to work further. [...] We develop insight by meditating on the five aggregates of grasping [explanados no Mahā-satipaṭṭhāna Sutta DN 22] (MAHĀSĪ, 1991, p. 36-37).

A utilização desse sutra no contexto da escola de Goenka tem como objetivo, para além da meta final de *vipassanā*, promover a concentrar a mente. Nesse sentido, Goenka utiliza a técnica de *ānāpāna* – contemplação da respiração – como prática de *samatha*. De acordo com Anālayo (2020), apenas os dois primeiros dos dezesseis⁸⁴ passos do *Ānāpānasati Sutta* (2013) – e os dois primeiros dos quatro passos da Seção sobre Inspiração e Expeiração do MS (ver passos 1 e 2 da última citação do MS) – são utilizados por Goenka. Portanto, Goenka toma como base, para a prática de *ānāpāna*, tanto os dois primeiros passos do *Ānāpānasati Sutta*, quanto os dois primeiros passos da Seção sobre Inspiração e Expeiração (*Ānāpāna Pabba*) do MS, deixando ainda de fora, aparentemente, os passos três e quatro. Essa questão será abordada com mais detalhes no segundo capítulo, referente ao método de Goenka.

A descrição da Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*) prossegue com a segunda seção, intitulada “Seção sobre as Posturas do Corpo” (*iriyāpatha pabba*). Inicialmente, são apresentadas quatro posturas: caminhando, de pé, sentado e deitado.

⁸⁴ Os demais são 3) inspiro-expiro experienciando todo o corpo; 4) inspiro-expiro tranquilizando a formação do corpo se tranquilizando. E, assim, segue-se o treinamento da atenção na inspiração e na expiração por mais doze outros pontos: 5) experienciando êxtase (*pīti*); 6) a felicidade (*sukkhā*); 7) a formação da mente; 8) tranquilizando a formação da mente; 9) experienciando a mente; 10) satisfazendo a mente; 11) concentrando a mente; 12) libertando a mente; 13) contemplando a impermanência; 14) contemplando o desaparecimento; 15) contemplando a cessação; e, por fim, 16) contemplando a renúncia (*ĀNĀPĀNASATI SUTTA*, 2018,18-21).

Para todas elas, o sutra instrui da seguinte forma: “when walking, the monk discerns, “I am walking”, etc (*MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA*, 2013, A I).

Na sequência o sutra apresenta a terceira seção intitulada “Seção sobre a Clara Compreensão” (*sampajāna pabba*). Ela tem por objetivo aplicar/acionar a Clara Compreensão (da impermanência) em todos as ações do corpo, seus movimentos e estados, tais como caminhar, mastigar, carregar, urinar, olhar, falar, manter o silêncio, etc. O termo em páli para “Clara Compreensão” é *sampajāna*, que significa “atenção minuciosa”, constante e cuidadosa de todos as ações do corpo, combinada com um exame analítico, isto é, com a intenção de dissipar a ilusão do “eu” enquanto agente do movimento corporal (THANISSARO, 2013). A diferença central entre estas duas sessões parecem estar no fato de que a primeira se refere a uma dimensão estática das “posturas” do corpo, e segunda, a uma dimensão dinâmica desses estados. Elas são especialmente relevantes para a escola de Mahāsī, que, segundo Anālayo (2012, p. 29), tem as “Posturas” como seu principal objeto de meditação.

A quarta seção da primeira contemplação é intitulada “Seção sobre a Contemplação das Impurezas” (*paṭikūlamānāsikāra pabba*). Ela se refere à contemplação nas trinta e duas partes repulsivas do corpo:

There are in this body hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidney, heart, liver, midriff, spleen, lungs, intestines, mesentery, gorge, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, nasal mucus, synovial fluid, urine [No Vism o cérebro é adicionado] (*SATIPATTHĀNA SUTTA*, 2013, I 4).

A meditação nas 32 partes do corpo é feita através de uma investigação separada de cada parte, na qual elas são distinguidas uma das outras, com uma enorme precisão, tal como se identificam diferentes grãos dentro de um mesmo saco. Essa meditação tem pelo menos dois objetivos. Em primeiro lugar, ela visa dissipar a visão errônea da existência de um corpo permanente (*sakkaya-ditṭhi*), isto é, a ideia de um “eu” imutável. Em segundo lugar, ela visa eliminar o apego (*kāmacchanda*)⁸⁵ ao próprio corpo e ao do outro, o qual, em geral, consideramos como atrativo e belo, mas que, quando dissecado em partes, como sugere esta meditação, não seria senão impurezas. Para tanto, deve-se então refletir tanto sobre a impessoalidade, quanto sobre a natureza repugnante, impura e não atrativa presente em cada parte do corpo (MYINT, 2013, p. 158).

⁸⁵ Um dos Cinco Obstáculos – *pañcanīvaranā*.

Na sequência, faremos uma inversão e apresentaremos a sexta seção da primeira contemplação, ao invés da quinta. Ela se intitula “Seção sobre os Nove Estágios dos Cadáveres” (*navasivathika pabba*), ou, alternativamente, as Nove Contemplações no Cemitério. Ela se refere à contemplação de nove estágios distintos de decomposição do cadáver. Ao olhar um cadáver, o meditador deve refletir sobre o fato de que o seu corpo tem a mesma natureza e que, portanto, terá o mesmo fim. O início do parágrafo contém o termo “como se” (*seyyathapi*), que sugere que este tipo de contemplação pode ser realizado como um exercício de imaginação, sem a necessidade de se ir, efetivamente, a um cemitério, como indicado no Vism.

Goenka (1999) indica que estas duas últimas sessões, a quarta e a sexta, sejam recomendadas apenas para iniciantes na meditação que possuem grande apego ao corpo devido a ações passadas impuras, e que por isso são incapazes de investigar fenômenos mais sutis. Esses meditadores, após purgar a mente desses apegos, procedem, assim como todos os outros, à observação da respiração ou das sensações corporais (*vedanā*). Nem Mahāsī nem Goenka dão grande ênfase nessas duas sessões, talvez porque elas sejam consideradas (pelo Vism e pelo Abhidhamma) como uma prática de *samatha*⁸⁶, sendo que a técnica destes dois mestres tem foco primordial em *vipassanā*. Isto é particularmente pertinente a escolas de Mahāsī, cuja tradição é também chamada de *suddha-vipassanā*, ou seja, “puramente *vipassanā*”.

A quinta seção da primeira contemplação é intitulada “Seção sobre a Contemplação dos Elementos” (*dhātumanasikāra pabba*)⁸⁷ e se refere à contemplação nos quatro elementos: “There are in this body the element of earth, the element of water, the element of fire, the element of wind” (*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*, 2013, I 5). Cada um destes elementos (terra, água, fogo e ar) estão presentes, com predominância de um ou outro, em todo fenômeno, tanto no corpo internamente) quanto no mundo (externamente). Eles são considerados as modalidades primárias da matéria, e são percebidos na meditação a partir de suas características, atributos ou qualidades (*lakkhaṇā*): a terra

⁸⁶ Embora em alguns sutras, tais como *Mahāhatthipadopama Sutta*, *Mahārāhulovāda Sutta* e *Dhātuvibhaṅga Sutta (Uparipaṇṇāsa)*, esses dois exercícios sejam ensinados como *vipassanā*, ao indicar a reflexão não sobre a natureza repulsiva de cada parte, mas sim sobre a natureza dos quatro elementos que compõem cada parte.

⁸⁷ Aqui, o termo *dhātu* se refere aos 4 elementos (terra, água, fogo e ar) e não aos 18 dezoito componentes da percepção (os 6 objetos dos sentidos, os 6 órgãos dos sentidos e as 6 consciências dos sentidos), como apresentados, mais adiante, na “Seção sobre as Bases dos Sentidos” (*āyatana pabba*), presente no quarto Fundamento da Consciência Plena, a Contemplação dos Objetos Mentais. Também é utilizado o termo “*cattāro mahābūthāni*” para se referir aos quatro Grande Elementos, ou apenas “*mahābūthā*”.

possui o atributo da solidez, a água possui o atributo da coesão, o fogo possui o atributo da temperatura e o ar possui o atributo do movimento.⁸⁸

A posição de Goenka com relação a este exercício é similar aos dois exercícios anteriores, isto é, uma prática inicial que objetiva dissipar o apego ao corpo e aos prazeres sexuais, e que deve ser abandonada assim que seu objetivo for alcançado. Mahāsī, por sua vez, dá especial atenção aos elementos, e destaca a importância de contemplar (i) o elemento ar através de seu atributo, o movimento, mediante a observação tanto do movimento do abdômen quanto do caminhar, visto que o elemento ar é também responsável por dar suporte ao corpo, como o pneu dá suporte ao carro por causa do ar em seu interior, (ii) e o elemento fogo através de seu atributo, a temperatura, mediante a observação da dor, que se refere, em geral, a um aquecimento da parte dolorida. Os elementos ar e fogo são mais predominantes quando estamos fisicamente ativos, enquanto a água e a terra, quando estamos mais passivos (MYINT, 2013, p. 175).

Em suma, todas as sessões acima apresentadas desta primeira contemplação, a Contemplação do Corpo, podem ser utilizadas para cultivar *insights* sobre a natureza do corpo-mente, através de uma reflexão sistemática sobre a condição de impermanência (*anicca*) de toda realidade percebida. Não obstante, observa-se que a quarta e sexta sessões (“Seção sobre a contemplação das impurezas” e “Seção sobre os nove estágios dos cadáveres”) não têm por objetivo central desenvolver *insights* fazendo uso do corpo, mas sim cultivar a diminuição do apego ao corpo. Foi visto também que a prática da “Seção da Respiração”, embora utilizada por Goenka para desenvolver a concentração, pode também ser utilizada para promover a realização de *insights*. Por outro lado, a prática da “Seção das Posturas” e da “Seção dos Elementos” é, para Mahāsī, essencial para promover a realização de *insights*.

Tanto para Mahāsī quanto para Goenka, o corpo é o objeto central da primeira contemplação pelo fato de que ele é um objeto de caráter mais nítido e de mais fácil reconhecimento perceptível pelos iniciantes. Isso não significa, entretanto, que os meditadores mais avançados deixem de ter a necessidade de contemplá-lo. Goenka, entretanto, destaca que não há contemplação do corpo sem a contemplação das suas sensações (*vedanā*), visto que o corpo não pode ser sentido sem suas sensações, tal como

⁸⁸ Além de suas características (*lakkhaṇā*), os quatro elementos também são investigados com base nas suas funções (*rasa*), manifestações (*paccupaṭṭhāna*) e causa imediata (*padatṭhāna*), chamado de Método Quádruplo, apresentado mais adiante ainda neste capítulo.

a mente (*cita*) e seus conteúdos (*dhamma*). Caso contrário, toda essa prática seria apenas um jogo intelectual.

A segunda contemplação ou fundamento da Consciência Plena apresentada no sutra é a Contemplação das Sensações (*vedanānupassanā*) (ver Tabela 1):

And how, monks, does a monk live contemplating feelings in feelings? Herein, monks, a monk when experiencing a pleasant feeling knows, “I experience a pleasant feeling”; when experiencing a painful feeling, he knows, “I experience a painful feeling”; when experiencing a neither-pleasant-nor-painful feeling, he knows, “I experience a neither-pleasant-nor-painful feeling” (*SATIPATTHANA SUTTA*, 2013, (ii).

Vedanā ou sensação aqui se refere essencialmente à qualidade das experiências, sejam elas físicas ou mentais, podendo ser de três tipos: sensação prazerosa (*sukha*), sensação dolorosa (*dukkha*) e sensação nem prazerosa nem dolorosa (*adukkhasukha*). De acordo com o Abhidhamma em geral e o posicionamento de Goenka, *sukha* e *dukkha* remetem a sensações físicas, e não a sensações mentais prazerosas (*somanassa*) ou desprazerosa (*domanassa*). Para Mahāsī, entretanto, essas sensações, embora tenham uma base corporal, não são fenômenos apenas físicos, pois são sentidas tanto no corpo quanto na mente.

Na continuidade da citação do sutra anteriormente transcrita, é dito ainda que os três tipos de sensações podem ser tanto mundanas (*sāmisa*), também traduzida por “sensual” ou “da carne”, quanto não mundanas (*nirāmisa*), também traduzida por “não sensual”, “não da carne” ou, ainda, “espiritual”. Para Mahāsī (2016), os três tipos de sensações mundanas (prazerosas, dolorosas e nem prazerosas nem dolorosas) referem-se, respectivamente, à felicidade, à dor, ou à ausência destes dois últimos, provenientes dos objetos dos sentidos, as quais estão enraizadas em dois estados mentais, a ilusão (*moha*) e o apego (*tanhā*). Por sua vez, as sensações “não mundanas prazerosas” referem-se a uma reflexão contemplativa sobre a natureza da mente-matéria, descrita como “felicidade não associada aos objetos dos sentidos” ou “felicidade associada à renúncia” (MAHĀSĪ, 2016, p. 200). Enquanto as sensações “não mundanas dolorosas” se dão ao se refletir sobre a falta de progresso em direção à realização de *nibbāna*. Por último, as sensações “não prazerosas nem dolorosas” ou neutras se referem, de modo geral, à percepção equânime dos fenômenos. Já Goenka interpreta de modo um pouco diferente, e vê as sensações como impuras ou puras, ou seja, com (*sāmisa*) ou sem (*nirāmisa*) desejos ou apegos (*tanhā*), respectivamente, que, por sua vez, se originam no par avidez (*lobha*) e aversão (*dosa*). Ele comenta ainda que o processo de purificação, ou seja, a passagem das

sensações impuras para as puras, exige uma observação cuidadosa (*pajānāti*) marcada pela equanimidade (*uphekhā*).

A terceira contemplação ou fundamento da Consciência Plena apresentada no sutra é a Contemplação da Mente (*cittānupassanā*). Em páli, existem pelo menos cinco termos para o que denominamos “mente” ou “consciência”, cada um deles geralmente usados em diferentes contextos: *nāma*, *viññāṇa*, *mano*, *citta* e *ceto*. No contexto específico dessa contemplação, o termo usado é *citta*. *Citta* é entendida como consciência, enquanto evento mental, necessariamente associada a concomitantes ou fatores mentais (*cetasikas*). O MS apresenta 16⁸⁹ estados da mente a serem objetos de contemplação, também entendidos como níveis gerais de *citta*.

Todos os dezesseis estados da Contemplação da Mente (*citta*) estão relacionados à polaridade benéficos/desenvolvidos–prejudiciais/não desenvolvidos. A contemplação proposta nas duas polaridades, isto é, nos estados da mente positivos e nos estados da mente negativos, deve levar em consideração a necessidade de que ambas devem ser igualmente observadas sem apego (*upādāna*). Isso parece ser uma característica marcante das escolas do Movimento Vipassana, pois, além da observação equânime, elas não utilizam necessariamente outras técnicas específicas para reverter os estados negativos.⁹⁰ Por outro lado, no Vism são indicados certos objetos de meditação, entre 40 possíveis, com base numa tipologia de seis personalidades, como será visto adiante. O MS descreve 16 estados da mente, agrupados em oito pares benéficos/não benéficos, a serem apresentados a seguir.

O primeiro par inclui o estado da mente afetada pelo desejo (*raga/lobha*) ou mente não afetada pelo desejo. O segundo par inclui mente afetada pela raiva (*dosa*) ou mente não afetada pela raiva. Outros termos utilizados para raiva são aversão, má vontade, medo e tristeza. A raiva sempre provoca uma dor mental (*domanassa*). O terceiro par é caracterizado pela mente afetada pela ilusão (*doha*) ou mente não afetada pela ilusão. Este estado mental não consegue discriminar entre o certo e o errado, nem as Três Marcas da Existência, tampouco as Quatro Nobre Verdades. Ele está associado às condições mentais de dúvida, incerteza, agitação, distração e confusão. O quarto par inclui o estado da mente contraída (*samkhittacitta*) e distraída/dispersa (*vikkhittacitta*). Estes dois estados são os

⁸⁹ No Abhidhamma são apresentados 89 estados de *citta*.

⁹⁰ Os exercícios meditativos de contemplação das 32 partes do corpo e dos 9 estados de decomposição dos cadáveres, vistos na Contemplação do Corpo, recomendados em certos casos de forte apego ao corpo, se dão apenas nos estágios iniciais do processo meditativo, e não se constituem práticas recorrentes nas tradições de Goenka ou Mahāsi.

únicos que não são antagônicos, já que ambos são prejudiciais. O primeiro é caracterizado pela preguiça, torpor, letargia e falta de interesse, já o segundo, pela inquietação e ansiedade. O quinto par inclui o estado da mente transcendente/desenvolvida/expandida (*mahagattacitta*) e mente não transcendente/não desenvolvida/não expandida (*amahagattacitta*). A primeira, isto é, a mente transcendente, é a mente experienciada nos estados meditativos dos oito *jhānas* ou níveis de absorção. A segunda é a que não experiencia estes estados. O sexto par é a mente inferior/superável (*sauttaracitta*) e superior/não superável (*anuttaracitta*). A primeira se refere aos quatro primeiros *jhānas* (*rūpajhānas*), enquanto a segunda, aos quatro últimos (*arūpajhānas*). O sétimo par inclui a mente concentrada (*samāhitacitta*) e a mente não concentrada (*samāhitacitta*). A primeira se refere ao estado calmo, enquanto a segunda se refere a um estado mental agitado e difuso. O oitavo e último par inclui a mente liberta (*vimutticitta*) e a mente não liberta (*avimutticitta*). A primeira é caracterizada por um estado total ou temporariamente livre das impurezas (*kilesas*), através, respectivamente, dos processos de meditação dos *jhānas* (*samātha*) e do *insight* (*vipassanā*).

Analāyo (2018) observa que o meditador deve inicialmente se familiarizar com os três primeiros pares de estado da consciência, com ou sem desejo, com ou sem raiva e com ou sem ilusão, que constituem as três causas do sofrimento (Segunda Nobre Verdade). Estes três pares iniciais formam a base para uma clara distinção entre as sensações mundanas, oriundas dos objetos dos sentidos, e as sensações não mundanas, oriundas da contemplação da natureza da mente-matéria, conectando assim a Contemplação das Sensações (*vedanānupassanā*) precedente com a presente Contemplação da Mente (*cittānupassanā*).

Com relação à fina conexão entre a Contemplação da Sensação (*vedanā*) e a Contemplação da Mente (*citta*), Goenka (1999, p. 14), citando o *Sutra Raiz (MŪLAKA SUTTA*, 2012), enfatiza que “Everything that arises in the mind is accompanied by sensation” (*vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*)⁹¹. Essa relação indissociável entre mente e sensação justifica, para Goenka, o fato de que a prática da observação das sensações corporais é suficiente para a purificação da mente.⁹² Por outro lado, para Mahāsī (2016), o movimento físico do corpo, assim como as posturas, é o objeto primário,

⁹¹ A tradução de Bikkhu Bodhi (*MŪLAKA SUTTA*, 2018) é a seguinte: “Upon what do they [os fenômenos] converge?” (*kiṃ samosaraṇā sabbe dhammā*) “They converge upon feeling” (*vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*).

⁹² Essa interpretação é fundamental para entender a técnica de Goenka e será investigada em detalhes.

e a dinâmica mental é o objeto secundário. Portanto, a contemplação em qualquer estado mental predominante faz imediatamente cessar o surgimento da atividade mental correspondente. Nesse momento, a atenção deve retornar para o objeto primário, ou seja, o movimento do corpo. Conforme o nível de concentração aumenta, qualquer atividade mental que surja passa a ser imediatamente observada.

A quarta e última contemplação ou fundamento da Consciência Plena é a Contemplação dos Objetos ou Qualidades Mentais (*dhammānupassanā*). O termo *dhamma* tem vários significados, sendo os mais conhecidos a lei da natureza e os ensinamentos do Buda. Aqui ela se refere especificamente à natureza ou característica de qualquer coisa que surja ou esteja contida na mente. Essa definição é inspirada na frase “Dhamma means the self-nature, the self-characteristic that is contained” (*Attano sabhāvaṃ attano lakkhaṇaṃ dhāretī”ti dhammo*) (GOENKA, 1999, p. 28). Entende-se que, da mesma forma que para experimentar o corpo (*kāya*) são necessárias as sensações (*vedanā*), para experimentar a mente (*citta*) são necessários os objetos mentais (*dhamma*). Estes objetos são divididos em *kusala* (benéficos), tais como compaixão, boa vontade e serviço altruístas, ou *akusala* (nocivos), tais como raiva, ódio, animosidade, paixão, medo e ego. A Contemplação dos Objetos Mentais está subdividido em cinco sessões: “Seção sobre os Obstáculos”, “Seção sobre os Agregados”, “Seção sobre a Base dos Sentidos”, “Seção sobre os Fatores da Iluminação” e “Seção sobre as Verdades”.

A primeira seção desta quarta contemplação é a “Seção sobre os Obstáculos” (*nīvaraṇa pabba*). Estes obstáculos, em número de cinco (*pañca nīvaraṇāni*), são os principais impedimentos internos para o desenvolvimento da concentração e do *insight*, sendo aquilo que impede (*nīvaraṇāni*) a realidade de ser vista como é. Os cinco obstáculos são os seguintes: (i) desejo sensual, (ii) má vontade, (iii) preguiça/torpor, (iv) inquietação/ansiedade, e (v) dúvida. Na contemplação dos cinco obstáculos deve-se observar tanto a sua presença quanto a sua ausência: “when sense-desire is present, a monk knows: There is sense-desire in me; or when sense-desire is not present, he knows: There is no sense-desire in me” (*SATIPAṬṬHĀNA SUTTA*, 2013, IV 1). Essa consciência plena, em conjunto com a consciência de impermanência (*sati-sampajañña*) desses conteúdos mentais, leva à compreensão do processo de surgimento e extinção desses obstáculos, assegurando, assim, que eles não ressurgam no futuro. Tem-se, portanto, a necessidade de um engajamento ativo por parte do meditador de modo a maximizar os *dhammas* benéficos (os sete Fatores da Iluminação, a serem vistos na sequência) e minimizar os nocivos (os Cinco Obstáculos). Tal engajamento tem estreita relação com

as quatro subdivisões do Esforço Correto,⁹³ que constitui o sexto passo do Caminho Óctuplo.

Goenka (1999) destaca que a mera observação equânime dos *dhammas* nocivos que surgem na mente (os quais ele chama de *sāṅkhāra*), como atualização de seu estado latente, faz com que eles sejam purificados e permanentemente erradicados. Neste particular, há uma diferença significativa da eficácia dos métodos de *vipassanā* e *samatha*. Na prática de *samatha*, os *dhammas*, sejam eles benéficos ou nocivos, ao serem ignorados em detrimento de um único objeto de meditação, são eliminados apenas temporariamente. Enquanto na prática de *vipassanā* os *dhammas* nocivos, ao serem contemplados – ainda que através das sensações corporais (*vedanā*) –, são eliminados por completo. Similarmente, Mahāsī (2016, p. 210) enfatiza a necessidade de tornar os obstáculos objetos de meditação/contemplação. O modo como se dá essa meditação segue o ensinamento da equanimidade ou do “caminho do meio”. Em outras palavras, ela deve constituir-se numa mera contemplação sem ter como objetivo sua supressão (que geraria aversão), e, ao mesmo tempo, assegurar o não envolvimento com eles (que geraria avidez). Isso seria suficiente para se alcançar os cinco níveis de compreensão dos obstáculos: presença, ausência, surgimento, extinção e não surgimento futuro.

A segunda seção da Contemplação dos Objetos Mentais é intitulada “Seção sobre os Agregados” (*khandha pabba*). Ela se refere aos Cinco Agregados (*pañca khandhas*), isto é, aos cinco fatores que compõem a falsa ideia de identidade individual:⁹⁴ *rūpa*, ou materialidade, *vedanā*, ou sensação, *saññā*, ou percepção, *sāṅkhāra*, ou formação volitiva, e *viññāna*, ou consciência. O funcionamento conjunto destes fatores, que é causa da condição de apego (*upādāna*), é objeto de um processo de análise meditativa que visa perceber sua dinâmica de origem e desaparecimento.

Herein, monks, a monk thinks. Thus, is **material form** [*rūpa*]; thus is the arising of material form; and thus is the disappearance of material form. Thus, is **feeling** [*vedanā*]; thus is the arising of feeling; and thus is the disappearance of feeling. Thus, is **perception** [*saññā*]; thus is the arising of perception; and thus is the disappearance of perception. Thus, are **formations** [*sāṅkhāra*]; thus is the arising of formations; and thus is the disappearance of formations. Thus, is **consciousness** [*viññāna*]; thus is the arising of consciousness; and thus is the disappearance of consciousness (*SATIPATTHĀNA SUTTA*, 2013, IV 2).

No primeiro capítulo, os *khandas* foram vistos com base no *Sutra da Colocação em Movimento da Roda do Dhamma* (*DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA*, 2018) e

⁹³ Cf. cap. 1, seção 1.2.

⁹⁴ O surgimento ou não da ideia de identidade é exposto no sutra *Mahapunnama Sutta* MN109 – *O Grande Discurso na Noite de Lua Cheia*.

no *Sutra das Características do Não-Eu (ANATTALAKKHAṆA SUTTA, 2018)*. No primeiro, é dito que os *khandas* ou agregados são o próprio sofrimento (*dukkha*), enquanto no segundo os *khandas* são descritos como impermanentes, portanto dolorosos e insubstanciais. No MS, adiciona-se a ideia de que os *khandas* são dolorosos quando influenciados pelo apego (*upādāna*), ou seja, ensejam uma possibilidade de sofrimento quando dominados pela avidez e aversão.

Goenka apresenta que o agregado da materialidade (*rūpa*) é constituído pelas incontáveis partículas subatômicas (*kalāpas*), enquanto a mente (*nāma*) é composta pelos outros quatro agregados. Simplificadamente, Goenka explica estes quatro *khandas* da seguinte forma: “*viññāna* conhece; *saññā* reconhece e avalia; *vedanā* sente; e *saṅkhāra* reage e cria” (1999, p. 31). A ignorância, que leva ao sofrimento, se refere então à identificação ou apego a qualquer um dos cinco agregados, nos quais se crê constituírem um “eu” permanente. A diferença entre Goenka e Mahāsī está no sentido atribuído ao termo *saṅkhāra*: enquanto para Goenka *saṅkhāra*, ou formações volitivas, quer dizer “condicionamentos” ou “reações mentais”, utilizando de modo muito similar ao conceito de “impurezas” (*kilesas*), para Mahāsī, quer dizer “volição”. Para esse último, *saṅkhāra* é a intenção (*cetanā*) que precede toda ação, como a ganância, que subjaz a ação de roubar, ou a compaixão, que estimula um ato de generosidade, ou, ainda, a intenção mental anterior ao se dar um passo.

A segunda seção da quarta contemplação é intitulada “Seção sobre as Bases dos Sentidos” (*āyatana pabba*). Os seis pares das Bases dos Sentidos (*āyatana*) (os cinco sentidos e a mente) têm como objetivo contra-atacar a falsa ideia de um “eu”. Cada uma das seis bases é dividida em Base Interna (os seis órgãos dos sentidos: olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente – “*indriya-dhātu*”) e Base Externa (os seis objetos dos sentidos: forma, som, cheiro, sabor, objetos táteis e objetos mentais – “*visaya-dhātu*”). Também estão presentes suas respectivas seis Consciências dos Sentidos (“*vijñana-dhātu*”), conformando assim os 18 *dhātus*, também chamados de Componentes ou Elementos da Percepção. Destaca-se que o *āyatana* mente (*mana*) percebe tanto os objetos da mente quanto todos os objetos das outras bases.

Tabela 2 – Componentes da Percepção (*dhātus*)

Bases Internas (<i>indriya-dhātu</i>)	Bases Externas (<i>visaya-dhātu</i>)	Consciências dos Sentidos (<i>vijñana-dhātu</i>)
Olho (<i>cakkhu</i>)	Forma (<i>rūpa</i>)	Consciência da visão (<i>cakkhuvijñāna</i>)

Ouvido (<i>sota</i>)	Som (<i>sadda</i>)	Consciência da audição (<i>sotaviññāna</i>)
Nariz (<i>ghāna</i>)	Cheiro (<i>gandha</i>)	Consciência do olfato (<i>ghānaviññāna</i>)
Língua (<i>jivha</i>)	Sabor (<i>rasa</i>)	Consciência do paladar (<i>jivhaviññāna</i>)
Corpo/pele (<i>kāya</i>)	Objetos táteis (<i>phoṭṭhabba</i>)	Consciência do tato (<i>kāyaviññāna</i>)
Mente (<i>mana</i>)	Objetos mentais (<i>dhammas</i>)	Consciência dos objetos mentais (<i>manaviññāna</i>)

Fonte: Otávio Vieira (2020).

A contemplação proposta nesta seção tem como objeto a relação *nāma-rupā*, onde *rupā*, ou matéria, se refere aos doze *āyatana*s (as Seis Bases Internas e as Seis Bases Externas), enquanto *nāma*, ou mente, se refere às seis respectivas consciências (*viññāna*) do contato (*phassa*) entre a Base Externa e a Base Interna. É importante lembrar que os Cinco Agregados surgem concomitantemente, logo, tanto *rupā* como *viññāna* surgem concomitantemente aos outros três agregados (*vedanā*, *saññā* e *saṅkhāra*).

Buda instrui o praticante da seguinte forma:

Herein, monks, a monk knows the eye and visual forms and the fetter that arises dependent on both (the eye and forms); he knows how the arising of the non-arisen fetter comes to be; he knows how the abandoning of the arisen fetter comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the abandoned fetter comes to be (*SATIPATTHĀNA SUTTA*, 2013, IV 3).

Os “grilhões” ou “apegos” (“*fetters*” ou “*saṃyojana*”, em páli), acima mencionados pelo Buda, que surgem do contato entre cada um dos *āyatana*s internos e do seu correspondente externo, podem ser entendidos de duas formas. Primeiro, os apegos podem ser entendidos dentro do contexto da Segunda Nobre Verdade, a verdade da Causa do Sofrimento, ou seja, onde a atração (desejo – *lobha*), aversão (raiva – *dosa*) e ilusão (ignorância – *moha*) são os seus modos subjacentes; e segundo, em que os apegos podem ser entendidos de acordo com a interpretação de Mahāsī, baseada no *Sutra dos Grilhões* (*SANYOJANA SUTTA*, 2010), onde são apresentados os dez grilhões⁹⁵, que vão sendo progressivamente abandonados em cada um dos Quatro Estágios da Iluminação.⁹⁶

Para Goenka, a prática de *vipassanā* se dá através da investigação do apego (*upādāna*) aos conteúdos das sensações (*vedanā*) provenientes do contato (*phassa*) entre as *āyatana*s internas e externas. Esses *links*, na forma de contato-sensação-apego, são

⁹⁵ Ilusão de um eu; dúvida cética; apego a rituais; desejo dos prazeres sensuais; aversão ou má vontade; apego a uma existência no mundo da forma (renascimento); apego a uma existência no mundo sem forma (renascimento num plano sem forma); presunção ou orgulho; inquietação; e ignorância ou ilusão.

⁹⁶ Cf. cap. 1, seção 1.3.

constitutivos da cadeia da Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*), princípio fundamental do Budismo.⁹⁷ Entretanto, de todas os seis pares de *āyatana*s, o método de Goenka privilegia a observação contemplativa das sensações que surgem através do par de *āyatana* corpo (*kāya*) - objetos táteis (*phoṭṭhabba*) – isto é, o contato entre o corpo e o objeto tátil – que constitui a maior das *āyatana* em termos de área, que não necessariamente necessita de um objeto externo para ser sentido, podendo ser sentido pela fricção das partículas subatômicas (*kalāpas*) e que, além disso, também repercute tudo que surge da *āyatana* da mente. Também Mahāsī (2016, p. 218) destaca que sempre que se medita, por exemplo, sobre o visto, enquanto processo do aparecer, observa-se tanto cada um dos três aspectos ligados ao ato da visão (o olho, a forma e a consciência do ver), quanto a *āyatana* da mente. Ou seja, na contemplação em qualquer uma das outras cinco *āyatana* (olho-forma/ouvido-som/nariz-cheiro/língua-sabor/corpo-objetos táteis), a *āyatana* da mente está sempre envolvida, e, embora a contemplação possa se dar especificamente em cada um dos três aspectos, ou ainda no contato entre as bases interna e externa, ela, ainda assim, sempre abrange os três.

A quarta seção da Contemplação dos Objetos Mentais (*dhamma*) é a “Seção dos Sete Fatores da Iluminação”⁹⁸ (*bojjhaṅga pabba*). Estes sete fatores se referem às qualidades a serem desenvolvidas para se alcançar o objetivo final, *nibbāna*, e são listados no MS na seguinte ordem: Atenção Plena (*sati*); Investigação Analítica dos Objetos Mentais (*dhammavicaya*); Energia/Esforço (*vīriya*); Êxtase (*pīti*); Tranquilidade (*passaddhi*); Concentração (*samādhi*); e Equanimidade (*upekkhā*). De acordo com o MS, cada um dos fatores são objetos de contemplação que considera alternativamente sua presença ou sua ausência, seu surgimento, se ainda não presente, e seu desenvolvimento, se já presente.

O cultivo dos Sete Fatores da Iluminação requer, como pré-requisito, o reconhecimento e a superação dos Cinco Obstáculos (*pañca nīvaraṇāni*), que são, para todos os efeitos, manifestações mais grosseiras dos Fatores de Iluminação (ANĀLAYO, 2018) e impeditivos do aprofundamento de *sati*, que é a base para o surgimento de todos os outros. Superados esses obstáculos, a contemplação de um objeto mental (*dhamma*) dá-se início com a consciência de sua presença que é ela mesma estímulo do Fator da

⁹⁷ Cf. cap. 1, seção 1.2.

⁹⁸ Os Sete Fatores da Iluminação, assim como os quatro Fundamentos da Consciência Plena, o Caminho Óctuplo, entre outros, fazem parte da lista mais abrangente conhecida como os 37 Fatores da Iluminação (presente nos sutras: AN 7.67; MN 103; DN 16).

Iluminação da Consciência Plena (*sati*). A investigação deste *dhamma* a partir da lente das Três Marcas da Existência, *anicca*, *anattā* e *dukkha*, estimula o fator da Iluminação da Investigação dos Objetos Mentais (*dhammavicaya*). Desta forma, a análise do *dhamma* anterior a partir das Três Marcas da Existência é o próprio estímulo para o surgimento do fator seguinte.

Para Goenka (1999), os Fatores da Iluminação restauram a pureza da mente (*viññāṇa*) e cada Fator tem uma função específica. *Sati* é considerado o mais importante, pois é a base para o desenvolvimento dos outros. O segundo, *dhammavicaya*, ou “investigação”, se refere à desintegração analítica dos fenômenos com base no conhecimento dos Quatro Elementos, das Seis Bases e dos Cinco Agregados. O terceiro Fator, *vīriya*, ou “energia”/“esforço”, se refere à não reação, isto é, ao deixar as coisas acontecerem e, ao mesmo tempo, conhecendo sua realidade. O quarto Fator, *pīti*, ou êxtase, compreende as sensações agradáveis no corpo, como o chamado *free flow* (“fluxo livre de sensações”). Nesse estágio, é importante que as sensações sejam contempladas com equanimidade (*upekkhā*) para que se evite o risco de se gerar no meditador um sentimento de avidez (*rāga/lobha*). Já no quinto Fator, *passaddhi*, ou “calma”/“tranquilidade profunda”, persiste uma vulnerabilidade às sensações perturbadoras que podem vir a gerar um grande desconforto. Por isso, nessa etapa, corre-se o risco de não se apreender corretamente a condição de impermanência, e de se confundir essa paz profunda com a libertação (*Nibbāna*). O sexto Fator, *samādhi*, ou “concentração”/“absorção”, se refere à realização dos oito *jhānas* ou estados de absorção. O sétimo e último Fator, *upekkhā*, ou “equanimidade”, tal como *sati*, é uma preocupação constante em todos os estágios precedentes. Sua designação como sétimo e último fator se refere ao nível mais profundo de equanimidade, isto é, uma inabalabilidade perfeita em face de sensações prazerosas ou dolorosas oriundas dos objetos dos sentidos. A importância específica desses dois fatores, *sati* (atenção) e *upekkhā* (equanimidade), é enfatizada reiteradamente por Goenka durante as práticas sistemáticas da contemplação nos retiros (*retreats*), podendo ser considerados como lema ou síntese da técnica de Goenka.

Mahāsī (2016) enfatiza a importância do equilíbrio entre os Sete Fatores da Iluminação. A prática da equanimidade, por exemplo, equilibra a investigação analítica, a energia e a concentração excessivas. Com relação ao Fator *vīriya* (energia/esforço), deve ser encaminhado de forma moderada, de modo que sua aplicação se dê de acordo com a necessidade. Entretanto, Mahāsī afirma que em estágios mais avançados não há

mais necessidade de atuar sobre estes fatores, mas apenas deixar a contemplação fluir naturalmente. Com relação aos Fatores *pīti* (êxtase) e *passaddhi* (tranquilidade), ele afirma que sua manifestação se dá apenas na chamada Quarta Cognição⁹⁹, momento em que não mais se observa o surgimento e permanência dos fenômenos, mas apenas suas extinções.

Após apresentar os quatro fundamentos da Consciência Plena, o MS sutra empreende uma análise detalhada das Quatro Nobres Verdades (*Cattāri Ariyasaccāni*)¹⁰⁰, a saber: a Nobre Verdade do Sofrimento (*Dukkham Ariyasaccam*), a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento (*Dukkhasamudayam Ariyasaccam*), a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento (*Dukkhanirodham Ariyasaccam*), e a Nobre Verdade da Prática que Leva à Cessação do Sofrimento (*Dukkhanirodhagāmanī Paṭipadā Ariyasaccam*), isto é, o Nobre Caminho Óctuplo (*Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo*). As Quatro Nobres Verdades foram originariamente enunciadas no primeiro discurso de Buda após sua Iluminação – o *Sutra da Colocação em Movimento da Roda do Dhamma (Dhammacakkapavattana Sutta)*. O MS, que pode ser considerado um desdobramento explicativo deste sutra, contribui para o entendimento ao se aprofundar em detalhes em cada uma das Quatro Nobres Verdades. Na Primeira e Quarta Nobres Verdades, há um detalhamento, respectivamente, dos oito tipos de sofrimentos e dos oito passos. Com relação à Segunda e à Terceira Nobres Verdades, o sutra detalha o surgimento e a extinção do desejo (*tanhā*) e a causa e cessação do sofrimento (*dukkha*), respectivamente. Além disso, ele identifica nas Seis Bases (*āyatanas*) a origem, o estabelecimento e a cessação do desejo.

Goenka destaca que as Quatro Nobres Verdades culminam no Caminho Óctuplo, do qual se destacam os dois últimos passos (Pensamento Correto e Visão Correta), referentes a *paññā*, que é a exclusividade dos ensinamentos de Buda. Segundo Goenka, a Primeira Nobre Verdade (Sofrimento) deve ser “compreendida”, a Segunda (Origem), “erradicada”, a Terceira (Cessação), “contemplada”, e, por fim, a Quarta (Caminho) deve ser “praticada”. Por sua vez, Mahāsī (2016, p. 232) afirma que, para o desenvolvimento do *paññā*, apenas as duas primeiras Verdades (a Verdade do Sofrimento e a Verdade da Origem do Sofrimento) são para ser contempladas, ou seja, se tornam objetos de meditação, pois fazem parte dos doze links (*vaṭṭasacca*) da Originação Dependente. Já as duas últimas Nobres Verdades (a Verdade da Cessação e a Verdade da Prática que Leva

⁹⁹ Este tema será visto na apresentação do Vism (2.3.3).

¹⁰⁰ Esta última parte não consta no *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10), mas apenas no MS (DN 22).

à Cessação do Sofrimento) estão para além do ciclo da existência (*vivattasacca*) e, portanto, devem ser simplesmente aprendidas e aspiradas.

Embora esta relação possa aparentemente apresentar certa contradição, inferimos que enquanto as duas primeiras Verdades mostram o problema do sofrimento, portanto, são o objeto da prática, a terceira, por sua vez, revela a solução para este problema, enquanto a quarta apresenta o caminho para sua resolução. O Caminho Óctuplo, assim, é uma prática de transformação a partir da reflexão ou revisitação mais profunda da condição de sofrimento e do desejo. Logo, não sendo possível compreender completamente o *Dhamma* – os ensinamentos do Buda ou ainda a verdade do universo – a não ser a partir da prática, o meditador, embora inicialmente não compreenda os aspectos mais profundos das Quatro Nobres Verdades, pois apenas as conhece teoricamente, as aceita e as toma como verdades, em via de empreender a prática. Tendo então que as Verdades são o caminho e não o resultado deste, nos arriscamos a dizer que a resolução final do problema do sofrimento, o estado de *nibbāna*, seria uma quinta nobre verdade, ou seja, a compreensão total do *samsāra*. Não obstante, esta hipotética quinta nobre verdade, que seria o objetivo final, a Iluminação, está fora de todo discurso de Buda, que discursa apenas sobre o caminho a ser trilhado por cada um para alcançá-la, mas nunca sobre a Iluminação em si, pois isto poderia se tornar um obstáculo no caminho do praticante.

Anālayo (2018), monge *theravadista* contemporâneo, alemão mas com longa experiência na tradição Theravāda do Sri Lanka, observou que a totalidade dos quatro Fundamentos da Consciência Plena e seus diversos exercícios tem sido traduzidos na forma de uma disciplina em sete estágios: “anatomia corporal”, “elementos primários”, “cadáveres em decomposição”, “sensações”, “estados mentais”, “obstáculos da Iluminação” e “fatores da Iluminação”. Os três primeiros estágios compreendem a Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*), o quarto estágio compreende a Contemplação das Sensações (*vedanānupassanā*), o quinto estágio compreende a Contemplação da Mente (*cittānupassanā*), e os dois últimos estágios compreendem a Contemplação dos Objetos Mentais (*dhammānupassanā*). Tendo em vista a inseparabilidade da dicotomia mente-matéria (*nāma-rupā*), entende-se que os quatro Fundamentos da Consciência Plena coexistem juntos em cada momento de consciência. Em outras palavras, a mente (*nāma*) é sempre consciente de algo material (*rupā*), ao passo que a matéria depende da intervenção da mente para ser conhecida.

Na conclusão do *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*, Buda faz uma exortação à prática, afirmando que qualquer um que praticar os quatro Fundamentos da Consciência Plena da forma exposta no sutra colherá ou o fruto do estado de *arahatta* – último dos Quatro Estágios da Iluminação – ou, caso alguma impureza (*kilesa*) ainda esteja presente, o fruto do penúltimo estágio, chamado de *agati* (o estado daquele que não retorna). E assim, destacando a eficácia do método, o discurso termina com a mesma frase que iniciou:

This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for reaching the right path, for the attainment of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. Thus spoke the Blessed One. Satisfied, the monks approved of his words (*SATIPATṬHĀNA SUTTA*, 2013, última parte).

3.3 O *VISUDDHIMAGGA* (O CAMINHO DA PURIFICAÇÃO) DE BUDDHAGHOSA E OS ENSINAMENTOS DE MAHĀSĪ E GOENKA

Para discutir a relação entre o *Visuddhimagga* – *O Caminho da Purificação* – (BUDDHAGHOSA, 2011) e os ensinamentos de Goenka e Mahāsī, inicialmente serão apresentados o legado comentarial (*aṭṭhakathā*) da tradição Theravāda, no qual esse tratado está inserido, a biografia de Buddhaghosa, e os aspectos históricos do Vism. Em seguida, os aspectos estruturais que dão a base para o trabalho serão expostos na sua divisão tríplice: *Sīla* (moralidade), *Samādhi* (concentração) e *Paññā* (conhecimento), com maior ênfase na terceira divisão, *Paññā*, foco central das escolas do Movimento Vipassana.

Desde o início do Budismo, ainda mesmo durante a vida de Sidarta Gautama, houve a necessidade de uma correta interpretação de suas palavras. Assim, o diálogo e a reflexão de temas relacionados ao caminho para a Iluminação, vistas também como práxis meditativas, tem sido atividades recorrentes durante toda a história da tradição Budista. Tradicionalmente, durante o período de *vassa*¹⁰¹, os *bhikkhus* se estabeleciam em monastérios ou outros locais, e, sob a orientação de um ou mais mestres, em geral nômades, praticava-se meditação e discutia-se temas relacionados, que versavam sobre religião, filosofia, ética, moral e política, assim como sobre o comportamento dos monges.

¹⁰¹ Os três meses lunares, de julho a outubro, de estação chuvosa.

Todas essas experiências se consolidaram no cânone budista, o *TiPiṭaka*, e em comentários (*aṭṭhakathā*) e subcomentários (*tika*), os quais conformam a explicação tradicional do cânone. A lista do *Tipiṭaka*, dos comentários e dos subcomentários varia nas edições cingalesa, tailandesa e birmanesa. De acordo com a versão birmanesa, que segue o Sexto Concílio Budista, existiriam 51 comentários e 26 subcomentários (HAN, 1981, p. 1). Para a tradição Theravāda, as primeiras contribuições à literatura comentarial budista foram os *Porānas* ou *Porānaṭṭhakathā*, compostos pelos *Porānācariyās* (professores antigos), ou seja, os 500 monges recitadores do Primeiro Concílio, 700 do Segundo e 1000 do Terceiro. Juntamente com o *TiPiṭaka*, esses comentários foram escritos pela primeira vez, em folhas de palmeira, apenas no Quarto Concílio Budista (25 a. C.).

Após esse primeiro estágio, seguiram-se diversos comentários ao *TiPiṭaka* de monges reconhecidos, intitulados *Thera*¹⁰², sendo os principais: 1) *Sāriputta*, um dos dois¹⁰³ discípulos mais próximos de Buda, 2) *Mahākaccāyana*, que participou do Primeiro Concílio Budista, e seus comentários podem ser considerado um *link* entre o *Tipiṭaka* e os textos subsequentes, 3) *Mahākotthita*, reconhecido por seu conhecimento sobre o sistema analítico da metodologia de Buda, 4) *Moggalipputa*, com a obra *Kathāvatthu* (*Pontos de Controvérsia*), o quinto dos setes livros do *Abhidhamma Piṭaka*, que contrasta a visão ortodoxa (visão Therāvada imposta pelo rei *Aśoka*) com diversas outras heterodoxas, 5) o diálogo entre o rei *Menander* e o monge *Thera Nāgasena*, intitulado *Milinda-Pañha*¹⁰⁴ (*Perguntas ao rei Milinda*), o qual contém uma rica síntese do pensamento budista, de caráter heterodoxo (LAW, 1997, p. 58-63). Todos esses comentadores, especialmente da tradição cingalesa, abriram caminho para a produção do mais reconhecido dos comentadores, *Buddhaghosa* (século (v), e seu tratado *Visuddhimagga* (*O Caminho da Purificação*), que sintetiza o *Abhidhamma* com relação à orientação praxiológica da meditação. Diversos sucessores continuaram seu legado com produções até o século XVII d. C. Os mais destacados foram *Buddhadatta* (V d. C.), *Cullabuddhaghosa* (V d. C.) e *Dhammapālācariyo* (VII d. C.), *Moggallāna* (XII d. C.) e *Nandapañña* (XVII).

Buddhaghosa (século (v), que em páli significa a “voz de Buda”, é um dos mais reconhecidos comentadores e exegetas do cânone páli da tradição Theravāda, chegando

¹⁰² Termo honorífico em Páli para *bhikkhus* e *bhikkhunis* sênior.

¹⁰³ O outro é *Thera Moggallāna*.

¹⁰⁴ Faz parte do cânone apenas na tradição de Myanmar.

a ser considerado o monge de maior importância após Sidarta Gautama, o Buda. Sua história pessoal está contida em apenas três fontes confiáveis: pequenos prólogos e epílogos de suas próprias obras; o texto Mahāvamsa (*Grande Crônica*, em edição de 1912) escrita no século VI d. C., que relata a história dos monarcas do Ceilão (atual Sri Lanka); e a biografia tardia intitulada Buddhaghosuppatti, que se acredita ter sido composta no século XV por Mahāmaṅgala, em Mianmar, e considerada pelos acadêmicos ocidentais mais como uma lenda do que fatos históricos (GRAY, 1892).

De acordo com o Mahāvamsa¹⁰⁵(1912), Buddhaghosa teria nascido próximo à cidade de Bodhi Gaya, no reino de Magadha (atual estado de Bihar e partes de Bengala), Índia, e teria sido um brâmane letrado nos Vedas. Em uma de suas viagens, Buddhaghosa teve um encontro com o monge budista Revatha, que o derrotou em um debate sobre o pensamento védico. Impressionado com a doutrina do Abhidhamma, Buddhaghosa se converteu ao Budismo e empreendeu nos estudos do Tipiṭaka e seus comentários. Com esse objetivo, ele foi um grande gramático, poeta e versado em conhecimento analítico.

As duas contribuições de Buddhaghosa mais significativas para o Budismo Theravāda foram as seguintes: (i) a edição e tradução em páli de comentários do Tipiṭaka em cingalês¹⁰⁶, e (ii) o seu tratado independente *Visuddhimagga* (*O Caminho da Purificação*) (BUDDHAGHOSA, 2011), escrito em páli. Além dessas duas, de acordo com o Mahāvamsa (1912), Buddhaghosa traduziu todo o Tipiṭaka para o cingalês, trazido por Mahinda, filho do rei Aśoka, da Índia para o Sri Lanka, e continuou a escrever comentários sobre os principais livros do Tipiṭaka. No que concerne aos comentários por ele redigidos, os principais são os quatorze desses: treze comentários ao Tipiṭaka (dois ao Vinaya Piṭaka, um para cada um dos quatro primeiros Nikayas, um para cada um dos quatro do KN, e três para os sete livros do Abhidhamma) e o Vism.

Após a destruição da literatura budista no Sri Lanka pelos invasores Malabars (indianos originários da região do Malabar), no século V, boa parte destes comentários foram perdidos. As edições dos comentários de Buddhaghosa atualmente presentes no Sri Lanka são as enviadas desde Pagan, Mianmar, no século XII. No que concerne às edições

¹⁰⁵ Na segunda parte do capítulo XXXVII, intitulado “Rei Mahasena”, parte escrita por Dhammakitti e adicionada no século XIII (MAHĀVAMSA, 1912).

¹⁰⁶ Os comentários originais em cingalês foram perdidos pouco tempo depois, preservando-se apenas as obras de Buddhaghosa.

modernas, a Pāli Text Society, fundada em 1881, tem grandes méritos na compilação de diversas obras de Buddhaghosa aqui mencionados.¹⁰⁷

Nem todas essas obras têm a autoria comprovada de Buddhaghosa. É possível que certos textos tenham sido produzidos tardiamente e sido atribuídos posteriormente a Buddhaghosa, como os contos ilustrativos do *Dhammapada* (2018). É possível ainda que alguns deles tenham sido produzidos não apenas por ele, mas por uma “escola de Buddhaghosa” (HEIM, 2014, p. 172). Ainda assim, após o século XI com o renascimento do Budismo no Sri Lanka e sudeste asiático,¹⁰⁸ os exímios trabalhos vinculados à sua personalidade tornaram-se a fonte privilegiada do método padrão de interpretação e exegese do cânone páli. Com isso, e em especial através do tratado do Vism, Buddhaghosa estabeleceu-se como o intérprete definitivo da doutrina Theravāda.

A obra principal de Buddhaghosa, o *Visuddhimagga – O Caminho da Purificação* (BUDDHAGHOSA, 2010) –, foi escrito aproximadamente em 410 d. C. Embora ele se auto intitule um comentário, não é reconhecido pela tradição como tal e não faz parte do Tipiṭaka. Ele deve ser considerado mais como um compêndio ou resumo doutrinal, metafísico e, acima de tudo, um manual praxiológico da meditação budista. Com um caráter enciclopédico, completo em si mesmo, o Vism sistematicamente organiza e interpreta os ensinamentos de Buda contidos no Tipiṭaka e apresenta instruções práticas para o exercício da meditação, isto é, o desenvolvimento da purificação (*pārisuddhi; visuddhi*) da mente, conducente ao *Nibbāna*.

O Vism é considerado a obra responsável pelo primeiro renascimento ou Segundo Período¹⁰⁹ do idioma páli. Embora descrito no Cūlavamsa (1929) como um curto sumário de todo o Tipiṭaka, para se ter uma ideia de sua grandeza, a tradução em inglês do Vism (BUDDHAGHOSA, 2011) tem mais de 800 páginas. Apresenta uma linguagem complexa e profunda, além de um rico vocabulário com a presença frequente de longas palavras e passagens. A produção da obra teria sido influenciada pelos comentadores anteriores a Buddhaghosa, mas também pelas escolas Paññativāda, Vitandāvāda,

¹⁰⁷ Tais como o Vism, partes do Sumaṅgalavilāsiniī, o Atthasālinī, o comentário Puggala Paññatti, o comentário do Dhammapada, o comentário do Kathāvatū, e o comentário do Patthāna, o Manorathapūranī, o Sammohavinodanī, e o Sāratthapakāsinī.

¹⁰⁸ Cf. cap. 1, seção 1.4.

¹⁰⁹ O Primeiro período vai da época de Buda (século VI) d. C., até Milindapañhā; o Segundo, ou primeiro renascimento, aconteceu no Sul da Índia, Sri Lanka, chegando até Mianmar (Burma), tendo sido marcado pela publicação do Vism, e durado até o século XI d. C.; o Terceiro período ou segundo renascimento ocorreu no século XII d. C., no Sri Lanka, com a recuperação do país após a invasão de Magha, e em Burma, em que durou por vários séculos.

Pakativāda¹¹⁰, assim como pelo pensamento dos monges do Sri Lanka e possivelmente da escola Yogācāra, do Budismo Mahāyāna, originárias da Índia (LAW, 1997, p. 74). O Vism se trata de um método analítico de transformação da experiência humana. Um dos métodos utilizados por Buddhaghosa se trata do método *abhidhārmico* de investigação analítica (dos *dhammas*), também conhecido como “método quádruplo”.

Esse método se refere a uma estratégia de determinação de critérios para se chegar à uma compreensão adequada da taxonomia dos *dhammas*. *Dhamma* é aqui entendido como o elemento mínimos constitutivo da experiência, noções ou princípios elementares, categorias nocionais elementares. Todo e qualquer conteúdo mental, em seu estado mais elementar, é um *dhamma* a ser investigado. Para tanto, as categorias de análise que compõem o método quádruplo são os seguintes: (i) a Característica (*lakkhaṇa*), que apresenta dois aspectos: primeiro, a Característica Específica (*sabhāva*), isto é, as características singulares de um *dhamma* não compartilhadas por outros, como a dureza do elemento terra, e Característica Geral (*sāmañña*) de um *dhamma*, isto é, aquilo que é compartilhado por outros, como a característica de impermanência do elemento terra, (ii) a Função (*rasa*), entendida como aquilo que se conquista com a presença de determinado *dhamma*, (iii) a Manifestação (*paccupaṭṭhāna*), que é a própria natureza do *dhamma* que surge na mente ao ser examinado, seja através de sua Característica e sua Função (chamado de Manifestação como fenômeno – *upatthānakārapaccupaṭṭhāna*) seja através de sua Causa e Efeito (Manifestação como efeito – *phala-paccupaṭṭhāna*), e, por fim, (iv) a Causa Imediata (*padatṭhāna*), que se refere ao fator anterior que contribui para o surgimento da natureza ou realidade última do *dhamma*.

O Vism é um texto de orientação específica para a prática da Quarta Nobre Verdade, um detalhamento praxiológico do Caminho Óctuplo, dividido na tripartição disciplinar de *sīla*, *samādhi* e *paññā*). Essa tripartição é desdobrada nas Sete Purificações (*satta visuddhi*).

Tabela 3 – Relação entre Disciplinas e Sete Purificações

Tripartição Disciplinar	<i>Satta visuddhi</i> – Sete Purificações
<i>Sīla</i> – Virtude	1 - <i>Sīlavisuddhi</i> – Purificação da Virtude
<i>Samādhi</i> – Concentração	2 - <i>Cittavisuddhi</i> – Purificação da Consciência

¹¹⁰ Escola que se refere às duas escolas da tradição védica, conhecidas como Sāmkhya e Yoga.

<i>Paññā</i> – Sabedoria	<p>3 - <i>Diṭṭhivisuddhi</i> – Purificação da Visão</p> <p>4 - <i>Kankha-vitarana-visuddhi</i> – Purificação pela Superação da Dúvida</p> <p>5 - <i>Maggamagga-ñānadassana-visuddhi</i> – Purificação pela Cognição e Visão do que é o Caminho e do que é o Não Caminho</p> <p>6 - <i>Patipada-ñānadassana-visuddhi</i> – Purificação pela Cognição e Visão do Caminho</p> <p>7 - <i>Ñānadassana-visuddhi</i> – Purificação pela Cognição e Visão</p>
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Otávio Vieira (2020).

A doutrina das Sete Purificações se encontra presentes fundamentalmente em dois sutras: no *Rathavinīta Sutta* MN 24 (2018), o *Sutra das Carruagens em Revezamento*, e no *Dasuttara Sutta* DN 34 (2019), o *Sutra da Década Expandida*¹¹¹. Nesse último, são citadas não sete, mas um conjunto de nove purificações, sendo as duas últimas chamadas de Purificação da Sabedoria e Purificação da Libertação. Analayo (2009, p. 9) defende que a sétima purificação, a “Purificação pela Cognição e a Visão”, apresentada no *Sutra das Carruagens em Revezamento*, não necessariamente implica a experiência última da Iluminação (*nibbanā*). Portanto, tendo em vista que Buddhaghosa segue o esquema das sete purificações, a experiência de *Nibbanā* é tratada na sétima purificação. Os dois sutras anteriormente referidos, embora não ofereçam muita informação sobre o uso específico de cada uma das Sete Purificações, indicam que, para alcançar o objetivo final, os estágios devem ser percorridos de modo sucessivo e ordenado, sem se pular etapas e com cada estágio servindo de fundação e pré-requisito para o que se lhe segue. Embora esteja presente de forma explícita apenas em poucos sutras, o esquema das Sete Purificações tornou-se um paradigma praticamente unânime dentro da tradição Theravāda atual, ou seja, a estrutura básica para a prática dentro da qual a meditação *vipassanā* opera.

O longo índice que está incluso nas versões correntes do Vism dá uma clara ideia da organização da obra, e serve como guia para a estrutura complexa dos capítulos e da obra como um todo. Em síntese, a primeira parte da obra, *Sīla*, ou Virtude, é composta de dois capítulos, e se refere à prática de ações virtuosas, morais e de autocontrole. A segunda parte, *Samādhi*, que trata do desenvolvimento da Concentração, se estende do

¹¹¹ Neste sutra são citados não sete, mas um conjunto de Nove Purificações, em que a oitava se refere à Purificação da Sabedoria, e a nona, à Purificação da Libertação. No Vism, Buddhaghosa segue o esquema das sete purificações, portanto trata a Iluminação (*nibbanā*) como sétima purificação, a Purificação pela Cognição e a Visão.

capítulo III ao XIII. A terceira e última parte, intitulada *Paññā*, ou Conhecimento, está dividida em duas seções: a primeira seção, chamada de “O Solo onde a Conhecimento se Desenvolve”, que se estende do capítulo XIV ao XVII, apresenta uma abordagem completamente teórica, já a segunda seção, sem título específico, em que se dá continuidade às últimas cinco purificações, se estende do capítulo XVIII ao XXII e trata especificamente da prática do método.

Passamos agora a um detalhamento das três disciplinas e suas respectivas purificações, tais como apresentadas por Buddhaghosa no Vism.

3.3.1 *Sīla* (Virtude)

Buddhaghosa abre o Vism citando o verso treze da primeira seção do *Samyutta Nikāya*:

When a wise man, established well in virtue,
Develops consciousness and understanding,
Then as a bhikkhu ardent and sagacious
He succeeds in disentangling this tangle
(SN I 13 *apud* BUDDHAGHOSA, 2011, 1:1, p. 5)

O verso acima se refere ao estabelecimento da prática da virtude, chamada de *sīla*, como fundação para os dois passos seguintes, a Concentração (*samādhi*) e o Conhecimento (*paññā*). O texto do Vism não se abre para uma análise muito detalhada do ponto de vista filosófico e apresenta mais uma classificação metódica com foco na prática. Por vezes, uma compreensão mais profunda de *sīla* com base no Vism pode ser decepcionante, tendo em vista a classificação bastante metódica, talvez um pouco árida, com foco nos detalhes do comportamento dos monges e nas infrações do Vinaya. O Vism é um manual de meditação destinado aos monges, portanto Buddhaghosa está mais preocupado com a prática da virtude ou moralidade na vida monástica.

De acordo com Buddhaghosa, *sīla* constitui-se na volição de não realizar certas ações, ou a abstenção de realizá-las. Para tanto são estabelecidas reais restrições destas ações de acordo com regras bem estabelecidas. O texto enfatiza as 227 regras para os monges e 311 para as monjas, presentes no *Pātimokkha*, livro que faz parte do Vinaya, chamado de as *Regras da Comunidade*. O texto não faz referência específica nem aos

cinco preceitos,¹¹² chamados de *pañcasīla*, nem aos oito preceitos,¹¹³ chamados de *atthasīla*, que são as duas principais listas de comportamento seguidas pelos budistas laicos (*upāsaka* e *upāsikā*), pois o Vism é direcionado primordialmente para a comunidade monástica. Entende-se, portanto, que *sīla* como apresentado no Vism já pressupõe a prática dos Cinco e Oito Preceitos.

Na apresentação da primeira purificação, a Purificação da Virtude (*sīlavisuddhi*), Buddhaghosa faz referência, como anteriormente mencionado, ao método quádruplo. Com relação ao primeiro objeto de análise, *sīla* tem dupla Característica, a de coordenar a ação corporal, verbal e mental, e a de servir como fundação para os estados benéficos. Com relação ao segundo objeto, *sīla* tem a Função de deter as más condutas (*dussīlya*), ou seja, colocar a moralidade para combater a imoralidade, e de evitar o surgimento de culpa (*anavajjaguna*). Com relação ao terceiro objeto de análise, a Manifestação de *sīla* se dá em três estados: purificação do corpo, purificação da fala e purificação da mente. Por último, com relação ao quarto objeto, a Causa Imediata, ou seja, o que leva a ter uma atitude virtuosa é, primeiro, a consciência (*hiri*) que leva o ser a se abster de ações nocivas, também entendido como autorespeito e, segundo, é o decoro, vergonha ou medo moral (*ottappa*), ou seja, é o abster-se de atitudes prejudiciais para não ser reprovado por pessoas de bom caráter. Logo, o que nos leva a ter uma atitude virtuosa, a consciência do que é bom para si, o autorrespeito, tem uma origem subjetiva, e é influenciada pelo próprio ser, enquanto a vergonha tem uma causa objetiva, que é o medo da crítica, sendo, portanto, influenciada pelo mundo (KEOWN, 1983, p. 67).

Tendo em vista que a prática da extensa lista de preceitos presentes nas *Regras da Comunidade (Pātimokkha)* e no Vism, destinada para a comunidade monástica, já prevê os cinco e oito preceitos, destinados à comunidade laica, a análise de Buddhaghosa não aborda especificamente os aspectos de *sīla* referentes à ética laica, de grande relevância para as escolas do Movimento Vipassana. Os temas referentes à ética laica são, por sua vez, discutidos nos sutras, especialmente em dois Nikāyas, o Diga Nikāya (DN) e o Angurtara Nikāya (AN), e no Sutta Nipāta (Sn), que é parte do Khuddhaka Nikāya (KN) (BGKT, 2015). Portanto, o Vism influencia de modos diferentes as escolas de Goenka e

¹¹² Abster-se de matar qualquer ser; de roubar; da atividade sexual incorreta; de mentir; e de tomar qualquer tipo de intoxicantes.

¹¹³ O terceiro preceito é aprofundado, com a proibição de qualquer atividade sexual, e os outros três são o abster-se de comer nas horas proibidas (após meio dia); de dançar, cantar, escutar música, ver entretenimentos, vestir-se com adornos, usar perfumes e embelezar o corpo com cosméticos; e, por último, o abster-se de deitar em camas altas ou luxuosas.

Mahāsī. Na escola de Goenka, os meditadores são em quase a sua totalidade laicos e, portanto, seguem a lista dos cinco ou oito preceitos, presentes nos Sutas. Por sua vez, a escola de Mahāsī se divide entre monástica e laica, por isso, os ensinamentos presentes no Vism têm grande relevância para a comunidade monástica, enquanto os laicos seguem a lista dos oito preceitos.

Sīla permanecerá e se intensificará ao longo de toda a prática, não pela adoção de mais preceitos, mas pela internalização destes, o que se pode chamar de uma “moralidade natural” ou “genuína” (*pakati-sīla*), ou seja, quando as ações se tornam parte do comportamento, já não mais sendo necessário trazer à memória as listas de preceitos. Por sua vez, quando *sīla* é entendida como as regras de condutas, ela se refere à prática de uma “moralidade prescrita” (*pannatti-sīla*), que nada mais são do que meios hábeis (*upaya*) para se alcançar um determinado fim que, assim que alcançado, são deixados para trás, assim como a barca deve ser deixada quando já atravessado rio, permitindo assim o continuar da jornada. Assim, após um inicial contato com a doutrina de *sīla*, parte-se para a prática de *Samādhi* (Concentração), ou ainda, a Purificação da Consciência (*cittavisuddhi*).

3.3.2 *Samādhi* (Concentração)

A segunda parte do Vism, intitulada *Samādhi*, ou Concentração, se estende do capítulo III ao XIII e representa a segunda purificação, a Purificação da Consciência (*Cittavisuddhi*). Neste momento, após a fundação estabelecida pela contenção moral de *sīla*, inicia-se o treinamento na concentração (*samādhi*). A primeira acepção de concentração que aparece no Vism se refere à “unificação da mente” (*cittass’ ekaggatā* – traduzido por “uni-focamento”, em português, e “one-pointedness”, em inglês) com um único objeto. A mente, que aqui se refere à consciência (*viññana*) e seus concomitantes¹¹⁴, permanece constantemente atenta em um único objeto e sem distrações, assim como a luz de uma lanterna imóvel mantém seu foco em um único objeto (BUDDHAGHOSA, 2011, III:1-3, p. 81-82).

¹¹⁴ São entendidos diferentemente nos sutas e no Abhidhamma. Nos sutas mente e seus concomitantes são entendidos a partir dos Cinco Agregados da mente, onde *viññana* se refere à consciência e os outros quatro agregados (*rūpa* – forma; *vedanā* – sensação; *sañña* – percepção; e *saṅkhāra* – formações volitivas) são os concomitantes. Já no Abhidhamma, os concomitantes ou fatores mentais são chamados de *cetasikas*, num total de 52 possíveis fatores que surgem concomitantemente à consciência (*viññana*).

Para a investigação da natureza de *samādhi*, Buddhaghosa utiliza o método quádruplo de investigação dos *dhammas* mencionado anteriormente. Com base neste método, (i) a Característica Específica (*sabhāva*), isto é, a característica singular da mente quando em estado concentrado, é a não distração, (ii) a Função é propriamente a eliminação da distração, ou seja, a inversão de um estado mental distraído para um estado mental concentrado, (iii) a Manifestação, ou seja, a natureza de *samādhi*, é sua inabalabilidade e constância, e, por último, (iv) a Causa Imediata, isto é, o fator que contribui para o surgimento da concentração, é o estado de êxtase, que leva a um estado mental constantemente concentrado (BUDDHAGHOSA, 2011, III:4, p. 82).

O processo de desenvolvimento da concentração é inicialmente apresentado resumidamente e, na sequência, de forma detalhada. Na apresentação resumida (BUDDHAGHOSA, 2011, III:27-28. p. 86-87), Buddhaghosa observa que o meditador deve primeiramente se purificar através das práticas virtuosas indicadas em *Sīla*, para só então começar o desenvolvimento da concentração propriamente dita. Logo, apontam-se quatro elementos para o processo de concentração: (i) o meditador deve evitar os chamados Dez Impedimentos (*Dasa palibodhā*)¹¹⁵, (ii) o meditador deve buscar a companhia de um “bom amigo” ou “mestre Espiritual” (*mitratā*), (iii) o mestre espiritual deverá fornecer um dos quarenta Objetos de Meditação¹¹⁶ (*kammatthāna* – literalmente “local de trabalho”)¹¹⁷, (iv) esse objeto será escolhido de acordo com um dos seis temperamentos (*carita*) do meditador, a saber, ganancioso, raivoso, iludido, fiel, inteligente e especulativo.

Tendo como base qualquer um dos 40 objetos de meditação, o desenvolvimento da concentração se instrumentaliza através de um alcance progressivo em oito níveis de absorção, cada um mais profundo e sutil que o anterior, chamados de *jhāna*, os quais se constituem tanto como processo quanto como resultado. *Jhāna*, em pāḷi, significa absorção mental ou meditativa, e se refere a estados profundos de concentração da mente. O termo *jhāna* corresponde aos termos *dhyāna* em sânscrito, *cha'n* em chinês e *zen* em japonês. A Concentração Correta (*samma samādhi*), último passo na lista do Caminho Óctuplo, é sinônimo de *jhāna*. Inicialmente são expostos os quatro primeiros níveis de *jhānas*, chamados de *jhānas* mundanos ou materiais (*rupajhānas*), e posteriormente os

¹¹⁵ Moradia (*awasa*), família (*kula*), ganho (*labha*), grupo (*gana*), propriedade (*nawa kamma*), viagens (*addhana*), parentes (*knathi*), aflições (*abadha*), livros (*grantha*) e poderes supranormais (*iddhi*).

¹¹⁶ Os 40 objetos de meditação são apresentados no sutra *Mahacattarisaka Sutta* (2018) – *The Great Forty*.

¹¹⁷ Cf. anexo II.

quatro últimos níveis de *jhānas*, chamados de *jhānas* supramundanos ou imateriais (*arupajhānas*). Estes últimos se referem aos níveis de absorção presentes nos Quatro Estágios da Iluminação, também chamados de Estágios Supramundanos.

Para começar a compreender os *jhānas*, é impreterível ter em mente a diferença entre Concentração de Acesso (*upacāra samādhi*) e Concentração de Absorção (*appana samādhi*). A Concentração de Acesso, chamada de trabalho preliminar, é pré-requisito e, portanto, precede a Concentração de Absorção. Na Concentração de Acesso, os Cinco Obstáculos¹¹⁸ (*pañcanīvaranā*) ainda estão presentes, os quais vão sendo abandonados com o desenvolvimento dos chamados Cinco Fatores de *jhāna*¹¹⁹ (*jhānangani*). Assim, a Concentração de Absorção se dá quando, após eliminados os Cinco Obstáculos, os chamados cinco Fatores de *jhāna* (*jhānangani*) se manifestam, acessando-se assim o primeiro dos oito níveis de *jhāna*.

Abaixo é apresentado um quadro com cada um dos quatro *jhānas* mundanos e os respectivos fatores a serem abandonados e adquiridos ou desenvolvidos.

Tabela 4 – Fatores abandonados e adquiridos nos quatro primeiros *jhānas*

	Fatores a serem abandonados	Fatores a serem adquiridos ou desenvolvidos
1º <i>Jhāna</i>	Os Cinco Obstáculos (<i>pañcanīvaranā</i>)	Adquire: Cinco Fatores de <i>Jhāna</i> (<i>jhānangani</i>)
2º <i>Jhāna</i>	Pensamento aplicado (<i>vitakka</i>) Pensamento sustentado (<i>vicarra</i>)	Desenvolve: Êxtase (<i>pīti</i>) Felicidade (<i>sukha</i>) Uni-focamento da mente (<i>ekaggata</i>)
3º <i>Jhāna</i>	Defeitos próximos: Pensamento aplicado (<i>vitakka</i>) Pensamento sustentado (<i>vicarra</i>) Defeito inerente: Êxtase (<i>pīti</i>)	Desenvolve: Felicidade (<i>sukha</i>) Uni-focamento da mente (<i>ekaggata</i>) Adquire: Equanimidade (<i>upekkhā</i>) Consciência plena (<i>sati</i>) Discernimento (<i>sampjañña</i>)
4º <i>Jhāna</i>	Defeito próximo: Êxtase (<i>pīti</i>) Defeito inerente: Felicidade (<i>sukha</i>)	Uni-focamento da mente (<i>ekaggata</i>) Equanimidade (<i>upekkhā</i>)

Fonte: Otávio Vieira (2020).

¹¹⁸ Os Cinco Obstáculos: (i) desejo sensual; (ii) má vontade; (iii) preguiça///torpor; (iv) inquietação///ansiedade; e (v) dúvida.

¹¹⁹ Os cinco Fatores de *jhāna*: (i) pensamento aplicado (*vitakka*); (i) pensamento sustentado (*vicarra*); (iii) êxtase (*pīti*); (iv) felicidade (*sukha*); e (v) uni-focamento da mente (*ekaggata*).

Para superar cada nível de *jhāna* e alcançar o seguinte, o meditador, após emergir do estado último de absorção meditativa, deve iniciar o processo do *jhāna* seguinte por uma investigação do conteúdo e dos resultados do *jhāna* anterior. Ao empreender tal investigação, certos fatores são vistos como defeitos, ou seja, impeditivos para a progressão nos níveis mais sutis de absorção. Os defeitos são classificados em “defeitos próximos”, isto é, quando ainda há a possibilidade de surgimento do fator devido a este ter sido recentemente abandonado, e “defeito inerente”, que é a própria presença do fator. Por isso, em cada *jhāna*, há fatores a serem eliminados e outros a serem adquiridos ou desenvolvidos, como será visto.

No primeiro *jhāna*, a menção aos Cinco Obstáculos (*pañcanīvaranā*) se refere ao trabalho preliminar já cumprido pela Concentração de Acesso. Por outro lado, os cinco fatores a serem adquiridos são denominados de Cinco Fatores de *Jhāna* (*jhānangani*). Eles são os seguintes: (i) “pensamento aplicado” (*vitakka*), isto é, a atenção inicial que se coloca no objeto de meditação, (ii) “pensamento sustentado” (*vicarra*), isto é, a atenção mais constante no objeto de meditação, que leva a uma investigação mais precisa da natureza do objeto, que permite assim discernir se o objeto dos sentidos é desejável ou não e que ação tomar frente a ele, (iii) “êxtase” (*pīti*), isto é, o estado prazeroso provindo de um mente energética e estimulada, (iv) “felicidade” (*sukkhā*), isto é, o estado prazeroso mais sutil e duradouro do que *pīti*, provindo de uma mente calma, e, por último, (v) o “uni-focamento da mente” (*ekaggatā*), que, como visto anteriormente, é sinônimo de *samādhi*.

No primeiro *jhāna*, os Cinco Obstáculos são abandonados e apenas os dois primeiros fatores dos Cinco Fatores de *Jhāna*, *viz.* *vitakka* e *vicarra*, são completamente desenvolvidos. Por outro lado, no segundo *jhāna*, os fatores abandonados são exatamente os dois primeiros fatores desenvolvidos no primeiro *jhāna*, *viz.* *vitakka* e *vicarra*, considerados mais grosseiros. Ainda neste *jhāna*, os três últimos fatores se tornam mais sutis e sublimes que no primeiro *jhāna*. No terceiro *jhāna*, tem-se como “defeito próximo” a possibilidade do ressurgimento do pensamento aplicado e sustentado (*vitakka* e *vicarra*), e como “defeito inerente”, a presença do êxtase (*pīti*), que agora aparece como um fator grosseiro a ser descartado. Ainda neste terceiro *jhāna*, adquirem-se três outros elementos: equanimidade (*upekkhā*), consciência atenta (*sati*) e discernimento (*sampjañña*). No quarto *jhāna*, o meditador percebe que o defeito próximo é a possibilidade do ressurgimento do êxtase (*pīti*), devido à sua afinidade natural com a felicidade (*sukkhā*), e o defeito inerente é a presença de *sukkhā*. Contempla-se então o

estado de equanimidade, considerado o sexto fator, e uni-focamento da mente (*ekaggata*), características do quarto *jhāna* que subsistem juntos.

Uma ótima síntese de como se evolui em cada um dos quatro *jhānas* mundanos é dada por Gunaratana:

[...] a subida de um *jhana* para outro envolve a superação dos fatores *jhânicos*. Para subir do primeiro *jhana* para o segundo, o meditante precisa eliminar o pensamento aplicado e o pensamento sustentado; para ir do segundo para o terceiro ele deve vencer o êxtase; e para ir do terceiro para o quarto ele deve substituir a sensação agradável [*sukkhā*] pela sensação neutra [*uppekkhā*]. Portanto, o progresso envolve uma redução e um refinamento dos fatores *jhânicos*, dos cinco iniciais até a culminação no unifocamento e na sensação neutra (GUNARATANA, 1988, p. 44).

Passamos agora a apresentar os *jhānas* supramundanos. Os quatro *jhānas* supramundanos podem ser considerados como modos ou desdobramentos do quarto *jhāna*, pois mantêm os fatores de uni-focamento e equanimidade. Diferentemente dos *jhānas* mundanos, nos *jhānas* supramundanos não há Fatores a serem abandonados, mas sim objetos de meditação que vão sendo progressivamente superados. Os objetos de cada um dos quatro *jhānas* supramundanos são os quatro estados imateriais ou *arūpajhānas*, incluso na lista dos 40 Objetos de Concentração acima mencionados. São eles: “espaço infinito”, “consciência infinita”; “nada”; e “nem percepção nem não percepção”. Tendo como base os Comentários, esses estados se referem a níveis de concentração desenvolvidos nos quatro Estágios de Iluminação, conforme visto no primeiro capítulo. (BODHI, 2002, p. 28) Ainda nesta linha, os sutras indicam que o terceiro e o quarto estágios de Iluminação, a saber, *agati* e *arahatta*, completam o desenvolvimento do processo da concentração, *i.e.*, alcançam o oitavo *jhāna* (ANĀLAYO, 2011, p. 153).

No que se refere à apropriação no contexto Movimento Vipassana, as escolas de Goenka e de Mahāsī seguem uma tendência da maioria e dão pouca ênfase nas técnicas específicas de desenvolvimento da concentração, em detrimento das técnicas de sabedoria analítica, isto é, *paññā* ou *vipassanā*. Na escola de Goenka, como substituto da concentração (*samadhi*) e dos métodos de alcançar os níveis de *jhānas*, se utiliza a técnica chamada de *ānāpāna* ou Consciência Plena na Respiração. Após o que se passa diretamente à prática de *vipassanā*. De grande relevância é também nessa escola a meditação *mettā* ou do Amor Compassivo, classificada como uma técnica de *samādhi*, tendo em vista que *mettā* ser um dos quarenta objetos de meditação (*khamatṭhāna*) listados no Vism. Na escola de Mahāsī, por outro lado, pratica-se a técnica chamada de *suddha-vipassanā-yānika* ou *dry insight* (em inglês). Nesta escola, portanto, não existe as

práticas de *samādhi*, mas, ao contrário, a prática se concentra diretamente em *vipassanā*. Como veremos adiante, é dito, nesta escola, que a prática de *vipassanā* por si só desenvolve níveis cada vez mais profundos de concentração, permitindo assim a investigação da inter-relação entre mente-matéria, proposta pela meditação *vipassanā*. Por conseguinte, diversas instruções presentes no Vism, como a prática dos oito níveis de absorção ou *jhānas* e a indicação pessoal pelo mestre espiritual de um dos quarenta objetos de meditação, não são, em sua maioria, ensinados de forma prática por nenhuma das duas escolas, ainda que os meditadores experienciem, ao longo do caminho, os estados mentais dos *jhānas*.

Como veremos adiante, o caminho de desenvolvimento de *samādhi*, inclusive a perfeição do oitavo nível de *jhāna*, constitui ainda uma etapa preliminar e, portanto, não garante a completa libertação. O alcance da perfeição em *samādhi* suprime as impurezas ou *kilesas* “médios” (*pariyutthāna kilesa*) que já surgiram, mas não é ainda suficiente para cortar todas as raízes dos *kilesas* “latentes” (*anusaya kilesas*), isto é, aqueles que ainda podem vir a surgir, e que poderão apenas ser purificados com a prática da Sabedoria, *vipassanā* ou *paññā*.

3.3.3 *Paññā* (Sabedoria)

Até este momento, foram apresentadas tanto a prática das ações virtuosas, referentes à *sīla*, que se conforma como a fundação do método proposto pelo Vism, quanto o progresso nos diferentes níveis de absorção, referentes à *samādhi*, como método de purificação da consciência e preparação para a prática de *paññā* ou *vipassanā*. Embora *sīla* e *samādhi* sejam etapas essenciais do caminho, como já visto, elas ainda não afetam os níveis mais profundos das impurezas¹²⁰ (*kilesas*). Para a total purificação da mente e libertação de todo sofrimento (*Nibbāna*), deve-se entrar no campo de *paññā*, o “conhecimento”, a “compreensão” ou ainda a “sabedoria analítica” que liberta.

Inicialmente, assim como feito com relação à primeira e segunda etapas (*Sīla* e *Samādhi*), serão apresentados o conceito de *paññā* e sua análise com base no método quádruplo de investigação dos *dhammas*. Em seguida, faremos a descrição detalhada das

¹²⁰ As contaminações são estratificadas em três camadas: os *kilesas* latentes (*anusaya kilesas*), purificados com a prática de *vipassanā*; os *kilesas* médios (*pariyutthāna kilesa*), purificados pela prática de *samatha*; e os *kilesas* obsessivos (*vītikama kilesa*), purificados com a prática de *sīla*. Cf. seção 2.1.

cinco últimas “purificações” (*visuddhi*) e das chamadas oito “cognições meditativas” (*ñāṇa*), que constituem um desdobramento da sexta purificação.

O Vism apresenta duas principais dimensões de conhecimento, que são apresentadas através de dois termos distintos, a saber, *paññā* (conhecimento) e *ñāṇa* (cognição, cognição meditativa/*insight knowledge*, em inglês). Enquanto *paññā* é o termo mais abrangente e se refere a todo o processo da terceira fase do método apresentado no Vism que conduz a sabedoria última, *ñāṇa*, ou ainda, *vipassanā-ñāṇa*, se refere às experiências específicas relacionadas às dimensões parciais de todo o processo de *paññā*. Na concepção de *ñāṇa*, o conhecimento tem o senso de “ato de cognição” (*pajāñāṇa*), que se refere a uma atitude investigativa consciente, intencional e intuitiva, baseada no método, para se chegar à compreensão da natureza específica de um *dhamma*. Esse “ato de cognição” é um aprofundamento ao chamado “estado de conhecimento” (*jāñāṇa-bhāva*), que é, na realidade, o conhecimento inicial, denominado de verdade convencional (*paññināti*), que se refere ao conhecimento provindo das primeiras impressões, vinculados de forma mais específica aos agregados (*khandas*) *viññāṇa* (consciência) e *saññā* (percepção). Assim, embora o “estado de conhecimento” esteja presente nos três níveis de conhecimento, a saber, *viññāṇa* (consciência), *saññā* (percepção) e *paññā* (sabedoria), *ñāṇa* e o seu “ato de cognição” estão presentes apenas na prática de *paññā* (BUDDHAGHOSA, 2011, XVI:2-3, p. 431-432).

Passamos agora a apresentar a investigação da natureza de *paññā*, que faz recurso ao método quádruplo de investigação. Nesse contexto, (i) a Característica de *paññā* é a capacidade de conhecer a essência individual (*sabhāva*) de cada *dhamma*, (ii) a Função de *paññā* é a eliminação da ignorância que oculta a essência individual dos *dhammas*, isto é, há o desvelamento da verdade última (*paramatha*) do fenômeno sempre cambiante mente-matéria, (iii) a Manifestação ou natureza de *paññā* é a condição de não ilusão, isto é, a realização de que o fenômeno mente-matéria não possui caráter permanente, prazeroso e como tendo uma essência, e, por último, (iv) a Causa Imediata de *paññā*, *i.e.*, o fator que contribui para o seu surgimento, é a concentração, o estado mental necessário para a correta investigação (BUDDHAGHOSA, 2011, XIV:32, p. 439).

Para melhor entender o processo de *paññā*, Buddhaghosa coloca a seguinte pergunta: “Como *paññā* é desenvolvida?” (BUDDHAGHOSA, 2011, XIV:32, p. 439). Para responder essa questão, Buddhaghosa estabelece uma analogia entre o desenvolvimento do conhecimento e o contexto em que ocorre o crescimento de uma árvore, que apresenta as raízes, o solo e o tronco. As raízes se referem às duas primeiras

purificações, a saber, a Purificação da Virtude (*sīla*) e a Purificação da Consciência (*samādhi*). O solo se refere a todos os componentes de investigação que constituem os fenômenos mente-matéria, a saber, os cinco Agregados (*pañca khanda*), as doze Bases (*āyatana*), os dezoito Componentes da Percepção (*dhātu*), as Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*) e a Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*). E, por fim, o tronco se refere às últimas cinco purificações, quando Buddhaghosa passa a focar especialmente na práxis da meditação. Tendo em vista que a abordagem teórica, referente ao “solo”, já foi anteriormente discutida – tanto na apresentação do MS quanto no primeiro capítulo –, nesse momento, daremos especial atenção ao “tronco” da árvore, ou seja, à segunda seção de *Paññā*, que se estende dos capítulos XVIII ao XXII e que tratam, respectivamente, de cada uma das cinco últimas purificações (Ver Tabela 3).

Iniciemos então pela terceira purificação, a Purificação da Visão (*Diṭṭhivissuddhi*), que se refere essencialmente ao correto modo de ver ou investigar a relação inseparavelmente mente-matéria (*nāma-rūpa*). Tendo como base o objeto de meditação, a relação mente-matéria é investigada a partir de quatro componentes já anteriormente apresentados. São eles: os quatro Elementos primários (*dhātumanasikāra*), os dezoito Componentes da Percepção (*dhātus*), as doze Bases (*āyatana*) e os cinco Agregados (*khāndas*). Dessa forma, o praticante, que antes via o fenômeno *nāma-rūpa* como uma unidade única (menta-matéria), agora começa a discernir o que podemos chamar de “as duas funcionalidades”, isto é, começa a discernir mente de matéria (NANARAMA, 1993, p. 44). Portanto, a purificação empreendida se refere à superação da “visão errônea” (*sakkāyadiṭṭhi*), que se manifesta na forma da ideia de existência de um ente pessoal e imutável.

A quarta purificação, a Purificação pela Superação da Dúvida (*Kankha-vitarana-vissuddhi*), se refere à superação da dúvida sobre a existência de um possível “eu” nos três tempos: passado, presente e futuro. A superação dessa visão existencialista se dá por intermédio da investigação das causas e condições que possibilitam o surgimento desse fenômeno mente-matéria enquanto uma simbiose mente-matéria. Por meio dessa investigação, chega-se à compreensão de que o surgimento do fenômeno, em qualquer um dos tempos considerados, não é nem sem causa nem por causa de um criador, mas, pelo contrário, ele surge devido a certas “causas” e “condições”, isto é, devido a fatores que oportunizam o surgimento. De forma mais ampla, o surgimento de todo fenômeno, isto é, o surgimento dos cinco agregados (*pañca khandhas*), tem como condição as ações passadas (*kamma*) que são resultado da ignorância (*avvijā*) e do apego (*tanhā*).

A quinta purificação, a Purificação pela Cognição e Visão do que é o Caminho e do que é o Não Caminho (*Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*), trata da compreensão da distinção entre o caminho direto e a sua contraparte, o não caminho. Tendo em vista que esta purificação não é alcançada apenas pela visão, isto é, o modo correto de ver as coisas, mas também pela cognição (*ñāṇa*), que é o resultado deste modo de ver, é então possível dizer que a prática do *insight* ou *vipassāna* começa nesse estágio. Uma das dimensões da prática da Cognição pela Contemplação do Surgir e do Desaparecer (*udayabbaya ñāṇa*), que é fundamentalmente desenvolvida na sexta purificação, tem presença já nesta quinta purificação, dimensão esta conhecida como não desenvolvida. A fase não desenvolvida se refere exatamente ao não caminho, e se dá quando certos fenômenos agradáveis, chamados de Dez Imperfeições do *Insight*¹²¹ (*vipassanupakilesas*), surgem. Estas dez imperfeições estão marcadas pelo apego (*tanhā*) e, por isso, embora aparentem estados positivos, ainda não o são, pois ainda geram distrações ao caminho correto. É apenas quando esse apego for eliminado que as referidas imperfeições se tornam estados positivos. Por outro lado, o caminho correto se refere a evitar o apego às Dez Imperfeições do *Insight* e contemplá-las com base em suas características gerais (*sāmañña*), ou seja, as Três Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*): impermanência (*anicca*), insatisfação (*dukkha*) e impessoalidade (*anattā*). Nessa cognição, a primeira Marca da Existência conhecida pela experiência direta é *anicca*, que então leva às outras duas, a saber, *dukkha* e *anattā*.

Tendo realizado as cinco purificações, o meditador adquire as seguintes qualidades: (i) o exercício prático da virtude; (ii) uma concentração mental bem estabelecida; (iii) a compreensão da natureza relacional inseparável da mente-matéria constitutiva de todo fenômeno; (iv) a compreensão das causas e condições que condicionam o aparecimento desses fenômenos; (v) a capacidade para o desenvolvimento do esforço de discernimento entre o que é o caminho e o que é o não caminho.

Passa-se então para a sexta purificação, a Purificação pela Cognição e Visão do Caminho (*Patipadā-ñāṇadassana-visuddhi*). Esta purificação se refere à aquisição progressiva das chamadas oito cognições (*ñāṇa*). Podemos agrupá-los em três categorias distintas. As cognições 1 e 2 se referem ao “surgimento e dissolução dos fenômenos”, as

¹²¹ As Dez imperfeições do Insight: (i) Iluminação – *obhāsa*; (ii) cognição – *ñāṇa*; (iii) êxtase – *pīti*; (iv) tranquilidade – *passadhi*; (v) felicidade – *sukkhā*; (vi) resolução ou fê – *addhimokkha*; (vii) energia – *paggaha*; (viii) firmeza ou estabelecimento – *upaṭṭhāna*; (ix) equanimidade – *upekkhā*; (x) apego – *nikanti* (BUDDHAGHOSA, 2011, XX:105, p. 661).

cognições 3, 4 e 5 se referem ao “desencanto pelos fenômenos”, tendo em vista a percepção de sofrimento presente em todos eles, e, por último, as cognições 6, 7 e 8 se referem à “equanimidade perante os fenômenos”. Apresento abaixo a lista das cognições:

Tabela 5 – Oito Cognições

Categorias	Oito Cognições (<i>ñāṇa</i>)
1 – Surgimento e dissolução dos fenômenos	1 – Cognição do Surgir e do Desaparecer (<i>Udayabbaya Ñāṇa</i>) 2 – Cognição da Dissolução (<i>Bhaṅga Ñāṇa</i>)
2 – Desencanto pelos fenômenos	3 – Cognição da Aparição como Medo (<i>Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa</i>) 4 – Cognição do Tormento (<i>Ādīnava Ñāṇa</i>) 5 – Cognição da Aversão (<i>Nibbida Ñāṇa</i>)
3 – Equanimidade perante os fenômenos	6 – Cognição do Desejo por Libertação (<i>Muñcitukamyat Ñāṇa</i>) 7 – Cognição pela Contemplação da Re-observação (<i>Patisankhānupassana Ñāṇa</i>) 8 – Cognição da Equanimidade para com as Formações (<i>Sankhārupekkhā Ñāṇa</i>)

Fonte: Otávio Vieira (2020).

Passamos agora a análise das duas primeiras Cognições incluídos na categoria do surgimento e dissolução dos fenômenos. A primeira Cognição a ser adquirida se refere à fase madura da Cognição do Surgir e do Desaparecer (*udayabbaya ñāṇa*), que, como visto acima, se refere também, na sua fase não desenvolvida, à Quinta Purificação. A necessidade desta fase desenvolvida decorre do fato de que a cognições mais profundo das três características gerais de todo fenômeno – *anicca*, *dukkha* e *anattā* – estava ainda obstruído pelas Dez Imperfeições. Trata-se agora de entender que todo fenômeno mente-matéria passa não apenas por duas, mas por três fases, a saber, o surgimento (*uppāda*), a permanência (*titti*) e a dissolução (*bhaṅga*). Além disso, consolida-se também a atenção plena (*sati*), marcada pela consciência (*sampajañña*) das características de *anicca*, *dukkha* e *anattā* presentes em todo fenômeno. Por sua vez, a segunda Cognição, o Cognição da Dissolução (*bhaṅga ñāṇa*), caracteriza-se pelo direcionamento da atenção plena exclusivamente para a fase da dissolução do fenômeno. Isso conduz à compreensão de que, da mesma forma como todos os fenômenos que surgiram no passado desaparecem, as formações que surgirão no futuro também virão a desaparecer.

Passamos agora a análise das três próximas Cognições que se enquadram na categoria do desencanto pelo fenômeno, a saber, a Cognição da Aparição como Medo, a Cognição do Tormento e a Cognição da Aversão. Conforme o praticante segue contemplando a absoluta necessidade da extinção dos fenômenos, ele se dá conta que não existe a possibilidade de se ancorar em nenhum refúgio, isto é, em nenhum vir-a-ser, em

nenhuma formação. Surge com isso o medo diante do tormento de sofrimento que parece emanar de todas as formações. Por último, ele se desencanta perante todas elas, que “appear as a huge mass of dangers destitute of satisfaction or substance”. (BUDDHAGHOSA, 2011, XXI:35, p. 675). Nestas três Cognições, todos os fenômenos aparecem na forma de imagens aterrorizantes, como leões, ogros, espíritos, serpentes, campos de guerra, cemitérios, etc. Com isso, essas cognições instigam a percepção de que o único “lugar” seguro, a única verdadeira segurança, é o não surgir, a não ocorrência de qualquer fenômeno, mesmo os agradáveis, como um estado de paz, por exemplo. Diante da impossibilidade de tal não ocorrência, essas cognições cedem lugar a um nível superior de compreensão caracterizado por uma contemplação equânime do fenômeno, que se referem às três cognições seguintes.

As três últimas Cognições, que se enquadram na categoria da equanimidade perante os fenômenos, são três faces da oitava e última cognição citada, a Cognição da Equanimidade para com as Formações (*sankhārupekkhā ñāṇa*). A sexta Cognição, isto é, a Cognição do Desejo por Libertação (*muñcitukamyat ñāṇa*), surge como consequência do desencantamento por todo e qualquer fenômeno. Nesta condição a mente não mais se apega a nenhum deles, despertando assim o desejo pela libertação de todo o “campo de formações”. Desenvolve-se assim um fortíssimo desejo pela libertação do ciclo dos renascimentos, que é tão potente quanto o “instinto de fuga de animais ao serem caçados” (BUDDHAGHOSA, 2011, XXI:46, p. 679). Com isso, o meditador almeja alcançar um conhecimento ainda mais profundo da natureza das formações e, para tal, segue contemplando os cinco agregados e suas características (*anicca, dukkha e anattā*). Alcança-se com isso, a sétima Cognição, isto é, a Cognição pela contemplação da Re-observação (*patisankhānupassana ñāṇa*). Por último, passe-se à oitava Cognição, a Cognição da Equanimidade para com as Formações (*sankhārupekkhā ñāṇa*), no qual o meditador abandona a percepção de terror e prazer perante os fenômenos e alcança uma condição de equanimidade ou neutralidade perante eles. Esta cognição da equanimidade está intimamente ligado a ideia de “caminho” (*patipadā*), termo que define o título desta sexta purificação (a Purificação pela Cognição e Visão do Caminho – *Patipadā-ñānadassana-visuddhi*), uma referência à Quarta Nobre Verdade, a verdade do Caminho Óctuplo. Com efeito, em seu discurso inaugural, o Sutra da Colocação da em Movimento da Roda do Dhamma, o Buda apresenta o caminho do meio caracterizado justamente pela visão equânime perante os fenômenos.

Buddhaghosa menciona ainda uma nona Cognição, que denomina de Cognição da Conformidade com a Verdade (*Anuloma Ñāṇa*) ou da Adaptação, que é na realidade uma síntese do exercício de todos as Cognições e que se manifesta de uma forma mais imediata após a conclusão da oitava. Nesta última Cognição não há nada de novo com relação à meditação, e sua função é a estabilização e internalização dos ganhos com a prática repetida dos oito *insights*.

Passamos finalmente à sétima purificação apresentada por Buddhaghosa, que representa a conclusão de todo o empreendimento. A Purificação da Cognição e Visão (*Ñānadassana-visuddhi*) se desdobra em quatro caminhos, que correspondem aos Quatro Estágios da Iluminação anteriormente descritos, a saber, *sotāpana* (“o que entrou na correnteza”), o *sakadāgāmin* (“o que retorna uma vez”), o *anāgami* (“o que não retorna”), e o *arahant* (“o iluminado”) (BUDDHAGHOSA, 2011, XXI:1-30, p. 701-707). Nessa purificação, o meditador, que antes tinha as formações mentais como objeto de meditação, agora tem *nibbanā* como objeto. Cada um destes estágios apresenta duas cognições, a Cognição do Caminho (*Magga Ñāṇa*) e a Cognição da Fruição (*Phala Ñāṇa*). Na primeira cognição de cada um dos quatro estágios, certos “grilhões”¹²² (*samyojana*) são progressivamente abandonados, enquanto no segundo a felicidade suprema do *nibbanā* é experienciada (NANARAMA, 1993, p. 120). Para passar de um estágio para o outro, o meditador alcança a última cognição, chamada de Cognição da Revisão (*Paccavekkhanā Ñāṇa*), que se trata de fazer uma revisão de cinco aspectos do caminho, a saber, o caminho, a fruição, os grilhões já abandonados, os grilhões a serem abandonados e *nibbāna*.

O Vism se constitui, portanto, como um texto seminal para as escolas da tradição Theravāda, as quais o tomam como base para desenvolver seus métodos. No que diz respeito às escolas de Mahāsī e Goenka, embora com abordagens distintas, os dois métodos têm como doutrina basilar a divisão tríplice de *sīla*, *samādhi* e *paññā*, anteriormente apresentada. Assim, nos dois capítulos seguintes, apresentaremos as duas escolas a partir de seus aspectos teóricos (*pariyatti*) e práticos (*patipatti*), de suas disciplinas de meditação, a saber, os retiros, as práticas cotidianas e a relação professor-

¹²² *Samyojana* são os grilhões responsáveis por prenderem os seres ao ciclo de nascimentos e mortes. Conformam um total de dez grilhões: ilusão de um “eu” (*sakkāyadiṭṭhi*); dúvida cética (*vicikicchā*); apego a rituais (*sīlabbata-parāmāsa*); desejo dos prazeres sensuais (*kāma-rāga*); aversão ou má vontade (*vyāpādo*); apego a uma existência no mundo da forma (*rūpa-rāgo*); apego a uma existência no mundo sem forma (*arūpa-rāgo*); presunção ou orgulho (*māna*); inquietação (*uddhacca*); ignorância ou delusão (*avijjā*).

aluno e mestre-discípulo, e, por último, das influências herdadas do Vism e dos mestres das linhagens imediatas que antecedem Mahāsī e Goenka.

No que concerne à ordem de apresentação das escolas, a escola de Mahāsī será a primeira a ser exposta em função de duas razões principais. Em primeiro lugar, essa escola é a que se mostra mais fiel ao tradicionalismo hermenêutico e metodológico do cânone budista e do Vism, fato que se deve muito à origem monástica de Mahāsī, mestre altamente letrado nas escrituras. Por sua vez, o método de Goenka é influenciado por contextos referentes a uma maior difusão internacional, que, em geral, exige maior abertura a adaptações e simplificações. Em segundo lugar, essa escolha se deve à anterioridade da instituição do método de Mahāsī (1904-1982) em relação ao de Goenka (1924-2013), visto que Mahāsī começou mais significativamente seu trabalho de difusão em 1949, momento no qual Goenka, que começou a difusão em 1969, já tinha conhecimento dos passos trilhados e do método da escola de Mahāsī.

Passamos agora a apresentação das escolas de Mahāsī Sayādaw e S. N. Goenka.

4 A MEDITAÇÃO VIPASSANĀ DE MAHĀSĪ SĀYADAW (1904-1982): FUNDAMENTOS FILOSÓFICO-PRAXIOLÓGICOS DAS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO

Mahāsī Sāyadaw é parte integrante de uma linhagem de mestres com origem no Buda histórico, Sidarta Gautama (MAUNG, 2017, p. 64). Desta linhagem, os três mestres imediatamente anteriores a ele, a saber, Theelon Sayādaw (1786-1860), Aletawya Sayādaw (aproximadamente meados do século XIX) e Mingun Jetavun Sayādaw (1869–1955), tiveram papel central na formulação do método transmitido por Mahāsī, conhecido como Método Mahāsī. Desses mestres, Mingun Sayādaw, conhecido por U Nārada e mestre direto de Mahāsī, foi o responsável, no início do século XX, pela sistematização e início da transmissão dos ensinamentos para a comunidade leiga. Com o surgimento de Mahāsī Sāyadaw e o período de maior estabilidade política observado após a Segunda Guerra Mundial, a escola alcançou uma difusão significativa, tanto em Mianmar quanto internacionalmente. Atualmente, a Escola de Mahāsī é direcionada tanto aos monges quanto à comunidade leiga.

A fim de apresentar os fundamentos filosóficos e praxiológicos das disciplinas da meditação *vipassanā* preconizadas pelo método Mahāsī, dividimos este capítulo em três partes. Na primeira parte, serão apresentados os ensinamentos basilares do método, tomando como base a tripartição disciplinar de *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria analítica), as técnicas de meditação e os resultados esperados ou objetivos dessas técnicas. Na segunda parte, serão abordadas as estruturas pedagógicas de transmissão das práticas meditativas tanto para a comunidade monástica quanto para os leigos, tais como os retiros, as práticas cotidianas e a relação mestre-discípulo e professor-aluno. Por fim, na terceira parte, serão investigadas as continuidades e descontinuidades do método difundido por Mahāsī em relação aos princípios basilares da tradição Theravāda, expostos no Vism, assim como em relação às heranças herdadas por Mahāsī de seus mestres, especialmente de Mingun Sayādaw, seu mestre direto.

As fontes para a primeira parte do capítulo provêm, primordialmente, de dentro da escola: (i) manual longo e detalhado escrito por Mahāsī, chamado *Manual of Insight* (MAHĀSĪ, 2016); (ii) o livro resumido e prático chamado *The Progress of Insight* (MAHĀSĪ, 1995), que explica, dentro do esquema dos Sete Estágios da Purificação (*sata visuddhi*), as chamadas Cognições Meditativas; (iii) e o livro que compila alguns dos

principais discursos de Mahāsī, chamado de *Fundamentals of Vipassana Meditation* (MAHĀSĪ, 1991), onde são abordados os temas mais essenciais do método e descritas as principais técnicas de meditação. As fontes para a segunda parte provêm tanto da própria escola, como é o caso do livro *Mahāsī Lineage and Posteriority* (MAUNG, 2017), que aborda aspectos biográficos e metodológicos, quanto de trabalhos acadêmicos, tais como Jordt (2017) e Tejaniya (2018). Além disso, outra fonte de informação é a minha experiência pessoal de participação em alguns retiros dessa tradição.¹²³ Por fim, as fontes para a terceira parte são o Vism e a pesquisa do monge acadêmico Panyacekka (2016), que investiga o método de Mingun, mestre de Mahāsī.

4.1 O MÉTODO MAHĀSĪ: A RELAÇÃO ORGÂNICA ENTRE OS ENSINAMENTOS (*PARIYATTI*) E A PRÁTICA (*PATIPATTI*)

Com o objetivo de investigar a relação entre ensinamentos (*pariyatti*) e prática (*patipatti*), apresentaremos inicialmente os princípios basilares do método, tomando como base a tripartição disciplinar de *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria analítica). A singularidade do método Mahāsī está na ausência de técnicas preparatórias de concentração e foco nas técnicas de *vipassanā*, razão pela qual o método é chamado de *suddha-vipassanā*, o puro *Insight*. Assim, a investigação do método terá como foco em especial a terceira parte da tripartição disciplinar, a saber, *paññā*. Em seguida, abordaremos as técnicas de meditação empregadas no método do puro *Insight* e como elas promovem a evolução progressiva conducente à realização das chamadas Cognições Meditativas (*vipassanā-ñāṇa*), que se constituem como experiências meditativas que conduzem à realização da experiência final de *nibbāna*.

4.1.1 Os ensinamentos basilares do Método Mahāsī

¹²³ Durante minha estadia em Mianmar, em janeiro e fevereiro de 2020, participei de dois retiros de meditação do método Mahasi, que totalizaram 14 dias, sendo dez dias no principal centro de meditação de Mahāsī, o “Mahāsī Sasana Yeiktha Meditation Centre”, e quatro dias no centro de meditação de seu discípulo U Pandita, ambos localizados em Yangon, Mianmar.

O método Mahāsī se baseia fundamentalmente na doutrina das Quatro Nobres Verdades (*catvāri āryasatyāni*), proferidas por Sidarta Gautama, o Buda. As três primeiras verdades, a saber, a Verdade do Sofrimento (*dukkha*), a Verdade da Causa do Sofrimento (*samudaya*) e a Verdade da Extinção do Sofrimento (*nirodha*), são definitivamente conhecidas no processo de realização da quarta e última verdade, a saber, a Verdade do Caminho (*magga*) para a libertação de todo o sofrimento, o Caminho Óctuplo¹²⁴ (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*). O trilhar do Caminho Óctuplo leva à cessação das origens do sofrimento, isto é, a cessação das Três Raízes Doentias (*akuala-mūla*): a avidez (*rāga/lobha*), a aversão (*dosa*) e a ignorância (*moha/avvijā*). Tendo em vista o viés praxiológico do Caminho Óctuplo, o método Mahāsī, assim como todos os métodos de meditação *vipassanā*, são, essencialmente, a quarta Nobre Verdade, o Caminho Óctuplo. Os oito passos são divididos na tripartição disciplinar de *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria analítica), apresentada a seguir.

No que tange à disciplina da moralidade (*sīla*), o método Mahāsī aponta para a existência de duas grandes categorias, uma que se destina aos monges e outra que se destina aos praticantes leigos. Com relação aos monges, há quatro tipos de regras de conduta: (i) a observação dos preceitos monásticos (*pāṭimokkhasaṃvara*); (ii) a busca por um modo de vida puro (*ajīvapārisuddhi*), que consiste em buscar ou receber, de acordo com os preceitos, os quatro instrumentos (em inglês, *requisites*) de subsistência material, a saber, comida, roupas, abrigo e remédios; (iii) o uso sábio desses instrumentos¹²⁵ (*paccayasannissita*); e, por fim, (iv) uma postura de controle dos sentidos¹²⁶ (*indriyasamvara*) (MAHĀSĪ, 2016, p. 7). No que tange aos leigos, o método prescreve a observância de uma lista de cinco ou oito¹²⁷ preceitos. Adicionalmente, enfatiza-se a necessidade de se adotar um modo de vida correto (*ājīvaṭṭhamakasīla*), que consiste em adquirir os meios de subsistência honestamente e sem causar sofrimentos a outros seres.

¹²⁴ O Caminho Óctuplo é formado pelos seguintes oito passos: Linguagem Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Atenção Plena Correta, Concentração Correta, Visão Correta e Pensamento Correto.

¹²⁵ O uso sábio dos instrumentos, ou requisitos, se refere a saber o objetivo de seus usos, por exemplo, uma roupa serve para abrigar-se e não para embelezar-se (MAHĀSĪ, 2016, p. 8-11).

¹²⁶ A restrição dos sentidos (*indriyasamvara*) se refere a evitar o surgimento das máculas (*kilesas*) em qualquer uma das seis portas dos sentidos, por exemplo, ao ver, focar apenas no ato da visão, evitando-se assim gerar apego com a qualificação do que se vê (MAHĀSĪ, 2016, p. 14).

¹²⁷ Os oito preceitos são: Abster-se de matar, roubar, toda atividade sexual, mentir, tomar intoxicantes, comer ou beber depois do meio-dia, entretenimentos, tais como dançar, ouvir música, ver shows, usar perfumes ou ornamentos, e, por último, dormir em cama luxuosa. A lista de oito preceitos é seguida pelos praticantes leigos durante os retiros e nos dias de lua cheia e outras ocasiões especiais. A lista de cinco preceitos – que exclui os últimos três preceitos aqui elencados – é seguido nos períodos fora dos retiros. Para Mahāsī, por inferência, seguir os cinco preceitos significa seguir a lista dos oito.

Para Mahāsī, esses cinco preceitos tem um caráter universal e independem dos ensinamentos de Buda. Ele entende que o não cumprimento de qualquer um deles constitui uma ofensa a si mesmo e aos outros seres, enquanto que o seu cumprimento constitui ação meritória (MAHĀSĪ, 2016, p. 22-23). Em ambas as categorias, a saber, a disciplina para monges e a disciplina para leigos, a compreensão correta dos preceitos se fortalece com o aprofundamento progressivo da prática da meditação, que conduz o meditador a uma condição em que os preceitos são praticados sem esforço.

No que tange à disciplina da concentração (*samādhi*), o método Mahāsī se caracteriza pela dispensa das técnicas preparatórias específicas de concentração, em detrimento da prática direta das técnicas da sabedoria analítica (*paññā*). O meditador que segue essa abordagem, por nós chamada de “abordagem exclusiva”, é denominado de *sudha-vipassanāyānikha*. O que se dispensa, de fato, nessa abordagem, não são os objetivos das técnicas de concentração, visto que as próprias técnicas de *paññā* cumprem esses mesmos objetivos, em especial aqueles vinculados às técnicas de *samādhi*, a saber, as purificações dos Cinco Obstáculos¹²⁸ (*pañcanīvaranā*) que impedem a investigação adequada dos fenômenos mente-matéria. Assim, enquanto os outros métodos indicam uma sequência que vai, gradualmente, de *samādhi* até *paññā*, no método Mahāsī, *samādhi* integra-se à *paññā* num exercício concomitante de atenção e investigação.

A disciplina da sabedoria analítica (*paññā*) constitui, portanto, a principal parte do método Mahāsī. Inicialmente, abordaremos a prática de *paññā*, aqui entendida como sinônimo de *vipassanā*, e seu objeto central de investigação, a saber, a Verdade Universal (*paramattha*) da mente-corpo, a ser alcançada por meio da implementação do método quádruplo de investigação e os dois instrumentos de conhecimentos, o instrumento sensório (*paccakkha*) e o instrumento inferencial (*anumāna*). Por fim, serão apresentadas as três principais doutrinas pelas quais o fenômeno mente-corpo é entendido, a saber, os Cinco Agregados (*pañcakkhandhā*), as Seis Bases (*āyatana*) e os Quatro Elementos Primários (*dhatu*).

De acordo com Mahāsī, *vipassanā* “is the effort to understand correctly the nature of mental and physical [*nāma-rūpa*] phenomena within one’s own body” (MAHĀSĪ, 1991, p. 138). Portanto, o objeto de investigação de *vipassanā* são os fenômenos mentais e materiais, percebidos direta e intuitivamente, por meio de qualquer um dos seis sentidos, e sem se fazer recurso ao pensamento reflexivo (PANDITA, 1991, p. 151). Esse esforço

¹²⁸ Os Cinco Obstáculos são: desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e ansiedade, e dúvida.

de compreensão tem como objetivo dissipar as três visões errôneas (*ditṭhi*) sobre o fenômeno mente-matéria, a saber, a noção de permanência, a percepção associada à experiência de prazer e a crença em um “eu” permanente. Essas três visões errôneas impedem a compreensão da verdadeira natureza de todo fenômeno, e suas três características, ou Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*), a saber, impermanência (*anicca*), sofrimento (*dukkha*) e não eu (*anattā*).

Para se identificar corretamente o objeto de análise de *vipassanā*, é fundamental distinguir entre a Verdade Universal ou Absoluta (*paramattha-sacca*) e a Verdade Convencional ou Conceitual (*sammuti-sacca*). De acordo com Mahāsī, (1991, p. 93), o fenômeno mente-matéria somente pode ser considerado como Verdade Universal – também chamada de “realidade última”, aquilo que tem a qualidade do existir – quando compreendido em seu estado último irreduzível, isto é, como algo que não pode mais ser dividido. Além disso, a Verdade Universal só pode ser conhecida por meio da experiência direta pessoal (*saccikatṭha*). Sendo assim, a Verdade Universal é o processo mental em sua dinâmica continuamente mutável tal como emerge, originalmente, na consciência, em sintonia com a Doutrina da Momentaneidade (*khaṇavāda*), vista no primeiro capítulo; ao passo que, a Verdade Convencional, refere-se ao estancar dessa dinâmica, por meio de uma apreensão na forma de conceitos, ideias, noções ou nomes. A conformação destes conceitos ou ideias acontece tão rapidamente que é difícil identificar que o que há, na verdade, são processos mentais únicos e subsequentes. Com a prática da meditação *vipassanā*, aprende-se a discernir esses dois processos: o processo das experiências sensoriais de um contínuo fluir, de um lado, e o processo de conformação de conceitos e ideias que projetam a ideia de permanência, de outro (MAHĀSĪ, 2016, p. 93-96).

De acordo com Mahāsī e com a doutrina Theravāda, existem apenas quatro elementos que podem ser chamados de realidade última, a saber, a consciência¹²⁹ (*citta*), os fatores mentais (*cetasikas*), a matéria (*rūpa*) e *nibbāna* (MAHĀSĪ, 2016, p. 93).¹³⁰ Os três primeiros são chamados de “realidades condicionadas” (*saṅkhataparamattha*), e o último, *nibbāna*, é chamado de “realidade não condicionada” (*asaṅkhataparamattha*), isto é, uma realidade que está sempre presente e, portanto, não tem a característica do surgir e do desaparecer. A meditação *vipassanā* lida fundamentalmente com as “realidades condicionadas”. Em outras palavras, ela constitui uma investigação da

¹²⁹ Utilizamos “consciência” para nos referir a *citta* e *viññāṇa*, enquanto a palavra “mente” é utilizada apenas para o termo *nāma*.

¹³⁰ De acordo com a tradição Theravāda, há 89 tipos de *cittas*, 52 tipos de *cetasikas* e 18 tipos de *rūpa*.

matéria (*rūpa*) e da mente (*nāma*), composta pela consciência (*citta*) e seus fatores mentais (*cetasikas*).

Um dos métodos utilizados para investigar a Verdade Última (*paramattha*) do fenômeno mente-matéria (*nāma-rūpa*) é o método quádruplo, descrito no segundo capítulo. Ele envolve quatro categorias de análise e visa a compreensão de outros tantos elementos mínimos constitutivos da experiência (*dhamma*): (i) Característica (*lakkhaṇa*), (ii) Função (*rasa*), (iii) Manifestação (*paccupaṭṭhāna*) e, por último, (iv) Causa Imediata (*padatṭhāna*), que se aplica apenas aos fenômenos mentais (MAHĀSĪ, 1995, p. 56). Como ilustração da operacionalidade do método quádruplo, Mahāsī descreve o processo de meditação tendo por objeto o movimento do abdome:

The meditator who is meditating on the rising and falling of the abdomen knows the firmness or laxity thereof – its characteristic. He knows the moving in or out – its function. He also knows its bringing in and pushing out – its manifestation (MAHĀSĪ, 1991, p. 58).

Dentre as categorias de análise acima descritas, o método Mahāsī centra-se fundamentalmente na investigação da Característica, que, por sua vez, é subdividida em Característica Geral (*sāmañña-lakkhaṇa*) e Característica Específica (*sabhāva-lakkhaṇa*). A Característica Geral se refere à investigação das Três Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*) presentes em todo o fenômeno, a saber, *anicca*, *anattā* e *dukkha*. Por sua vez, a Característica Específica (*sabhāva-lakkhaṇa*) se refere às características singulares de um fenômeno determinado não compartilhadas por outros.

Há dois meios de conhecimento pelos quais a Verdade Universal pode ser apreendida, o Conhecimento Empírico (*paccakkha*) e o Conhecimento Inferencial (*anumāna*). O Conhecimento Empírico é o conhecimento cultivado através do processo de meditação que visa a experiência direta da natureza impermanente e interdependente de todo fenômeno mente-matéria (*dhamma*). Todo Conhecimento Empírico, quando maduro, é naturalmente seguido pelo Conhecimento Inferencial, que inclui fenômenos internos (do próprio meditador) e externos (de outras pessoas), e nos tempos passado, presente e futuro. Pelo Conhecimento Inferencial não é possível discernir a Característica Específica (*sabhāva-lakkhaṇa*) do fenômeno, mas apenas a Característica Geral (*sāmañña-lakkhaṇa*), isto é, a característica trílice (*tilakkhaṇa*) de *anicca*, *dukkha* e *anattā* (MAHĀSĪ, 2016, p. 108). Portanto, a análise proposta por *vipassanā* se centra fundamentalmente no desenvolvimento do Conhecimento Empírico.

O método Mahāsī instrui que a natureza da mente-matéria é conhecida através dos Cinco Agregados (*pañcakhandhā*), das Seis Bases (*āyatana*) e dos Quatro Elementos Primários (*dhātu*). Vejamos primeiro como os Cinco Agregados, a saber, o agregado material da forma (*rūpa*) e os quatro agregados mentais (*nāma*) da sensação (*vedanā*), percepção (*saññā*), ações volitivas (*saṅkhāra*) e consciência (*viññāṇa*) estão presentes em cada fenômeno mente-matéria. Para tal, Mahāsī exemplifica o processo de identificação dos Cinco Agregados em dois eventos corriqueiros: um movimento físico – que se refere ao sentido do toque – e um ato de percepção visual de um objeto.

[ato de mover o corpo]

The mind that intends to bend is the consciousness [*viññāṇa*]. When you think of bending and then bend, you may feel happy, or unhappy, or neither happy nor unhappy, doing so. If you bend with happiness, there is pleasant feeling [*vedanā*]. If you bend with unhappiness or anger, there is unpleasant feeling. If you bend with neither happiness nor unhappiness, there is neutral feeling. So, when you think of bending, there is the “feeling” aggregate. Then, there is perception [*saññā*], the aggregate that recognizes the bending. Then, there is the mental state that urges you to bend. It seems as though it were saying “Bend! Bend!” It is the aggregate of volitional activities [*saṅkhāra*]. Thus, in the intention to bend, you have feelings, perception, volitional activities and consciousness--all four mental aggregates. The movement of bending is matter or form [*rūpa*]. It is the material aggregate. So, the intention to bend and the bending together make up the five aggregates.

[...]

[ato de visualizar o objeto]

The mere awareness of seeing is the aggregate of consciousness. Pleasure or displeasure at seeing is the aggregate of feeling. What perceives the object seen is the aggregate of perception. What brings the attention to see is the aggregate of volitional activities. They constitute the four mental aggregates (MAHĀSĪ, 1991, p. 38-39).

Na citação acima, Mahāsī observa que, no ato de movimentação física, os quatro agregados da mente (*nāma*) estão presentes na intenção mental de provocar o movimento, enquanto o agregado da matéria (*rūpa*) está presente no movimento propriamente dito. No que tange à percepção visual do objeto, Mahāsī observa que para se entender o agregado material da visão, deve-se ter em mente como cada um dos seis sentidos, chamados de Seis Bases (*āyatana*), estão conformados. Em cada uma das Seis Bases estão presentes três aspectos, dois materiais – que não são capazes de reconhecer objetos – e um mental – que, ao invés, é capaz de reconhecer objetivos. Os aspectos materiais são os seguintes: (i) o objeto dos sentidos (*indriya-dhātu*); e (ii) o órgão dos sentidos (*visaya-dhātu*). Por outro lado, o aspecto mental é (iii) a consciência (*viññana-dhātu*) do contato (*phassa*) do objeto com o órgão dos sentidos,¹³¹ que é constitutiva da mente. Assim, os

¹³¹ No total, três aspectos de cada uma das Seis Bases constituem os 18 Componentes da Percepção (*dhātus*).

dois primeiros aspectos, o objeto visto e o olho, se referem ao agregado material da visão, enquanto a consciência do objeto se refere aos quatro agregados da mente, descritos na citação acima. É necessário, portanto, entender os Cinco Agregados e as Seis Bases de modo relacional, já que os primeiros estão presentes em todo ato de consciência que emerge da instrumentalização de qualquer um dos segundos.

Para o entendimento mais detalhado do agregado da matéria (*rūpa*), Mahāsī propõe uma investigação das características dos Quatro Elementos Primários (*dhātu*) presentes em cada fenômeno material pontual, chamado de *rūpakalāpa*. Os quatro elementos estão sempre presentes em cada *rūpakalāpa*, que surge na forma de um grupo (*cluster*), e que é observável através das características específicas (*sabhāva-lakkhaṇa*) dos Elementos Primários, a saber, a dureza da terra, a temperatura do fogo, o movimento e a sustentação do ar e a coesão da água.¹³² Como exemplo, Mahāsī cita a característica de cada elemento primário na experiência perceptiva através do tato (*kāya*):

[...] the earth element is experienced via the characteristics of hardness, softness, or smoothness (*kakkhaḷalakkhaṇā*); the fire element is experienced via the characteristics of heat, warmth, or cold (*uṇhatalakkhaṇā*); the air element is experienced via the characteristics of firmness, stiffness, or looseness (*vitthambhanalakkhaṇā*); and the air element is experienced via the function of movement, pushing, or pulling (*samudīraṇarasa*), and the manifestation of conveying (*abhinīhārapaccupaṭṭhāna*). In reality we cannot directly experience the water element with the sense of touch (MAHĀSĪ, 2016, p. 177).

Portanto, as características dos Quatro Elementos Primários (*dhātu*) da matéria (*rūpa*) são neste particular os objetos centrais da investigação. Ao meditar sobre a natureza dos Cinco Agregados, das Seis Bases e dos Quatro Elementos Primários, percebe-se que cada momento de consciência-objeto surge, permanece por um instante extremamente curto, e logo desaparece. Revela-se assim a natureza impermanente e impessoal do fenômeno mente-matéria, no qual, ao invés de um “eu” que vê, escuta, cheira, sente, degusta ou pensa, ou de um “eu” passado que continua no presente e que continuará no futuro, prevalece uma sequência de instantes únicos, constituídos na relação inseparável e impermanente do agregado material (*rūpa*) com os agregados mentais (*nāma*).

Tendo apresentado os ensinamentos basilares do método Mahāsī, vejamos agora as técnicas específicas que conformam o método.

¹³² O elemento água é o único impossível de sentir o toque, isto é, é um elemento da matéria que não possui uma substância tátil, portanto, não pode ser experienciado diretamente (MAHĀSĪ, 1995, p. 52-53).

4.1.2 *Suddha-vipassanā* – o puro *Insight*

Como visto, o método Mahāsī não contempla técnicas específicas de *samatha* (concentração), razão pela qual o método é chamado de *suddha-vipassanā*, o puro *Insight*. Na sequência, serão apresentados os principais aspectos que compõem a prática de *suddha-vipassanā* enquanto processo de meditação sobre as atividades cotidianas, e que podem ser também conduzidas nas posturas “sentada” (*nisīdati*) e “caminhando” (*gacchati*): (i) a Rotulagem Mental (*mental noting*) que tem por foco o “objeto primário” e “objetos secundários”; (ii) a Concentração Momentânea (*khanika samādhi*); e (iii) as Cinco Faculdades Espirituais (*pañca indriya*) que constituem o objetivo a ser alcançado gradativamente pela técnica.

A técnica da Rotulagem Mental é o elemento mais singular do método Mahāsī. Nesta técnica, com o objetivo de direcionar a atenção ao objeto de meditação, pronuncia-se mentalmente uma palavra para rotular o fenômeno mente-matéria (*nāmarūpa*) experienciado. O termo “rotular” (*to note*) corresponde, em páli, a *sallakkheti*, que é traduzido literalmente por “marcar distintamente”, isto é, empreender uma investigação atenta sobre a natureza dos fenômenos. Mahāsī apresenta, da seguinte maneira, as razões que justificam a utilização dessa técnica:

If the contemplation is carried on by the simple act of mental observation without the act of mentally repeating the words, the contemplation will be casual and ineffective with many drawbacks such as, failing attention to reach closely enough to the object to which it is directed, failing to clearly distinguish and perceive the phenomena part by part, and deterioration of the necessary force of energy to contemplate (MAHĀSĪ, 2015, p. 33).

Paradoxalmente, a técnica da rotulagem mental, que se baseia na repetição mental de palavras, tem a intenção de levar o meditador para além do pensamento discursivo. A palavra escolhida para rotular o fenômeno sob investigação não é tão relevante, pois o que realmente importa é direcionar a atenção para esse mesmo fenômeno. Assim, tendo como objetivos principais a continuidade da atenção plena (*sati*) e o seu direcionamento ao objeto de meditação, o mais relevante na técnica da rotulagem é a concomitância entre a palavra pronunciada com o objeto percebido.

Inicialmente, deve-se rotular o objeto primário, que consiste no movimento de expansão e contração da respiração, na altura do abdome, mantendo-se a atenção nesse movimento pelo máximo de tempo possível. As palavras habituais utilizadas para rotular o movimento do abdome são “expandindo” (*rising*) e “contraíndo” (*falling*). No processo, ocorre a percepção por meio das seis portas dos sentidos de algum objeto, o que provoca a perda da atenção no objeto primário. Este outro objeto é chamado de objeto secundário, uma referência a qualquer objeto que surja, em alguma das seis portas dos sentidos, e que se torne mais proeminente do que o objeto primário, isto é, que desvie a atenção do movimento do abdome. Alguns exemplos de rotulagem dos objetos secundários são: “escutando, escutando”, “pensando, pensando” e “sentindo, sentindo”¹³³.

A principal razão da escolha, como objeto primário, do movimento da respiração na altura do abdome, ao invés da sensação do movimento do ar na altura das narinas – como ocorre na maioria das escolas budistas Theravāda –, é devido ao tipo de concentração exigida na prática de *vipassanā* do método Mahāsī. A área do abdome é maior do que a área das narinas, o que possibilita manter uma concentração mais desperta. Esse tipo de concentração é precisamente o que se denomina de Concentração de Acesso (*upacāra samādhi*), que se diferencia da concentração profunda de uma mente absorta que é chamada de Concentração de Absorção (*appana samādhi*). Esta última, que caracteriza a entrada da mente nos estados de *jhāna*, é menos indicada para a análise da verdadeira natureza da mente-corpo.

Para a rotulagem mental dos objetos primário e secundários, utiliza-se a Concentração Momentânea (*khanika samādhi*), que é um tipo de Concentração de Acesso. Na Concentração Momentânea, não há apenas um objeto de meditação, mas diversos. Com efeito, qualquer objeto que entre em contato com um dos seis órgãos dos sentidos e se torne proeminente garante uma mudança constante do objeto de atenção. Na Concentração Momentânea, como regra geral, evita-se o acesso aos níveis mais profundos de *jhānas*, que se referem à Concentração de Absorção. Utiliza-se o termo “momentânea” não por tratar-se de um momento curto, mas sim por caracterizar um movimento momento a momento. Por isso, a Concentração Momentânea é também chamada de Concentração em Movimento, por oposição à Concentração Fixa. Com

¹³³ Na Rotulagem Mental do movimento do abdome, repete-se apenas uma vez os termos “expandindo”/“contraíndo”. Para os objetos secundários, repetem-se, em geral, duas vezes o termo. Essa diferença pode se dar devido ao já pequeno movimento do abdome, que em geral se torna cada vez mais curto no decorrer da prática, visto que não haveria tempo hábil de repetir duas vezes a palavra.

efeito, esta última prática, que se refere mais especificamente à *samatha*, ocorre quando se foca a atenção em apenas um objeto com a exclusão completa de todos os outros

A fim de manter a continuidade contemplativa, a meditação deve ocorrer em todos os momentos da condição de vigília. Assim, a rotulagem mental deve ser mantida em todas as atividades diárias. Em outras palavras, tanto os movimentos físicos quanto as intenções de realizar tais movimentos devem ser rotulados, e, na ausência de algo específico sendo observado, retorna-se à meditação no movimento do abdome. O nível de detalhamento de todos os processos de rotulagem mental é bastante complexo, como pode ser notado na descrição a seguir:

If a desire to lie down arises, note it and the movements of your legs and arms as you lie down. The raising of the arm, the moving of it, the resting of the elbow on the floor, the swaying of the body, the stretching of the legs, the listing of the body as one slowly prepares to lie down – all these movements should be noted (MAHĀSĪ, 1991, p. 147).

A recomendação do método Mahāsī indica que na meditação nas ações cotidianas deve-se rotular uma quantidade tão grande quanto possível dos movimentos nela envolvidos. Assim, a fim de que a concentração e a investigação sobre a verdadeira natureza mente-matéria sejam claras e constantes, todos os movimentos devem ser realizados de modo lento e gentil, tal como ocorre com os gestos de um ancião ou um inválido (MAHĀSĪ, 1991, p. 145). No caso do praticante iniciante a atenção plena (*sati*) não está suficientemente desenvolvida para permitir uma adequada continuidade contemplativa. Ao avançar na prática, o meditador torna-se mais habilidoso e toda a ação, física ou mental, pode ser contemplada com a rotulagem mental concomitante a cada ato. Exemplos de alvos da Rotulagem Mental no processo de meditação nas ações cotidianas são, por exemplo, arrumar a cama, deitar-se, lavar a louça, escovar os dentes e o rosto, tomar banho, abrir a porta, comer, etc.

Para entender a importância da continuidade no processo de meditação contemplativa, é comum, na tradição budista, fazer menção ao exemplo de Ānanda, que, após passar a noite anterior ao Primeiro Concílio praticando a meditação na postura caminhando, no raiar do dia, ao se sentir cansado, deitou-se para prosseguir a meditação na postura deitada. Nesse momento, de uma só vez, alcançou os três últimos estágios da Iluminação (MAHĀSĪ, 1991, p. 147).

Além das posturas inerentes às ações cotidianas praticadas ao longo de todo o dia, a meditação também é praticada nas quatro posturas recomendadas pelo Buda no cânone pāli: sentada, caminhando, de pé e deitada. As posturas “sentada” e “caminhando” são as

duas mais utilizadas pelo método Mahāsī, e serão a seguir explanadas em detalhe. No que se refere à postura sentada, Mahāsī identifica os estágios progressivos que deverão ser experienciados pelo meditador iniciante. Primeiramente, o *yogi* deve retirar-se para um lugar calmo e sentar-se com o corpo ereto em uma posição que o possibilite permanecer por um longo tempo. No início do processo, não se espera que o meditador alcance a atenção plena na apreensão do surgimento (*uppāda*), a persistência (*thiti*) e a dissolução (*bhaṅga*) dos fenômenos. Nesse sentido, o meditador iniciante deve se concentrar no fenômeno mais proeminente, isto é, o fenômeno material, que se manifesta mais claramente através do sentido do tato (*bhūta-rūpa*). Com isso, ele se empenha na contemplação da sensação do contato das pernas com o solo, pronunciando mentalmente palavras como “contato, contato” ou “sentindo, sentindo” (MAHĀSĪ, 2015, p. 32). Na sequência, o meditador volta sua atenção para o movimento do abdome, pronunciando mentalmente as palavras “expandindo”, na inspiração, e “contraíndo”, na expiração. Após manter a atenção por algum tempo no movimento do abdome, surgem então conteúdos mentais que provavelmente desviarão sua atenção. Tais divagações devem ser rotuladas na forma “divagando, divagando”. Com isso, a mente tende gradativamente a suspender a divagação. Retorna-se então à Rotulagem Mental do movimento do abdome.

Na meditação sentada, portanto, os sentidos mais proeminentes são, em geral, o tato, a mente e a audição. Este último, em face dos sons sempre presentes, mesmo nos ambientes mais silenciosos. Com o passar do tempo, surge naturalmente o desejo de mudar de posição, desejo esse que deverá ser contido com a Rotulagem Mental “vontade de mudar”, de modo a que se retorne de imediato à contemplação do objeto primário. Evita-se, com isso, mudar de posição ou fazer qualquer movimento intencional, o que constituiria um obstáculo no aprofundamento da concentração. A importância da Rotulagem Mental da intenção de mudar de posição, com o objetivo de suprimir essa mesma intenção, é a de suspender a sequencialidade entre a intenção mental e a realização de um ato, que é o que perpetua a falsa ideia de continuidade de um suposto “eu”.

No que se refere aos processos meditativos que fazem recurso à postura do “caminhando”, há uma diferença entre o modo de Rotulagem Mental das meditações nas ações cotidianas e o modo de Rotulagem Mental das sessões de meditação deliberadamente concebidas pelo método. Nas meditações das ações cotidianas, o meditador deve se concentrar em um ou dois momentos em cada passo, e ao mesmo tempo pronunciar mentalmente alguma palavra que direcione sua atenção para esse mesmo movimento, tais como “direita”/“esquerda” ou “levantando”/“movendo”. Por

outro lado, na meditação caminhando concebida pelo método, o meditador a realiza de modo extremamente lento, o que o permite se concentrar, inicialmente, em dois momentos em cada passo e, progressivamente, aumentar a quantidade de Rotulagem Mental, podendo-se notar até seis momentos (MAHĀSĪ, 1991, p. 146).

Como síntese dos principais objetivos do método vipassana, a escola Mahāsī dá ênfase às chamadas Cinco Faculdades Espirituais (*pañca indriya*): Fé (*saddhā*), Energia (*vīrya*), Atenção Plena (*sati*), Concentração (*samādhi*) e Sabedoria (*paññā*). Essas cinco virtudes devem ser consideradas como um conjunto unitário em equilíbrio. Da mesma forma que elas se reforçam individualmente pelo crescimento concomitante de todas elas, elas podem igualmente tornar-se obstáculos uma das outras no caso de insuficiência de alguma delas. A Fé é considerada a semente sem a qual a planta não pode crescer, isto é, ela constitui um passo preliminar da prática. No Budismo, a Fé na veracidade das doutrinas e dos mestres que as transmitem é necessária como requisito para se alcançar a Sabedoria e a assimilação experiencial desses ensinamentos. Portanto, a ausência de uma fé que não se traduz num desenvolvimento contínuo da Sabedoria converte-se numa fé cega. A Energia, por outro lado, definida como determinação ou esforço, deve ser exercida em sintonia com o desenvolvimento da Concentração, que conduz à calma mental. Quando em excesso, entretanto, ela conduz à agitação mental. Portanto, Fé e Sabedoria, de um lado, e Concentração e Energia, de outro, conformam pares complementares. Finalmente, a Atenção Plena deve estar presente em todos os momentos, pois ela permite a atenuação e o equilíbrio das agitações mentais eventualmente causadas por descompassos entre a Fé, a Energia, a Sabedoria e Concentração deficiente (MAHĀSĪ, 2016, p. 224-226).

4.1.3 As Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā*)

O Método Mahāsī é uma combinação peculiar entre as Cognições Meditativas (*ñāṇa*) – que toma como referência os ensinamentos mais essenciais apresentados na terceira parte do Vism, intitulada *Paññā* – e os chamados Estágios de Iluminação. Mahāsī prescreve dezesseis níveis de Cognições Meditativas, que exigem uma prática recorrente em quatro estágios diferenciados e sucessivos de realização que correspondem aos Estágios de Iluminação. Cada estágio de iluminação envolve o comprimento de um *round* de dezesseis cognições meditativas, em que, alcançando a 16ª, se alcança o primeiro nível

de realização e, no segundo *round*, novamente passando pelas dezesseis Cognições, se alcança o segundo estágio, e assim por diante, até se chegar ao quarto estágio. Desse modo, os Estágios de Iluminação se constituem como um aprofundamento da 16ª Cognição, a qual deve ser repetidamente alcançada.

As Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā* ou *nañā*) são experiências meditativas ou ainda *insights* graduais em direção ao *Insight* final, alcançados progressivamente através da prática das técnicas anteriormente explanadas, e que culminam na experiência última de *nibbāna*. As Cognições Meditativas podem ser divididas em quatro distintas categorias: (i) o surgimento e dissolução dos fenômenos; (ii) o desencanto pelos fenômenos; (iii) a equanimidade perante os fenômenos; e (iv) os níveis experenciais de *nibbāna*.¹³⁴

Já os Estágios de Iluminação são realizados através de quatro estágios progressivos que correspondem a 4 *rounds* de 16 Cognições em uma dinâmica progressiva de evolução sempre culminando na 16ª. Os quatro Estágios de Iluminação são o (i) *sotāpanna*, ou “aquele que entrou na correnteza”, pois o caminho até a realização final está assegurado, e que retorna ao *samsāra* – ciclos de vida e morte – ainda sete vezes; o (ii) *sakadāgāmī*, ou “aquele que retorna uma vez”; o (iii) *anāgāmī*, ou “aquele que não retorna”; e o (iv) *arahant*, ou aquele que alcançou definitivamente a condição de iluminação. Esses estágios estão numa dimensão evolutiva, de *sotāpatti* à *arahant*, em que cada estágio corresponde à eliminação gradativa e definitiva de certos *kilesas* (impurezas)¹³⁵. É somente no último estágio que a totalidade dos *kilesas* são eliminados.

Tabela 6: As Cognições Meditativas (*ñāṇa*)

Estágios da Iluminação	Cognições Meditativas (<i>ñāṇa</i>)
<p>Primeiro estágio: <i>Sotāpanna</i> (corresponde a um <i>round</i> que culmina na 16ª Cognição)</p> <p>Repete-se o <i>round</i> das 16 Cognições quantas vezes for necessário até alcançar o próximo estágio</p>	<p>1 – Surgimento e dissolução dos fenômenos: 1 – Cognição Analítica do Corpo e Mente (<i>Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa</i>); 2 – Cognição pelo Discernimento da Condicionalidade (<i>Paccaya Pariggaha Ñāṇa</i>); 3 – Cognição pela Compreensão (<i>Sammāsana Ñāṇa</i>); 4 – Cognição do Surgir e do Desaparecer (<i>Udayabbaya Ñāṇa</i>); 5 – Cognição da Contemplação da Dissolução (<i>Bhaṅga Ñāṇa</i>);</p> <p>2 – Desencanto pelos fenômenos: 6 – Cognição da Aparição como Medo (<i>Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa</i>);</p>

¹³⁴ Dependendo da obra da escola, outras classificações são feitas, com mais ou menos estágios.

¹³⁵ De acordo com o Vism (BUDDHAGHOSA, 2011, XXII: 49, p. 713), os dez *kilesas* são avidez (*lobha*), aversão (*dosa*), ignorância (*moha*), orgulho (*māna*), visão errônea (*micchādītthi*), dúvida (*vicikicchā*), fadiga, preguiça, morosidade ou rigidez da mente (*thīnam*), agitação (*uddhaccam*), falta de consciência ou vergonha na fala e nas ações (*ahirikam*), negligência ou descuido (*anottappam*).

Segundo estágio: <i>Sakadāgāmī</i>	7 – Cognição do Tormento (<i>Ādīnava Ñāṇa</i>); 8 – Cognição do Desencanto (<i>Nibbida Ñāṇa</i>);
Terceiro estágio: <i>Anāgāmī</i>	3 – Equanimidade perante os fenômenos: 9 – Cognição do Desejo por Libertação (<i>Muñcitukamyat Ñāṇa</i>); 10 – Cognição pela Contemplação da Re-observação (<i>Patisankhānupassana Ñāṇa</i>); 11 – Cognição da Equanimidade para com as Formações (<i>Sankhārupekkhā Ñāṇa</i>);
Quarto estágio: <i>Arahant</i>	4 – Níveis experienciais de <i>nibbāna</i> : 12 – Cognição que leva à Emersão (<i>Vutthānagāmīnīnāṇa</i>); 13 – Cognição da Adaptação (<i>Anulona Ñāṇa</i>); 14 – Cognição da Maturidade ou Mudança da Linhagem (<i>Gotrabhū Ñāṇa</i>); 15 – Cognição do Caminho (<i>Magga Ñāṇa</i>); 16 – Cognição da Fruição (<i>Phala Ñāṇa</i>).

Fonte: Otávio Vieira (2021)

Na primeira categoria, chamada de “Surgimento e dissolução dos fenômenos”, estão incluídas as cinco primeiras Cognições Meditativas. De modo geral, essas cognições se referem ao conhecimento da natureza condicionada e impermanente dos fenômenos mente-matéria. Essas cognições vão se aprofundando ao longo dos diversos estágios das Cognições Meditativas, alcançando seus níveis mais maduros na 11ª Cognição, a Cognição da Equanimidade para com as Formações.

A primeira Cognição Meditativa é a chamada “Cognição Analítica do Corpo e Mente” (*Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa*). A mente diferencia-se do corpo por ter a natureza de inclinar-se e reconhecer um objeto, enquanto o corpo ou a matéria tem a natureza de ser esse mesmo objeto, isto é, algo a ser conhecida. Inicialmente, ao investigar certos objetos de meditação, tais como a expansão-contração do abdome, os movimentos ou as sensações físicas, opera-se o reconhecimento da especificidade do corpo. Em seguida, opera-se o reconhecimento da consciência dos processos corporais e da intenção de empreender o movimento como duas dimensões dos processos mentais. Dessa forma, através da experiência direta, diferencia-se o processo corporal do processo mental. A mesma compreensão da distinção entre os processos corporais e mentais ocorre na contemplação dos outros sentidos. Por exemplo, o objeto visual e o olho são dois aspectos do processo corporal, enquanto a consciência da visão – isto é, a consciência do contato entre os dois aspectos do processo corporal – e o reconhecimento da visão – empreendida pelo sentido da mente – são os dois aspectos do processo mental.

Na segunda Cognição, a “Cognição pelo Discernimento da Condicionalidade” (*Paccaya Pariggaha Ñāṇa*), as condições para o surgimento do corpo e da mente se tornam evidentes. Por exemplo, no ato de empreender um movimento, primeiro há a

intenção mental do mover-se, que deve ser objeto da Rotulagem Mental inicial, após o que se segue a rotulagem do ato corporal. Assim, percebe-se a condicionalidade do movimento: quando há a intenção, há o movimento. Com relação à visão, a consciência visual ocorre somente quando estão presentes o órgão e o objeto do sentido, assim como a atenção plena (*sati*). Esses são exemplos do processo de reconhecimento das condições necessárias para o surgimento de um fenômeno, que sempre surge no contexto de uma relação inseparável relação mente-corpo. Em outras palavras, o surgimento da consciência só ocorre se houver um objeto a ser notado, e, por outro lado, só surge um objeto notado se a consciência estiver focada nele. Esta segunda Cognição Meditativa foca-se apenas no processo do surgimento dos fenômenos, e não no processo de sua extinção. Por exemplo, numa sucessão de surgimentos de dores ou pensamentos, a sequencialidade nesse surgir impede o reconhecimento do correspondente desaparecimento de cada um deles.

Na terceira Cognição Meditativa, a saber, a Cognição pela Compreensão (*Sammāsana Ñāṇa*), discerne-se em detalhe as três fases da experiência de percepção de um objeto, a saber, o surgimento (*uppāda*), a persistência (*thiti*) e a dissolução (*bhaṅga*). Com isto, o meditador dá-se conta que dois processos mente-corpo nunca ocorrem simultaneamente, já que o seguinte surge apenas quando cessa o anterior. Por exemplo, apenas quando uma dor ou uma imagem mental cessa, é possível o aparecimento de outra. É precisamente a incapacidade de atentar à extrema dinâmica desse processo do surgir e do desaparecer que se projeta a ilusão de permanência e continuidade. Ao notar a destruição ou desaparecimento de cada objeto, compreende-se a natureza impermanente (*anicca*), impessoal (*anattā*) e dolorosa (*dukkha*) dos fenômenos mentais-corporais. E, por inferência ou indução, compreende-se que todos os processos mentais-corporais do passado, presente e futuro, também são impermanentes, impessoais e dolorosos (MAHĀSĪ, 1995, p. 17-20).

Por sua vez, na quarta Cognição Meditativa, a Cognição pela Contemplação do Surgir e do Desaparecer (*Udayabbaya Ñāṇa*), o nível de concentração se aprofunda ainda mais, os processos mentais-corporais são contemplados e rotulados sem esforço, e a cognição nas Três Marcas da Existência se torna ainda mais clara. Os processos passados e futuros não advêm mais à consciência, e uma luz brilhante, chamada de *nimitta*, que aparece de diferentes formas para cada *yogi*, surge como imagem mental. Nesse estágio, diversos Fatores Mentais (*cetasikas*) se fortalecem, tais como a mente concentrada

(*samādhi*), serena (*passaddhi*), ágil¹³⁶ e atenta (*sati*) para a investigação (*dhammavicaya*) dos fenômenos mente-corpo. Outros fatores mentais saudáveis (*kusala*) que surgem no processo são a sensação de fé ou confiança (*saddhā*) nos ensinamentos do Buda, o êxtase sublime (*pīti*), a sensação de felicidade (*sukkhā*), a energia (*vīriya*) equilibrada que permite a contínua contemplação e a percepção equânime (*upekkhā*) com relação a todas as formações (MAHĀSĪ, 1995, p. 20-25).

Juntamente à sensação prazerosas desses estados acima, surge também o desejo de perpetuações dessa condição (*nikanti*). O método, entretanto, adverte que esses estados são meramente indicativos, não devendo se estancarem neles mesmos. Esse aspecto é vital porque em não se atentando a essa advertência esses estados acabam degenerando imperfeições ou corrupções. Daí a razão deles serem denominados “As Dez Imperfeição do *Insight*” (*vipassanupakilesas*). Neste estágio, o meditador ainda não é capaz de reconhecê-los como imperfeições, crendo serem apenas uma expressão do êxtase ou da bem-aventurança da meditação. É comum confundir esse estágio com a experiência de Iluminação: “Only now do I find full delight in meditation. Surely I must have attained to the supra-mundane Path and Fruition. Now I have finished the task of meditation” (MAHĀSĪ, 1995, p. 25). Ainda que não se tome estas experiências como o ponto final, o meditador é tentado a se regozijar nelas, o que ainda assim é uma corrupção. Essa condição é chamada de estágio “inicial” ou “não desenvolvido” da quarta cognição meditativa.

Percebendo então que nenhum desses estados, nem tão pouco a luz brilhante (*nimitta*) que surge na mente, são o caminho ou ponto final, o *yogi* toma a decisão de passar para os estágios seguintes do processo de contemplação. No processo, livre do deleite desses estados prazerosos, isto é, livre das imperfeições, ele alcança a fase “final” ou “desenvolvida” da quarta Cognição Meditativa. Neste estágio, o meditador compreende que o fenômeno mente-matéria desaparece instantaneamente, no mesmo local onde surgiu, e de momento-a-momento, isto é, em seções separadas.

Na quinta Cognição Meditativa, chamada de Cognição da Dissolução (*Bhaṅga Ñāṇa*), a mente está extremamente ágil, o que permite o reconhecimento sem esforço de todas as formações que surgem. A característica marcante dessa Cognição Meditativa é que as fases iniciais e intermediárias dos processos corporais e mentais não são mais

¹³⁶ Aqui o termo “ágil” se refere ao Pensamento Aplicado (*vitakka*), isto é, a mente que se direciona instantaneamente ao objeto que surge na consciência, sendo capaz de manter a atenção (*sati*) neste objeto a fim de investigá-lo (*dhammavicaya*), característica esta chamada de Pensamento Sustentado (*vicarra*).

discerníveis: apenas as fases finais, chamadas de dissolução, são objetos de discernimento. Neste estágio, as formas e os movimentos do corpo não são mais percebidos, e todo objeto efetivamente percebido em seu estágio de dissolução, surge na mente como algo ausente ou não existente. Com isso, fica a impressão de se contemplar algo que já não mais existe, isto é, de se perder contato com o objeto previamente percebido. Fica-se, além do mais, a impressão de ter-se perdido o *insight* do surgir e do desaparecer. Inicialmente, esse estágio não é prazeroso. Entretanto, o meditador, após familiarizar-se com essas percepções, acaba se regozijando igualmente com a cessação dos fenômenos. Ao perceber apenas e tão somente a dissolução dos processos corporais e mentais, ele passa então a compreender perfeitamente o par inseparável mente-matéria.

As três próximas Cognições Meditativas se referem à segunda categoria, chamada de “Desencanto pelos fenômenos”, que ocorre quando o meditador percebe que nenhuma experiência condicionada lhe trará qualquer tipo de satisfação. A sexta Cognição Meditativa, chamada de Cognição da Aparição como Medo (*Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa*), refere-se ao conhecimento, por inferência, de que se todas as formações ou realidades condicionadas estão fadadas ao desaparecimento. Como consequência, tanto no passado quanto no futuro, elas se comportaram e se comportarão da mesma forma. Assim, quando contempladas, as formações, agora reconhecidas como condicionadas e sujeitas ao perecimento, causam uma sensação de medo que toma a mente do meditador. Na sequência, quase que imediatamente, o meditador alcança a sétima Cognição Meditativa, chamada de Cognição do Tormento (*Ādīnava Ñāṇa*). Neste momento, todas as formações parecem insatisfatórias e atormentadoras. Surge então a oitava Cognição Meditativa, a Cognição do Desencanto (*Nibbida Ñāṇa*). Ainda que direcionada a objetos prazerosos, a mente do meditador sente um grande desencanto por todas as formações. A fim de não se desiludir com o processo como um todo, é importante que ele esteja ciente de que esses desdobramentos, medo, tormento e desencanto, são apenas estágios do processo meditativo.

As três Cognições Meditativas seguintes se referem à terceira categoria, chamada de “Equanimidade perante os fenômenos”. Nela, o meditador, percebendo que nenhum fenômeno condicionado é capaz de propiciar felicidade permanente, se aprofunda na contemplação equânime dos fenômenos mente-matéria a fim de compreendê-los e, então, alcançar o estado não condicionado, onde nada surge e nada desaparece.

Na nona Cognição Meditativa, a Cognição do Desejo por Libertação (*Muñcitukamyat Ñāṇa*), a mente orienta-se exclusivamente na direção do *nibbāna*, isto é,

na direção da libertação de todo sofrimento, com a certeza de que a única felicidade possível é aquela que se alcança com a cessação da ignorância sobre todos os fenômenos condicionados. Nesse momento, o desconforto com as formações se torna claro, sendo comum o aparecimento de dores por todo corpo, que tornam difícil a permanência numa única posição.

Ávido por libertar-se das formações, o meditador empreende grande esforço para dar prosseguimento ao processo sistemático de contemplação. Surge, então, a décima Cognição Meditativa, a Cognição pela Contemplação da Re-observação (*Patisankhānupassana Ñāṇa*). Essa cognição envolve uma re-observação dos processos mentais e corporais, quando então as Três Marcas da Existência (*anicca, anattā e dukkha*) são compreendidas com maior clareza, especialmente o sofrimento (*dukkha*) que, de acordo com Mahāsi, costuma ser a última das marcas a ser compreendida. Neste estágio, as dores físicas e os incômodos mentais tendem a se intensificarem ainda mais. Apesar da dificuldade de manter-se na postura meditativa sentada, o meditador deve esforçar-se para permanecer imóvel e continuar na prática da Rotulagem Mental, a fim de superar essas sensações incômodas (MAHĀSĪ, 1995, p. 34-36).

A décima primeira Cognição Meditativa, chamada Cognição da Equanimidade para com as Formações (*Sankhārupekkhā Ñāṇa*), caracteriza-se pela contemplação e compreensão, sem esforço, das formações mente-corpo. As experiências anteriores de Medo, Tormento, Avidéz e Desejo por Libertação não surgem mais. Neste estágio, a equanimidade se aproxima da perfeição, estado onde não há mais desejo nem raiva com relação aos objetos. Assim, as raras dores físicas que eventualmente possam aparecer não geram mais agitação mental. Similarmente, os estados agradáveis da mente não geram mais sentimento de deleite. Sem esforço deliberado, a contemplação flui naturalmente por horas sem interrupção. Quando essa Cognição Meditativa alcança seu ponto mais alto, emerge então a décima segunda, chamada de Cognição que leva à Emersão (*Vutthānagāminīñāṇa*).

As Cognições Meditativas da décima segunda à décima sexta são agrupadas na categoria denominada “Níveis experienciais de *nibbāna*”. Em geral, são Cognições que surgem na forma de consciência ou instância mental única, e que se referem à cessação dos fenômenos condicionados, e a subsequente impulsão, entrada e permanência nos níveis experienciais de *Nibbāna*. Esta categoria, isto é, os Níveis experienciais de *Nibbāna*, constitui efetivamente a experiência dos quatro Estágios da Iluminação ou Supramundanos.

A décima segunda Cognição Meditativa, a Cognição que leva à Emersão (*Vutthānagāminīnāṇa*), refere-se à experiência por parte do meditador de emersão, isto é, à experiência de dissociação com relação aos fenômenos condicionados da mente-matéria e das máculas mentais (*kilesas*). Esta cognição está intimamente vinculada a que se lhe antecede – a Cognição da Equanimidade – e às duas que se lhe seguem – a Cognição da Adaptação e Mudança de Linhagem. Com efeito, a articulação conjunta de todas essas quatro Cognições constitui as etapas últimas do Caminho (*magga*), na medida que conduzem diretamente à *nibbāna* (MAHĀSĪ, 2016, p. 407). Especificamente, na décima segunda Cognição, ocorre a total dissolução dos fenômenos, em função da compreensão última, por parte do meditador, e em sucessão, das três Marcas da Existência (*anicca*, *dukkha* e *anattā*). As duas Cognições seguintes surgem imediatamente após a Cognição da Emersão e constituem instâncias mentais ou consciências únicas, isto é, não se repetem. A décima terceira Cognição Meditativa, a Cognição da Adaptação (*Anulona Ñāṇa*), é um tipo de consciência que impulsiona à absorção nos Estágios de Iluminação; ao passo que a décima quarta Cognição, a Cognição da Maturidade ou Mudança da Linhagem (*Gotrabhū Ñāṇa*), constitui a última instância mental antes de se entrar nos Estágios da Iluminação, quando então se abandonam os estados condicionados e tomam-se os próprios estados de *nibbāna* como objeto de meditação (MAHĀSĪ, 1995, p. 39-42). Esta décima quarta Cognição constitui o conteúdo de conhecimento daquele que entrou na linhagem dos seres nobres (*ariyapuggala*), ou iluminados, e que abandonou definitivamente o estágio de ignorância mundano. É o estágio mais maduro de todas as Cognições, a partir do qual se entra no Caminho (*magga*) e Fruição (*phala*) supramundanos. Com a cessação dos fenômenos, o meditador cessa espontaneamente com a prática da Rotulagem Mental.

Em seguida, experencia-se a décima quinta Cognição Meditativa, chamada de Cognição do Caminho (*Magga Ñāṇa*), que, assim como as Cognições da Adaptação e da Maturidade (13^a e 14^a), constitui uma única instância ou consciência mental. Embora nas instâncias preliminares, a partir da 12^a Cognição, o meditador já acesse os primeiros níveis experienciais de *nibbāna*, é apenas a partir da Cognição do Caminho que de fato o meditador entra nos Estágios da Iluminação. Logo em seguida, surge a 16^a Cognição Meditativa, a Cognição da Fruição (*Phala Ñāṇa*), que ocorre na forma de duas ou três instâncias mentais. As Cognições da Mudança da Linhagem, do Caminho e da Fruição ocorrem na forma de instâncias mentais pontuais, mas nem sempre são distinguíveis enquanto tal pelos meditadores, que tendem a percebê-las como uma única instância

mental ou consciência. É dito que, para os que conhecem as escrituras, é possível discernir o estágio inicial da cessação das formações corpo-mente como a Cognição da Mudança da Linhagem, o estágio final da cessação dessas mesmas formações como a Cognição do Caminho e a reflexão sobre esse estado como a Cognição da Fruição (MAHĀSĪ, 2016, p. 411-412).

O primeiro Estágio de Iluminação, a saber, o *sotāpanna*, “aquele que entrou na correnteza”, corresponde, portanto, ao percurso pelas 16 cognições acima apresentadas. Assim, ao emergir do estado de *nibbāna*, ou seja, das Cognições do Caminho e da Fruição, o meditador sente uma sensação de grande fé, felicidade, êxtase e tranquilidade fluir por todo o corpo. Devido à intensidade desse estado, ele suspende temporariamente a condição de claro discernimento dos fenômenos mentais-corporais. De acordo com a descrição de Mahāsī, “meditators feel as if they were in some such place as a wide-open space suffused with radiance and most delightful” (MAHĀSĪ, 1995, p. 45). Pouco tempo depois de se experimentar essas sensações, o *yogi* é novamente capaz de retomar a prática da contemplação discernitória dos fenômenos.

Tendo alcançado esse primeiro estágio, o meditador deve retomar a prática da contemplação das seis portas dos sentidos a fim de desenvolver novamente as Cognições. De acordo com Mahāsī: “One should also set one’s mind resolutely upon the further task: to be able to repeat the achievement of Fruition attainment, to achieve it rapidly, and, at the time of achievement, to abide in it a long time” (MAHĀSĪ, 1995, p. 46). A contemplação é retomada a partir da quarta Cognição, a saber, a “Cognição pela Contemplação do Surgir e Desaparecer”, que, em geral, pode não parecer tão ágil e precisa. Da quarta Cognição, salta-se as três Cognições relativas à categoria Desencanto pelos Fenômenos, e alcança-se diretamente a nona Cognição, a “Cognição da Equanimidade para com as Formações”. Com maior habilidade, será possível alcançar a nona Cognição com apenas “quatro ou cinco” atos de rotulagem. Passando então por todas as Cognições da categoria Níveis Experienciais de *nibbāna*, absorve-se então na última Cognição Meditativa, a Cognição da Fruição, que pode ocorrer por incontáveis momentos e manter-se por um tempo longo, como 6, 10, 15, 30 minutos, uma hora ou mais (MAHĀSĪ, 1995, p. 42-47).

Dessa forma, o meditador acessa progressivamente os outros três Estágios da Iluminação, a saber, *sakadāgāmī*, ou “aquele que retorna uma vez”, *anāgāmī*, ou “aquele que não retorna”, e *arahant*, os quais envolvem uma revisitação das Cognições e aprofundamento de seus sentidos. Esses outros Estágios da Iluminação serão acessados

apenas quando o meditador tiver alcançado completa maturidade nas Faculdades Espirituais (*indryia*): fé (*saddhā*), energia (*vīrya*), atenção plena (*sati*), concentração (*samādhi*) e sabedoria (*paññā*). Caso contrário, alcançará repetidamente o mesmo estágio de *nibbāna*.

Tendo visto os ensinamentos basilares do método Mahāsī, as técnicas referentes a *suddha-vipassanā* e o progresso nas Cognições Meditativas, vejamos alguns temas relativos à estrutura pedagógica do método.

4.2 AS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO: RETIROS, PRÁTICAS COTIDIANAS E A ESTRUTURA PEDAGÓGICA MESTRE-DISCÍPULO

Nesta segunda seção, serão apresentadas a estrutura das disciplinas da meditação e seus papéis na jornada em direção ao objetivo final da libertação. Inicialmente apresentaremos os dois públicos-focos da escola de Mahāsī, isto é, os monges e os meditadores leigos, abordando especialmente os pré-requisitos para os monges entrarem na comunidade monástica e para os leigos participarem dos retiros. Em seguida, será abordado a estrutura dos retiros proposta por Mahāsī, similar para os dois públicos, com foco na investigação da rotina diária dentro do retiro. Em um terceiro momento, serão discutidas as propostas de uma prática cotidiana a ser seguida pelos meditadores. Por fim, serão investigadas as estruturas pedagógicas, em que serão abordadas as características singulares de ensino do método e os requisitos para formação e reconhecimento da condição de mestre e professor.

Fazem parte da Escola Mahāsī tanto monges (*bhikkhus*) quanto meditadores leigos (*upāsaka*). Duas organizações oficiais trabalham em conjunto na organização da Escola Mahāsī. Uma constituída por leigos, chamada de Buddha Sāsana Nuggaha Organization, responsável pelas questões administrativas, e outra por monges, chamada de Organization of Patron Monks of Local and Foreign Meditation Centers, responsável pelas atividades religiosas. O primeiro retiro de meditação conduzido por Mahāsī no Mahāsī Sāsana Yeikthā Meditation Centre, principal centro de meditação da escola, localizado em Yangon, foi realizado no ano de 1949 para um grupo de 25 meditadores. Os centros de meditação são ao mesmo tempo monastérios, onde vivem permanentemente monges, e centros de meditação, isto é, locais onde praticantes leigos passam por um certo período de aprendizado e, principalmente, de prática do *Dhamma*. Até o ano de 2015, existiam

cerca de 643 centros em Mianmar e 39 em outros países, a maior parte nos Estados Unidos (MAUNG, 2017, p. 18). Com o objetivo de sistematizar os pré-requisitos para a participação de monges e leigos na comunidade, em 1952, Mahāsī se reuniu com diversas outras lideranças a fim de determinar as regras que pudessem orientar a organização na prática do método por ele desenvolvido.¹³⁷ (MAUNG, 2017, p. 26) Apresentaremos a seguir os pré-requisitos necessários para o engajamento de monges e de leigos na comunidade monástica e nos retiros, respectivamente.

No que concerne aos pré-requisitos necessários para iniciação na ordem monástica, há dois tipos de ordenação, uma para menores de 20 anos – chamados de “noviços”/“noviças” (*sāmaṇera/sāmaṇerī*) – e outra para maiores de 20 anos, chamados de “monges”/“monjas” (*bhikkhu/bhikkhunī*). Os noviços se constituem em um período de formação para tornar-se monges. Eles são ordenados em uma cerimônia chamada de *pabbajjā* (ordenação inferior), e passam então a cumprir uma lista de dez preceitos.¹³⁸ Já a ordenação para os monges se dá em um ritual chamado de *upasampadā* (ordenação superior), que deve acontecer em uma sala ou edifício de ordenação (*sīmā*), e que deve contar com a presença de no mínimo 10 monges já formados.¹³⁹ Para se tornar monge, além de ter 20 anos,¹⁴⁰ os aspirantes devem estar livre do serviço militar e de doenças contagiosas. É importante notar que, além da categoria regular de monge definitivo, existe também a alternativa que alguém possa se candidatar para uma condição monástica por um período determinado, prática recorrente nos países do Budismo Theravāda, já que esse fato pode lhe trazer benefícios e méritos na sua vida espiritual. Na cerimônia de iniciação, e após ser apresentado e aceito diante da assembleia de monges, o futuro monge assume o compromisso de seguir os preceitos vinculados à Joia Tríplice (*Buda, Sangha e Dhamma*) e ao Pātimokkha (o código de disciplina). Os monges moram permanentemente no monastério e seguem as disciplinas prescritas por cada monastério que compreende, além das sessões de meditação, a tradicional prática diária de sair do monastério para pedir doações.

¹³⁷ Neste manual foram publicadas as regras específicas para (i) mestres, (ii) professores, (iii) monges, (iv) leigos e (v) centro de meditação.

¹³⁸ Os dez preceitos prescritos aos noviços são similares aos oito prescritos, vistos abaixo, aos praticantes leigos, com a adição do preceito de não aceitar dinheiro.

¹³⁹ De acordo com as escrituras, em áreas mais remotas é possível a presença de no mínimo cinco monges.

¹⁴⁰ De acordo com a tradição do Budismo Theravāda, conta-se o tempo de gestação. Portanto, tendo em vista a necessidade de se completar pelo menos 7 meses de gestação para dar à luz um bebê saudável, por volta da idade de 19 anos e cinco meses, o postulante já pode ser admitido como monge.

No que concerne aos pré-requisitos necessários para que leigos participem das atividades e dos métodos da Escola Mahāsī, e mais especificamente dos retiros que são concebidos para o desenvolvimento dessas atividades, é possível citar pelo menos três relevantes. Primeiro, é necessário que os meditadores sigam uma lista de oito preceitos,¹⁴¹ assim como as regras disciplinares do centro de meditação, tais como manter o Nobre Silêncio, participar das meditações e não realizar outras práticas além das ensinadas pelos professores. Segundo, durante o retiro, os meditadores devem controlar seus sentidos a fim de deixar de lado todo pensamento ou ação mundana que vise o prazer material. Terceiro e último, os meditadores devem confiar plenamente nos ensinamentos do Buda e nas instruções dos professores, requisito necessário tanto para um engajamento na prática, visto que inicialmente o meditador ainda não tem o conhecimento experiencial, como para sua própria proteção, visto que durante as práticas podem surgir visões ou pensamentos assustadores que, sem a fé nos ensinamentos, poderiam levá-lo a duvidar do método e até a desistir da prática (TEJANIYA, 2018, p. 41-42).

Para esse público leigo, os retiros são totalmente gratuitos e doações são realizadas voluntariamente ao final do período. Não há um período pré-estabelecido de duração do retiro, podendo variar de 10 dias a seis meses. A duração do retiro é em última análise decidida levando-se em conta as especificidades de cada meditador, de acordo com a opinião manifesta dos monges-professores. No início do retiro o meditador leigo é instado a aceitar a Joia Tríplice e fazer voto de cumprimento dos oito preceitos, que são tomados repetindo as palavras em páli de um monge sênior.¹⁴² Em seguida, escuta-se um áudio, de cerca de 25 minutos, em que Mahāsī explica a técnica a ser seguida, nos moldes acima descritos. Além disso, há palestras sobre os ensinamentos (*Dhamma talks*) de 3 em 3 dias,¹⁴³ seguidas de entrevistas individuais. Em comparação com outras escolas *vipassanā*, a Escola Mahāsī é pautada por instruções mais simplificadas nos estágios iniciais, o que pode ser chamado de abordagem não teórica¹⁴⁴.

A rotina de meditação dos monges e dos meditadores leigos é bastante similar. A agenda de meditações diária vai das 3:30h da manhã às 9h da noite, com a recomendação

¹⁴¹ Oito preceitos prescritos aos leigos durante os retiros e em dias festivos: abster-se de matar qualquer ser; de roubar; da atividade sexual; de mentir; e de tomar qualquer tipo de intoxicantes; abster-se de comer nas horas proibidas (após meio dia); de dançar, cantar, escutar música, ver entretenimentos, vestir-se com adornos, usar perfumes e embelezar o corpo com cosméticos; e, por último, o abster-se de deitar em camas altas ou luxuosas.

¹⁴² Cf. anexo III.

¹⁴³ Em outros centros pode haver *Dhamma talks* diariamente.

¹⁴⁴ Cf. Kyaw (2020, p. 12).

de dormir entre 4 e 6 horas. A alimentação ocorre em dois períodos, café da manhã e almoço. O retiro é em silêncio, atitude chamada de “Nobre Silêncio” (*ariyo tuoi bhava*), e a prática de qualquer outro método ou outra atividade não relacionada com a meditação é proibida, tal como cozinhar, escutar rádio ou praticar exercícios, enquanto a leitura e a escrita devem ser realizadas o mínimo possível. No que se refere tanto a monges quanto a leigos, há uma participação paritária de homens e mulheres. Por fim, prostrações, como forma de reverência, gratidão e humildade, devem ser realizadas em momentos específicos, tais como antes e depois de cada meditação sentada, após o mestre se sentar e se levantar em uma palestra (*Dhamma talk*) e antes e depois de cada entrevista. Dependendo do centro de meditação, pode haver um maior ou menor controle no que diz respeito ao cumprimento da agenda e das regras do retiro (PANDITA, 2020).

As posturas de meditação devem acontecer de forma revezada, alternando pelo período de uma hora, a postura sentada e a postura caminhando. A meditação caminhando pode ser realizada na sala de meditação ou em outras premissas do centro. O objetivo desse revezamento de posturas é equilibrar o esforço, auxiliando na manutenção do nível da concentração. Além dessas duas posturas, todas as atividades, isto é, tanto os movimentos corporais, que são realizados em câmera lenta, quanto a concentração mental, se tornam objetos da meditação, e, como tal, devem ser objetos da técnica da Rotulagem Mental. Essas práticas realizadas dia e noite por meditadores monges e leigos, cria um ambiente que Jordt (2017, p. 57) chama de “collective space of concentration”.

Nota-se que as características acima descritas, tais como instruções simplificadas no início da prática, foco na meditação, ênfase específica em praticantes leigos e mulheres, estão de acordo com as primeiras recomendações dadas pelos pioneiros do Movimento Vipassana, a saber, Ledi Sayādaw (1846-1923) e Mingun Sayādaw (1869-1954), este último, mestre de Mahāsī. A prática desse retiro padrão tem propiciado, segundo declarações da própria escola, aos meditadores leigos alcançarem, em cerca de dois ou três meses, o primeiro estágio de *nibbāna*, chamado de *sotāpatti*, “aquele que entrou na correnteza” (MAUNG, 2017, p. 24). Esse estágio é apontado por Mahāsī como o mínimo ideal e possível de ser alcançado por todos os meditadores.

Com relação às práticas cotidianas dos meditadores leigos, fora do período de realização dos retiros, recomendadas pela escola de Mahāsī, não é determinado uma certa quantidade de sessões ou número de horas de práticas diárias, mas apenas a indicação de praticar o máximo possível. A prática se refere tanto às sessões de meditação nas posturas sentada e caminhando, quanto à meditação sobre as atividades cotidianas. No estilo de

vida moderno, as pessoas, em geral, encontram pouco tempo para praticar a tradicional meditação sentada. No Método Mahāsī, dá-se grande destaque para a meditação, isto é, a prática da atenção plena (*sati*), focada nos movimentos corporais e nas atividades mentais ao longo do dia. Com isso em vista, diversos aspectos do Método Mahāsī auxiliam na manutenção da continuidade da atenção plena, diante de fatores geradores de distração mental. Como exemplo, podemos citar as duas técnicas centrais do método, a Concentração Momentânea e a Rotulagem Mental.

A técnica da Concentração Momentânea (*khanika samādhi*), que consiste em manter a atenção na percepção mais proeminente que surge em qualquer uma das seis portas dos sentidos, permite que se preserve a plenitude da atenção em todas as atividades cotidianas. Na prática da Concentração Momentânea, o que antes era distração agora se torna objeto de meditação. Por exemplo, a meditação pode ser praticada em locais com ruídos, pois, neste caso, o próprio ruído se torna o objeto de meditação. Nesse caso, o ruído, ao invés de constitui uma distração, passa a constituir o próprio objeto da meditação. Em segundo lugar, a Rotulagem Mental (*mental noting*), que sempre ocorre em combinação com a Concentração Momentânea, tem como objetivo a manutenção da continuidade da atenção. Ela é de grande auxílio para direcionar a atenção ao objeto mais proeminente, evitando assim a perda da atenção plena. Com isso, ao postular a prática da atenção plena nos seis sentidos nos afazeres do dia a dia, Mahāsī traz a prática, antes vista como esotérica, para o cotidiano dos praticantes leigos, rompendo com a ideia de que a meditação só poderia ser praticada por monges em monastérios.

Passamos agora a abordar os elementos constitutivos da estrutura pedagógica da relação mestre-discípulo em contextos monásticos, e da relação professor-aluno em contextos leigos. Inicialmente, apresentaremos o modo de transmissão do conhecimento que se constata na relação mestre-discípulo e na relação professor-aluno, assim como as instruções sobre o modo de compartilhar as experiências meditativas por parte dos meditadores durante as entrevistas com os mestres/professores. Em seguida, apresentaremos os requisitos necessários para que os meditadores, sejam eles leigos ou monges, possam alcançar a condição de mestres/professores, respectivamente.

Tendo em vista as duas categorias de público-alvo da Escola Mahāsī, monges e leigos, a relação mestre-discípulo, de um lado, e a relação professor-aluno, de outro, observamos certas diferenças. No ato de ordenação, os monges recebem instruções de duas categorias de mestres: o *upajjhāja*, ou mentor; e o *anusāsaka*, ou perceptor. Além destes, outras categorias de mestres podem também participar desse processo de

instrução. A função de mentor é para toda a vida. Ele funciona como um pai para seus discípulos, que, além de seguirem suas orientações, devem-lhe respeito e gratidão. Por sua vez, os meditadores leigos recebem instruções e são entrevistados por um ou mais professores designados. Além disso, há também outros tipos de instruções, que são ministradas através da utilização de áudios e vídeos, tanto para meditadores iniciantes quanto para avançados, que devem ser escutados em diferentes momentos do retiro.

A linguagem utilizada pelos mestres e pelos professores no processo de transmissão dos conhecimentos é simples e próxima à linguagem cotidiana. Em sintonia com a ênfase mais experiencial do Método Mahāsī, as práticas intensas dos retiros não são precedidas de grandes digressões de caráter teórico. Essa abordagem tem como objetivo levarem os meditadores a não confundirem as instruções com as experiências reais a serem vivenciadas ao longo das práticas. Dentre estas destacam-se em especial as experiências elencadas nos Estágios de Cognições (*vipassanā-ñāṇa*), que, em geral, não são o alvo das práticas dos primeiros dias do retiro. Não obstante essa abordagem que enfatiza primordialmente a prática, os praticantes leigos, principalmente vindos dos centros urbanos, tendem a complementar as vivências profundas experienciadas durante as intensas práticas com leituras individuais de caráter teórico. Como consequência, verifica-se uma tendência entre os professores de expandir em seus ensinamentos introdutórios os conteúdos mais complexos referentes ao Abhidhamma.

Dentre os ensinamentos específicos voltados aos praticantes mais avançados, destaca-se um áudio gravado por Mahāsī que trata sobre os Estágios de Cognição (*ñāṇa*). Este áudio tem como objetivo, entre outros, permitir que os meditadores identifiquem sua própria condição de experiencialidade alcançada, dentro do espectro desses diferentes estágios, assegurando com isso uma condição de autoconvicção com relação ao progresso das suas práticas meditativas (JORDT, 2017, p. 64-66). Com efeito, de acordo com a doutrina budista, apenas o Buda e os meditadores de níveis avançados podem definir com absoluta certeza os estágios em que se encontram em suas práticas. Por outro lado, U Pandita (*apud* JORDT, 2017, p. 70), discípulo de Mahāsī, aconselha aos meditadores de nível inferior ou mediano a não buscarem uma autoavaliação de suas próprias práticas. Essa avaliação deverá ser apenas feita pelos seus professores. Nesse sentido, para identificar os progressos individuais, há instruções específicas sobre como os meditadores devem compartilhar, nas entrevistas com os professores, as experiências vivenciadas durante as meditações.

As entrevistas individualizadas entre mestre-discípulo, de um lado, e professor-aluno, de outro, têm como principal preocupação assegurar a autenticidade do relato das experiências dos meditadores, pois não é raro a ocorrência de descrições baseadas em conhecimentos meramente teóricos ou conceituais. Portanto, a mecânica da entrevista deve assegurar que o relato seja honesto e bem detalhado, ao mesmo tempo simples, claro, e fazendo o uso de termos precisos e diretos. Como destaca Jordt:

The pedagogical emphasis [da entrevista] is placed not on the yogi's description of *anicca*, *dukkha* and *anattā*, for example, but on the quality of the yogi's observational precision and continuity as evaluated by the degree to which he is able to note the object and observe what happens to it following the note (JORDT, 2017, p. 73).

O relato do meditador nos processos de avaliação por meio de entrevista deve seguir um princípio tríptico: (i) “ocorrência”, isto é, a descrição dos conteúdos observados na meditação; (ii) “rotulagem”, isto é, a descrição dos processos de Rotulagem Mental; (iii) “dinâmica”, isto é, a descrição do ocorrido após a Rotulagem Mental (JORDT, 2017, p. 73). De modo geral, a fim de se cotejar o progresso com relação à última entrevista, o meditador relata a quantidade de horas dedicadas à prática das meditações “sentada” e “caminhando”. Em seguida, ele relata os aspectos relacionados à observação do objeto primário, isto é, o movimento de “expansão” e “contração” do abdome e as características aqui observadas, tais como alongamento, pressão, temperatura, dor, etc. Apenas, então, passa-se ao relato da experiência com os objetos secundários, tais como sensações corporais e estados mentais. Ao relatar os estados mentais, recomenda-se ao meditador não descrever seus conteúdos, mas sim o modo como estes foram rotulados – por exemplo, “pensando, pensando”, “raiva, raiva” –, e o que acontece na sequência em qualquer um dos seis sentidos (PANDITA, 2020, p. 8-9).

As instruções dos professores têm como um de seus objetivos equilibrar as Cinco Faculdades Espirituais (*pañca indriya*), a saber, atenção plena (*sati*), fé (*saddhā*), sabedoria (*paññā*), energia (*vīrya*) e concentração (*samādhi*), das quais as últimas quatro estão estruturadas na forma de dois pares: fé (*saddhā*) e sabedoria (*paññā*); energia (*vīrya*) e concentração (*samādhi*). A necessidade do equilíbrio destas faculdades decorre do fato de que, em sua ausência, o progresso da prática meditativa é prejudicado. Como visto anteriormente, atenção plena (*sati*) é a faculdade principal, na medida em que constitui a plataforma para o desenvolvimento das demais. Por sua vez, o equilíbrio dessas outras quatro faculdades depende do grau de intensificação ou arrefecimento do seu par correspondente (MAHĀSĪ, 2016, p. 224).

Com base nas experiências relatadas pelos meditadores, Mahāsī identificou categorias padrão de experiências meditativas. O registro dessas categorias padrão foi compilado na forma de um manual – *Records of Meditation Teacher* – que serve como guia e critério para mestres e professores avaliarem os relatos de seus discípulos/alunos. Cópias deste manual são estritamente controladas e distribuídas criteriosamente pela organização que administra a comunidade (JORDT, 2017, p. 67). Com o auxílio dos mestres/professores, os meditadores tornam-se progressivamente capazes de perceber de modo claro e puro as experiências que surgem pelas seis portas dos sentidos. Com isso, o meditador transcende a dimensão meramente conceitual e move-se na direção da realização última (*paramattha*), que é o objeto central de *vipassanā*.

No mesmo manual de regras onde prescreveu os pré-requisitos para monges e leigos, Mahāsī também determinou os requisitos para que os meditadores mais destacados se tornem mestres e professores (leigos). As qualificações exigidas a ambos incluem as “qualificações escriturais” (*pariyatti*) e as “qualificações práticas” (*patipatti*). Com relação às qualificações escriturais, o livro prescreve a necessidade do mestre ou professor possuir um alto conhecimento do cânone budista, em especial da teoria da Verdade Última (*paramattha*); do livro *Records of Meditation Teacher*; e do discurso de Mahāsī intitulado *A Practical Way of Vipassanā – Insight Meditation*,¹⁴⁵ assim como ser capaz de recitar o *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* em páli. Com relação às qualificações práticas, o livro prescreve a necessidade do mestre/professor ter alcançados os estágios de Cognição Meditativa mais altos e manter a prática meditativa em todos os momentos (MAUNG, 2017, p. 26-27). Nesse contexto, os mestres e professores habilitados a proferir *Dhamma Talks* e a realizar entrevistas com os alunos são, em sua maior parte, monges sêniores, embora possam também ser praticantes leigos avançados. Dois exemplos de professores leigos são Sayā Kyan (1907-1976) e Sayā Kywet (1900-1950). Em 1945, esses dois meditadores, a pedido de Mahāsī, escreveram o livro intitulado *Records of Meditation Teacher*, no qual descrevem os problemas e experiências encontradas em cada Estágio de Cognição (*ñāṇa*) e como resolvê-los. Mahāsī ordenou que apenas os meditadores que alcançassem os níveis mais altos de Cognição ou os que não tivessem um professor habilitado a instruí-los deveriam ler este livro (MAUNG, 2017, p. 24-26).

¹⁴⁵ Este livro foi escrito por Mahasi em 1944 e publicado pela organização laica da Escola Mahasi – Buddha Sāsana Nuggaha Organization – apenas no ano de 2011 (primeiro volume) e 2018 (segundo volume).

Tendo visto a estrutura das disciplinas de meditação, passamos agora à investigação das influências do Vism e dos mestres mais próximos à Mahāsī na compilação do Método Mahāsī.

4.3 MÉTODO MAHĀSĪ E A TRADIÇÃO THERAVĀDA: CONTINUIDADES E DESCONTINUIDADES

Com a consolidação do Budismo Theravāda no século X, no Sri Lanka e em Mianmar, o *Visuddhimagga*, tratado que constitui uma compilação dos ensinamentos fundamentais da doutrina theravadista, constituiu-se como o texto seminal dessa tradição. A partir da segunda metade do século XIX, com as modificações na estrutura societária desses dois países impostas pela colonização britânica, desenvolveu-se uma nova orientação metodológica, com nuances diferenciadas em relação ao ensinado e praticado pelas comunidades monásticas tradicionais. Nesse contexto, o surgimento do Método Mahāsī participa de forma direta desses dois aspectos, a saber, sua inserção no contexto dos ensinamentos do Vism, como tratado norteador do método de meditação das escolas da tradição Theravāda e no contexto das novas orientações das escolas do Movimento Vipassana, com foco na retomada da meditação como técnica central e na difusão entre a comunidade leiga. Visto isso, a investigação aqui proposta das continuidades e descontinuidades do Método Mahāsī com relação à tradição Theravāda terá como base, inicialmente, os principais pontos de apropriação do Vism pelo Método Mahāsī, com foco na tripartição disciplinar de *sīla*, *samādhi/samatha* e *paññā/vipassanā*. Em seguida, serão apresentadas as continuidades e descontinuidades entre o método transmitido por Mahāsī e o método transmitido por Mingun Sayādaw (1869-1954), conhecido por U Nārada, mestre direto de Mahāsī e principal responsável pela introdução da meditação entre os leigos.

Passamos agora à investigação das relações entre o Vism e o Método Mahāsī. O Vism, originalmente escrito em páli, é uma obra voltada para a comunidade monástica e é dividida na tripartição disciplinar *sīla*, *samādhi* e *paññā*. A Escola Mahāsī, composta tanto por monges como por leigos, prescreve um método similar para as duas categorias de meditadores, chamado de *suddha-vipassanā*. Esse método, embora se caracterize especificamente pela prática de técnicas exclusivas de *vipassanā*, compreende, tal como o Vism, a totalidade das disciplinas dessa mesma tripartição, já que a concentração (*samādhi*) é desenvolvida como dimensão intrínseca das práticas de *vipassanā*. Visto isso,

apresentaremos essa análise comparativa a partir dessa tripartição, com maior foco na última divisão, *paññā*.

Com relação à disciplina de *sīla*, ou conduta moral, a maioria das práticas sistematizadas no Vism são utilizadas no Método Mahāsī pelos monges e não pelos leigos. O Vism, embora não cite as 227 regras para os monges e 311 para as monjas, que estão descritas no Pātimokkha, subcategoria do Vinaya, referente às regras da comunidade, enfatiza que os monges e monjas devem seguir essas regras (BUDDHAGHOSA, 2011, I:27, p. 15). No Vism, também estão descritas treze práticas ascéticas destinadas aos monges. A comunidade monástica da Escola Mahāsī segue algumas dessas práticas, tais como o uso da tigela nas refeições, que deverá ser feita de uma vez sem repetições; o não uso de roupas usadas e rasgadas; o uso de apenas três peças de roupa; e a mendicância de comida de casa em casa, de forma randômica e sem preferências específicas. Por outro lado, os monges da Escola Mahāsī devem evitar práticas extremas, tais como morar na floresta; dormir embaixo de uma árvore e a céu aberto; e manter-se permanentemente sentado (BUDDHAGHOSA, 2011, I:2-10, p. 55-57).¹⁴⁶ Com relação aos meditadores leigos, e com base em algumas referências do Sutta Piṭaka¹⁴⁷, o Vism cita que eles devem permanentemente seguir a lista dos cinco preceitos e que, nos dias de lua nova e lua cheia, chamados de *uposatha*, quando se deve jejuar ou fazer vigília, devem seguir a lista dos oito preceitos, anteriormente mencionados (BUDDHAGHOSA, 2011, I:40, p. 18).

Com relação à disciplina de *samādhi/samatha*, ou concentração, o Vism apresenta duas categorias principais: a “concentração de acesso” (*upacāra samādhi*) e “concentração de absorção” (*appana samādhi*). Além desses dois o Vism cita também uma terceira categoria, a “concentração momentânea” (*khanika samādhi*), que constitui uma subcategoria da concentração de acesso (BUDDHAGHOSA, 2011, II:6, p. 83). De acordo com os sutras, há dois tipos de meditadores: aquele que faz recurso preparatório ao método da concentração, e à tranquilidade que dele decorre, para *vipassanā* – chamado de *samathāyānika* –; e aquele que faz recurso unicamente ao *insight* como seu veículo para a Iluminação – chamado de *suddhaviṣṣanāyānika*. De acordo com Mahāsī (2016,

¹⁴⁶ De modo geral, os monges da Escola Mahasi meditam nos centros de meditação espalhados por todo o país, mas existem exceções. Um dos exemplos mais conhecidos é o renomado monge, considerado um Arahant, chamado Mahā Bodhi Myaing Sayadaw, que passou cerca de 40 anos meditando em diferentes florestas em Mianmar.

¹⁴⁷ DN 1 Brahmajala Sutta: The All-embracing Net of Views; DN 26 Cakkavatti Sutta: The Wheel-turning Emperor; DN 31 Sigalovada Sutta: The Discourse to Sigala The Layperson’s Code of Discipline; AN 8.25 Mahanama Sutta: Being a Lay Buddhist; Sn 2.14 Dhammika Sutta: Dhammika (BGKT, 2015).

p. 46), o primeiro tipo de meditador, com vistas ao alcance da necessária purificação mental, deve impreterivelmente praticar as concentrações de acesso e a de absorção; ao passo que o segundo tipo de meditador deve praticar a concentração momentânea. Portanto, o Método Mahāsī, que versa primordialmente sobre *suddha-vipassanā*, isto é, que faz recurso do *insight* como veículo para a Iluminação, prescreve, essencialmente, a prática da concentração momentânea, em detrimento da maioria das demais técnicas descritas na segunda parte do Vism (*Samādhi*), que conduzem aos estados de absorção mental. Não obstante, a escola revela um conhecimento profundo destas técnicas, já que tais estados de absorção mental (*jhānas*) podem ocorrer nas sessões de meditações, ou mesmo serem acessados discricionariamente pelos meditadores mais avançados.

Com relação à disciplina de *paññā/vipassanā*, ou *Insight*, que constitui o aspecto central do seu método, Mahāsī segue de perto os princípios enunciados na terceira seção do Vism (*Paññā*). Dentre eles se destacam dois elementos centrais: (i) a doutrina do puro *Insight* (*suddha-vipassanā*); (ii) os ensinamentos sobre as cinco Purificações (*visuddhi*) pertencentes à *Paññā*, nas quais se incluem as Oito Cognições (*ñāṇa*) pertencentes à Quinta e Sexta Purificação.¹⁴⁸ Estas cinco Cognições são numeradas no texto da terceira à sétima Cognição, já que as duas primeiras Purificações se referem a conteúdos das seções antecedentes, a saber, *Sīla* e *Samatha*, respectivamente. As cinco Purificações e as Cognições nela inclusas vão se expressar na lista das 16 cognições propostas por Mahāsī. Como vimos no segundo capítulo dessa tese,¹⁴⁹ a doutrina do puro *Insight*, por nós denominada de “abordagem exclusiva”, isto é, a abordagem seguida pelos meditadores que fazem recurso exclusivo ao *Insight* como veículo para a Iluminação – sem práticas específicas de concentração (*samādhi*) –, está presente em pelo menos um dos sutras do Buda, a saber, o *Samādhi Sutta* (2019) ou *Sutra da Concentração*. No Vism, essa doutrina é mencionada em três capítulos (XVIII; XXI; e XXIII) dessa terceira seção (*Paññā*).

A expressão *pure Insight* (*suddha-vipassanā*) ocorre inicialmente no capítulo referente à terceira purificação, a saber, a Purificação da Visão (BUDDHAGHOSA, 2011, XVIII:5, p. 610). Nesta passagem, Buddhaghosa apresenta de forma clara os dois veículos alternativos para se alcançar a Iluminação, isto é, o “veículo da tranquilidade” (abordagem orgânica) e o “veículo do puro *Insight*” (abordagem exclusiva). A segunda aparição da expressão ocorre no capítulo referente à sexta purificação da seção de *Paññā*,

¹⁴⁸ Enquanto Mahasi utiliza o termo “cognição” (*nañā*) para cada uma das dezesseis “cognições meditativas”, Buddhaghosa o utiliza para as oito “cognições” presentes na quinta e sexta Purificação.

¹⁴⁹ Cf. cap. 2, seção 2.1.

a saber, a Purificação pela Cognição e Visão do Caminho (BUDDHAGHOSA, 2011, XXI:112, p. 695), na qual se apresentam com subdivisões as oito cognições (*nañā*).¹⁵⁰ Aqui, Buddhaghosa afirma que a última das oito cognições, a saber, a Cognição da Equanimidade para com as Formações, que precede imediatamente a entrada nos estados de *nibbāna*, pode ser alcançada por intermédio dos dois veículos anteriormente citados. Por fim, a terceira aparição da expressão “puro *Insight*”¹⁵¹ ocorre no último capítulo da obra, intitulado *Os benefícios de se desenvolver a sabedoria* (BUDDHAGHOSA, 2011, XXIII:18, p. 735). Nesta passagem, Buddhaghosa afirma que a condição de cessação (*nirodha*) das formações mentais – isto é, a “non-ocurrence of consciousness [*citta*] and its concomitants [*cetasikas*]” (BUDDHAGHOSA, 2011, XXIII:18, p. 735) – só pode ser atingida pelos meditadores que seguem o “veículo da tranquilidade”. Tendo em vista que os meditadores que seguem tanto um quanto outro dos veículos podem alcançar os estados de *nibbāna*, isso leva a entender que essa condição de cessação das formações mentais não é indispensável para se alcançar a realização final e, portanto, difere da Cessação de que trata a Terceira Nobre Verdade, a Verdade da Extinção do Sofrimento. Essa verdade não trata da cessação das formações mentais, mas sim da cessação das causas do sofrimento, a saber, o desejo – avidez e aversão – e a ignorância, que devem ser extintas em seus níveis mais profundos, a saber, em suas impurezas latentes (*anusaya kilesas*).

Na elaboração do seu método, Mahāsī reelabora o conteúdo total dessas Purificações e das Cognições que lhe estão inclusas numa lista de 16 Cognições, que constituem então a base de seu método. As inter-relações entre as cinco Purificações presentes no Vism e as 16 Cognições compiladas por Mahāsī¹⁵² estão descritas no livro intitulado *The Progress of Insight* (MAHĀSĪ, 1995). Vejamos agora estas inter-relações e suas razões.

A primeira cognição do Método Mahāsī, a saber, a Cognição Analítica do Corpo e Mente, corresponde à terceira purificação do Vism, isto é, a Purificação da Visão. Nela o meditador é capaz de identificar e discernir o par mente-matéria (*nāma-rūpa*). O grupo que compreende da segunda à quarta cognição¹⁵³ corresponde à quarta purificação, isto é, a Purificação pela Superação da Dúvida. A compreensão desse grupo de cognições

¹⁵⁰ Buddhaghosa apresenta cinco Purificações (*visuddhi*) e oito Cognições (*nañā*), estas últimas presentes na sexta Purificação. Mahasi compila estas duas listas em um total de dezesseis Cognições.

¹⁵¹ Aqui o termo utilizado é “*bare-insight*”, sinônimo de “puro *Insight*”.

¹⁵² Cf. anexo II.

¹⁵³ Cognição pelo Discernimento da Condicionalidade; Cognição pela Compreensão; Cognição do Surgir e do Desaparecer.

permite ao meditador compreender as causas e condições do surgimento do fenômeno mente-matéria e da sua natureza impermanente (*anicca*), impessoal (*anattā*) e dolorosa (*dukkha*), e concomitantemente dissipar a falsa ideia de um “eu” permanente. De acordo com o Vism, o conteúdo da última cognição deste grupo, isto é, a Cognição do Surgir e do Desaparecer, está presente, em sua forma não desenvolvida, na quinta Purificação, a Purificação pela Cognição e Visão do que é o Caminho e do que é o Não Caminho, e, em sua forma desenvolvida, na sexta Purificação, a Purificação pela Cognição e Visão do que é o Caminho. A forma não desenvolvida da Cognição do Surgir e do Desaparecer compreende às “dez imperfeições do *Insight*” acima referidas, que incluem a presença do desejo de perpetuar (*nikanti*) essas imperfeições. Por outro lado, em sua fase desenvolvida, a Cognição do Surgir e do Desaparecer estaria livre desse desejo. Mahāsī, entretanto, situa a forma não desenvolvida dessa Cognição, a Cognição do Surgir e do Desaparecer, na quarta Purificação, a Purificação pela Superação da Dúvida, e a forma desenvolvida na mesma sexta Purificação, a saber, a Purificação pela Cognição e Visão do Caminho. Dessa forma, ele não relaciona qualquer cognição à quinta Purificação do Vism. Para Mahāsī, nesta quinta Purificação, o meditador percebe que as experiências prazerosas alcançadas não são o destino final, e toma então a decisão de prosseguir com a prática da Rotulagem Mental. É precisamente na sexta purificação, a Purificação pela Cognição e Visão do Caminho, que o meditador realmente supera essas experiências, e seu foco investigativo permanece apenas no surgir e desaparecer dos fenômenos.

Passamos agora ao grupo que se estende da quarta à décima quarta Cognição na classificação de Mahāsī, o qual está relacionado à sexta purificação, a Purificação pela Cognição e Visão do Caminho. As oito primeiras que vão da quarta até à décima primeira Cognições compõem as experiências-chave vivenciadas ao longo do caminho, as quais podem ser subdivididas em três categorias, a saber, o Surgimento e dissolução dos fenômenos, o Desencanto pelos fenômenos e a Equanimidade perante os fenômenos. Já as três¹⁵⁴ últimas cognições do grupo, isto é, da décima primeira à décima quarta, são experiências imediatamente anteriores que impulsionam a mente aos estados de *nibbāna*. Por fim, a décima quinta cognição, a Cognição do Caminho, e a décima sexta, a Cognição da Fruição, estão relacionadas à sétima e última purificação, a Purificação pela Cognição e Visão.

¹⁵⁴ Cognição que leva à Emersão, Cognição da Adaptação, Cognição da Maturidade ou Mudança da Linhagem.

Tendo visto as principais intersecções do Método Mahāsī com o tratado do Vism, passamos agora à investigação das continuidades e descontinuidades deste método com o método dos mestres anteriores a Mahāsī, a saber, Theelon Sayādaw (1786-1860), Aletawya Sayādaw (aproximadamente meados do século XIX) e Mingun Jetavun Sayādaw (1869-1955), que tiveram papel fundamental na formulação do método transmitido por Mahāsī. O primeiro aqui citado, Theelon Sāyadaw (1786-1860), foi o responsável pela primeira reformulação das metodologias tradicionais. Theelon, aos 61 anos, vivenciou uma marcante experiência, que o direcionou privilegiadamente ao que se chama de *patipatti*, ou prática da meditação, em contraposição à ênfase que se dava a *pariyatti*, ou estudo das escrituras. Um amigo, chamado Kintawya Sayādaw, que o visitou algumas vezes, sempre o incitava a imergir-se na prática intensa da atenção plena. Após a morte de seu amigo, ele decidiu seguir de forma mais sistemática seus conselhos. Como consequência, ele suspendeu todas as atividades relacionadas à *pariyatti* e passou a desenvolver de forma sistemática a prática da meditação na floresta, onde permaneceu por seis anos e logrou alcançar níveis superiores de consciência. Após retornar ao centro de meditação, Theelon proferiu um discurso a seus discípulos relatando o modo como meditou, como alcançou as diversas cognições (*vipassanā-nañā*) e como realizou os estágios de iluminação até o terceiro estágio, *anāgāmī* ou “aquele que não retorna”. Ao receber dos discípulos o pedido para registrar de forma escrita seus discursos, Theelon recusou-se a assim fazê-lo, afirmando que apenas enquanto vivo poderia esclarecer as possíveis incongruências entre suas experiências e as escrituras. Ainda assim, seu método específico de meditação foi transmitido de forma sistemática aos seus discípulos, especialmente a Aletawya Sayādaw (MAUNG, 2017, p. 30).

Aletawya Sayādaw passou a ensinar o método de Theelon em seu monastério. Foi então que, após passar por diversos mestres e centros de meditação, U Nārada, conhecido por Mingun Sayādaw¹⁵⁵, mestre renomado pelos estudos e comentários do cânone páli, chegou ao monastério de Aletawya (Middle Forest Monastery) a fim de ensinar e estudar as escrituras. Ao ser perguntado por Aletawya a razão de tantos estudos, Mingun respondeu que tinha como objetivo alcançar a iluminação através deles. Aletawya mencionou que ele somente poderia alcançar *nibbāna* por *bhūtaṃ bhūtaṃ passati*, que significa, “seeing the reality as it really is” (PANYACEKKA, 2016, p. 7). Mingun

¹⁵⁵ Seu nome de monge era U Nārada . Após tornar-se reconhecido passou a ser chamado de Tha Hton Mula Min Gone Zetawon Sayādaw, que leva o nome dos três principais monastérios por onde passou, a saber, Zetawon, Tha Hton e Min Gone. (PANYACEKKA, 2016, p. 3)

Sayādaw, após algum tempo, compreendeu o profundo significado desse brevíssimo discurso e se retirou, aos 37 anos, para a floresta, onde permaneceu três anos, e alcançou os mais altos níveis de *vipassanā-nañā*, sendo então considerado um *arahant*.

Após esse período, ele passou a ensinar o método de Aletawya/Theelon, ao qual adicionou formulações específicas, que se baseavam em ensinamentos extremamente simples, como, por exemplo: “if you go, note that you go, if you stand, note that you stand, if you sleep, note that you sleep, if you eat, note that you eat” (MAUNG, 2017, p. 31). Por tal simplicidade, e por não usar linguagem escritural, o método reformulado por Mingun Sayādaw, que se diferenciava de qualquer outro ensinado à época, foi inicialmente ridicularizado por diversas pessoas. Ao inteirar-se das críticas, Mingun respondeu de forma brilhante:

They are right; only when a teacher teaches the dhamma nobody else has ever taught, can a listener get a chance to listen to the new dhamma; only when a teacher gives dhamma instruction nobody else has ever given, can a recipient attain the dhamma nobody else has ever attained; only when one practices the dhamma that nobody else has ever practiced, can one see the dhamma nobody else has ever seen (TIKKHĀCĀRA, 2019, p. 28).

Apesar das críticas, a aplicação do método foi altamente bem-sucedida ao ponto de vários dos discípulos (monges) e alunos (leigos) de Mingun terem alcançado altos níveis de *vipassanā-nañā* em relativamente pouco tempo de prática. Com isso, Mingun Sayādaw tornou-se bem conhecido e passou a percorrer o país inteiro transmitindo seu método de meditação. Em 1914, ele inaugurou seu próprio centro de meditação na cidade de Thaton, onde ensinou para monges e meditadores leigos. Mingun deixou registrado os princípios fundamentais do seu método de meditação em um discurso que ficou conhecido como “New method of Visuddhimagga comentary”, que se tornou referência para professores de meditação. (TIKKHĀCĀRA, 2019)

O método de Mingun Sayādaw se baseia essencialmente na contemplação da Realidade Última (*paramattha*) do fenômeno mente-matéria (*nāmarūpa*). Ele conduz o meditador aos mais altos níveis de cognição (*vipassanā-nañā*), a saber, a Cognição do Caminho (*Magga Ñāṇa*) e a Cognição da Fruição (*Phala Ñāṇa*). Para Mingun, é suficiente que a contemplação foque em dez objetos principais de meditação, a saber, as quatro posturas (caminhando, sentado, de pé e deitado) e as seis portas dos sentidos (visão, audição, tato, olfato, paladar e mente), pois eles abrangem toda a gama de objetos possíveis dos fenômenos mente-matéria (*nāmarūpa*). Essas duas categorias de objetos referem-se, respectivamente, à Seção sobre as posturas (*Iriyāpatha Pabba*) e à Seção sobre as Bases Internas e Externas dos Sentidos (*Āyatana Pabba*), presentes no *Mahā-*

satipaṭṭhāna Sutta (2013). De acordo com o Vism e com relação às quatro posturas, das seis seções referentes à primeira contemplação do MS – a Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*) –, apenas três, a saber, a Seção sobre as posturas (*Iriyāpatha Pabba*), a Seção sobre a clara compreensão (*Sampajāna Pabba*) e a Seção sobre a contemplação dos elementos (*Dhātumanasikāra Pabba*) versam sobre objetos que, ao serem contemplados, podem gerar cognições sobre o fenômeno mente-matéria, que é o objetivo da meditação *vipassanā*. Tendo isso em mente, Mingun afirma que a contemplação das quatro posturas abrange as duas outras seções. Por outro lado, com relação às seis portas dos sentidos, a contemplação ocorre no momento do contato (*phassa*) entre a base externa (o objeto do sentido) e a base interna (o sentido) (PANYACEKKA, 2016). Embora neste particular o Método Mahāsī seja similar a este método de Mingun, o primeiro não apresenta a lista dos dez objetos a serem contemplados.

Outra abordagem fundamental transmitida por Mingun se refere à diferenciação entre a “consciência normal” ou “primeira consciência” e a “consciência meditativa” ou “segunda consciência”. Como já visto, a mente (*nāma*) tem a característica de sempre reconhecer ou estar consciente de um objeto, seja este material ou mental, enquanto a matéria (*rūpa*) tem a característica de ser reconhecida pela mente. A consciência normal se refere à mente que está consciente de um dos dez objetos acima citados. Por sua vez, a consciência meditativa se refere à consciência subsequente, isto é, à consciência que reconhece a consciência normal ou o objeto reconhecido pela consciência normal. Em outras palavras, a contemplação mental que revisita os conteúdos anteriormente experienciados pela própria mente é o que se denomina de consciência meditativa, que é, propriamente, a investigação proposta por *vipassanā*. Para empreender tal investigação, a consciência meditativa coopera com as Cinco Faculdades Espirituais (*pañca indriya*), a saber, o esforço (*vīrya*), a atenção plena (*sati*), a concentração (*samādhi*), a sabedoria (*paññā*) e a fé (*saddhā*), esta última chamada por Mingun de autoeficácia ou autocracia (PANYACEKKA, 2016, p. 19). No Método Mahāsī, por outro lado, não se encontra uma distinção explícita entre a consciência normal e a consciência meditativa.

Por fim, Mingun Sayādaw destaca a importância da meditação no processo de respiração – inspiração e expiração – para o desenvolvimento das cognições. Nesta meditação, há três aspectos presentes, a saber, o sinal (*nimitta*) – uma referência ao local onde o ar toca as narinas ou o lábio superior –, a inspiração (*passasati*) e a expiração (*assasati*). O meditador deve focar sua atenção no local onde o ar toca as narinas/lábio superior, ao invés de focar o fluxo da inspiração/expiração. Meditando dessa forma, as

características constitutivas do elemento ar se tornam mais transparentes, a mente evita a dispersão e o surgimento das máculas a ela relacionadas e a contemplação do fenômeno mente-corpo se torna mais nítida (PANYACEKKA, 2016, p. 17). Considerando que no processo acima descrito não há qualquer referência ao movimento do abdome como objeto primário, é possível que esta última técnica, que é central no Método Mahāsī, tenha sido introduzida inovativamente por este último.

Vimos, portanto, o papel relevante desempenhado pelos três mestres¹⁵⁶ anteriores a Mahāsī no desenvolvimento do método deste último. O primeiro deles, Theelon Sayādaw, instituiu um método direcionado fundamentalmente para a prática, reafirmando assim a centralidade de *patipatti sāsana*, isto é, a prática da doutrina budista, a religião da prática. Atualmente, essa é uma característica marcante não apenas do Método Mahāsī, mas da maioria das escolas do Movimento Vipassana. O segundo mestre, Aletawya Sayādaw, foi responsável pela sistematização do processo de transmissão das bases do método inicialmente formulado, porém não escrito, por Theelon. Por fim, Mingun Sayādaw foi o grande responsável pela formulação mais detalhada da prática, pela sistematização dos registros escritos e pela transmissão do método para monges e leigos, com ênfase na participação de mulheres.

Tendo apresentado os fundamentos filosóficos e praxiológicos do Método Mahāsī, assim como as continuidades e descontinuidades com o Vism e com seus mestres mais imediatos, passamos agora a investigar o Método Goenka, que é posterior ao de Mahāsī e por isso se deu em um contexto de interação com o do Mahāsī, seja em contraste, em oposição ou em sequência no que concerne aos fundamentos e aos métodos utilizados para disseminação da meditação *vipassanā* em Mianmar e em diversos outros países.

¹⁵⁶ Na doutrina do Buda (Buda *sāsana*) há três aspectos: *pariyatti sāsana*, que se refere à teoria da doutrina budista; *patipatti sāsana*, que se refere à prática da doutrina budista; e *pativedha sāsana*, referente à realização da verdade.

5 A MEDITAÇÃO VIPASSANĀ DE S. N. GOENKA (1924-2013): FUNDAMENTOS FILOSÓFICO-PRAXIOLÓGICOS DAS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO

Embora o método de meditação *vipassanā* atualmente ensinado por Satya Narayan Goenka (1924-2013) tenha começado sua difusão mundial a partir dos anos 1960, esse representa uma tradição de cerca de 2500 anos, que remonta a Sidarta Gautama, o Buda Histórico. Na escola de Goenka, é dito que na época do Buda houve uma profecia que Myanmar seria o único local onde a meditação *vipassanā* se manteria de forma genuína e, em 2500 anos, a técnica novamente viria a ser difundida. A linhagem de S. N. Goenka remonta mais diretamente a três outros mestres (*acharya*), a saber, Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), Saya Thet Gyi (1873-1945) e Ledi Sayādaw (1843-1896).

A fim de apresentar os fundamentos filosóficos e praxiológicos das disciplinas da meditação *vipassanā* como ensinada por S. N. Goenka, este capítulo será dividido em três partes. Na primeira parte, será apresentada a doutrina da meditação *vipassanā*, que se baseia na tripartição disciplinar de *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria). Na segunda parte, serão abordados os aspectos organizacionais de como o método é transmitido, tais como os retiros, a prática diária e a relação professor-aluno. E, por último, serão investigadas as continuidades e descontinuidades do método difundido por Goenka que possibilitaram a difusão para atualmente cerca de cem países, tanto no que tange aos ensinamentos dos três mestres anteriores quanto num sentido mais amplo com relação à tradição Theravāda do Vism.

As fontes para as duas primeiras partes do capítulo, que tratam da doutrina e organização da escola de Goenka, proveem essencialmente de dentro da escola, a saber, os discursos de Goenka proferidos nos retiros e em outras ocasiões (GOENKA, 1987; 1993a; 1993b), um texto clássico de seu mestre direto Sayagyi U Ba Khin (KHIN, 2010), livros e artigos publicados por renomados discípulos (HART, 1987; VRI, 1990), assim como a literatura acadêmica (ANĀLAYO, 2006b; 2011; 2012). Além disso, especialmente na segunda parte, a experiência pessoal como praticante nos retiros também servirá de base para a análise da escola. Já as fontes para a terceira parte do capítulo, que trata das continuidades e descontinuidades da escola de Goenka, incluem, além dos acima citados, textos referentes aos três mestres anteriores a Goenka (LEDI, 2001; KORNFIELD, 2007; ANĀLAYO, 2006b; PAÑÑĀSIHA, 2020), assim como o Vism.

5.1 O MÉTODO DE MEDITAÇÃO: A RELAÇÃO ORGÂNICA ENTRE OS ENSINAMENTOS (*PARIYATTI*) E A PRÁTICA (*PATIPATTI*)

O método de meditação *vipassanā* transmitido por S. N. Goenka que visa a libertação de todo o sofrimento (*dukkha*) e a realização final de *nibbāna* contempla todos os oito passos do Nobre Caminho Óctuplo. Nesse método, o Caminho Óctuplo é dividido em três estágios, por nós chamados de “tripartição disciplinar”. Os três primeiros passos do caminho (Fala Correta, Ação Correta e Meio de vida Correto) fazem parte de *sīla*, ou moralidade; os três passos seguintes (Esforço Correto, Atenção Correta e Concentração Correta) fazem parte de *samādhi*, ou concentração; e os dois últimos passos (Intenção Correta e Compreensão Correta) se referem à *paññā*, ou sabedoria. A tripartição disciplinar é a base do método, e é a partir desses três estágios e do Caminho Óctuplo que a técnica é explanada (*pariyatti*) e praticada (*patipatti*).

Inicialmente, serão abordadas as questões relativas à prática de *sīla* que, de modo geral, objetiva promover a abstenção de ações não virtuosas. Tais práticas constituem a fundação para um processo de purificação mais profundo da mente em sintonia com os requisitos de *paññā*. Serão investigados aspectos específicos apontados por Goenka, tais como a importância da prática de *sīla* e como e quando seguir os cinco ou os oito preceitos indicados para os praticantes leigos.

Em seguida, será abordado o segundo estágio do método, a prática de *samādhi*. No método ensinado por Goenka, a concentração é desenvolvida através da técnica da atenção plena na respiração, chamada de *ānāpāna-sati*. O desenvolvimento da concentração é considerado uma preparação para a prática de *paññā*. Serão investigados aspectos tais como a importância de se desenvolver a concentração antes de empreender a prática de *paññā* e o modo de se praticar a técnica de *ānāpāna-sati*.

Posteriormente, inicia-se o estágio mais importante do método ensinado por Goenka, a prática de *paññā*, ou da sabedoria analítica, que purifica a mente das impurezas (*kilesas*) mais profundas. No referido método, o progresso para a realização final, ou *nibbāna*, se dá através da purificação dos *saṅkhāras*, termo que designa “reações mentais” ou “condicionamentos mentais”. Para empreender tal purificação, utiliza-se a técnica do escaneamento corporal, que é realizada através de uma dinâmica de deslocamento da atenção plena (*sati*) por todo o corpo, observando equanimemente (*upekkhā*) a natureza impermanente (*aniccia*) das sensações corporais (*vedanā*). Assim, a prática de *paññā* se centra na Contemplação das Sensações (*vedanānupassanā*), especialmente através do

sentido do tato. Esse processo de purificação será descrito em detalhes por intermédio da investigação de certos aspectos centrais, tais como o *link* entre a purificação dos *saṅkhāras* e a observação equânime das sensações corporais, a técnica do escaneamento corporal e a centralidade do sentido do tato em detrimento dos outros cinco sentidos.

Por último, será abordado a prática de *mettā-bhāvanā*, a “meditação do amor compassivo”. De acordo com o Vism e o *Maha-cattarisaka Sutta* (2019) – *O Sutra dos Quarenta Grandes Objetos* –, essa meditação é uma técnica de concentração (*samādhi*). Não obstante, Goenka não a utiliza unicamente para a concentração da mente, mas como forma de compartilhar responsabilmente com os outros a paz e harmonia que se desenvolve gradualmente ao longo do processo. Serão, então, investigadas a importância de tal meditação e o modo de praticá-la.

5.1.1 *Sīla* – A Disciplina da Conduta Moral

Apresentamos no capítulo anterior os ensinamentos da tradição Theravāda que visam a compreensão do sentido da conduta moral (*sīla*). Dentre esses ensinamentos destacam-se a relevância da intenção da ação, e não a ação em si, e o aprofundamento dos preceitos ao longo da prática, que vão se tornando não mais mandamentos ou imposições, mas atos de espontaneidade. Além destes, destacaremos ainda outros ensinamentos que estão em consonância com os princípios de Goenka. Agregaremos a eles outros aspectos apontados por Goenka e outros renomados praticantes, facilitadores do entendimento e da prática de *sīla*.

O pré-requisito para praticar e viver uma vida guiada pelo *Dhamma*, em comunhão com a lei da natureza, é viver uma vida moral (GOENKA, 1993a, p. 1). A prática de *sīla* é a fundação do método, sem o qual não se pode evoluir na purificação da mente por ele proposta. Com efeito, a prática de *sīla* purifica as camadas mais superficiais e grosseiras da mente, desenvolvendo, assim, uma mente mais calma e serena, sem a qual não é possível o aprofundamento na concentração e na prática de *samādhi* e, muito menos, investigar suas camadas mais complexas por meio das técnicas de *paññā*. Para explicar a importância de *sīla*, Goenka utiliza a analogia de um lago. Ele afirma que tal como não é possível ver o fundo do lago quando a superfície está agitada, da mesma forma, não é possível ver as camadas mais profundas da mente quando os níveis mais superficiais estão agitados.

No método de purificação da mente transmitido por Goenka, a busca por prazeres mundanos e momentâneos proporcionados pelos sentidos é um fator que obstaculiza a realização do objetivo final de se alcançar estados duradores de paz e harmonia mental. O método é fundamentalmente prescrito para uma condição leiga, e não monástica, o que não quer dizer que não se institua gradações dentro dos leigos. Nesse sentido, a principal indicação direcionada aos praticantes para o treinamento da conduta moral é seguir os cinco preceitos (*pañcasīla*): abster-se de matar qualquer criatura viva, de roubar, de praticar a atividade sexual imprópria, de mentir e de tomar qualquer tipo de intoxicantes. Num nível de aprofundamento do método, Goenka aconselha a prática de mais três preceitos, perfazendo um total de oito (*atthasīla*): o abster-se de comer após meio dia; abster-se de dançar, cantar, escutar música, ver entretenimentos, vestir-se com adornos, usar perfumes e embelezar o corpo com cosméticos; e, por último, o abster-se de deitar-se em “camas altas ou luxuosas”, visto que isso pode estimular a sonolência e preguiça, assim como a sexualidade (HART, 1987, p. 75-76).

Como visto no segundo capítulo, são dois os aspectos que compõe *sīla*, a saber, a abstinência de ações físicas e verbais prejudiciais e a prática com as ações benéficas. De acordo, o primeiro se refere à “qualquer ação que prejudique os outros, que perturbe a sua paz e harmonia”, enquanto o segundo se refere à “qualquer ação que ajude os outros, que contribua para a sua paz e harmonia” (GOENKA, 1987, p. 25). É importante notar que o benefício alheio aqui apresentado resulta do objeto expressamente mencionado de purificar a própria mente, visto que “é impossível cometer uma ação prejudicial – insultar, matar, roubar ou violar – sem gerar grande agitação na mente, grande avidez ou aversão” (HART, 1987 p. 72).

Praticar o *Dhamma* significa quebrar com os velhos hábitos mentais que se procura erradicar. Ao invés disso, continuar praticando ações insalubres é seguir reforçando esses hábitos. Para Goenka, os praticantes que não se abstém da prática de ações prejudiciais, físicas e verbais, que de modo mais específico se refere ao não cumprimento dos cinco preceitos, transformam o exercício de *vipassanā* num mero entretenimento (HART, 1987, p. 84). O exercício de *vipassanā* transforma-se aqui num mero entretenimento já que, apesar da possibilidade da existência de experiências maravilhosas, ela não promove reais transformações ou mudanças, e a mente permanece agitada e sofredora.

A disciplina da conduta moral (*sīla*) é composta pelos três primeiros passos do Caminho Óctuplo, a saber, Linguagem Correta (*Sammā-vācā*), Ação Correta (*Sammā-*

kammanta) e Modo de Vida Correto (*Sammā-ājīva*). Para se praticar o primeiro passo, a Linguagem Correta, entendido como pureza na ação verbal, deve-se conhecer e abster-se do uso de uma “linguagem impura”, que é condição para o correto uso da linguagem correta. A linguagem impura inclui a enunciação de mentiras ou calúnias, o uso de palavras rudes, e a prática de conversações tagarelas, sem propósito (GOENKA, 1987, p.27). Ao se direcionar aos monges sobre este tema, Buda dava-lhes duas opções: ou que se falasse sobre o *Dhamma* ou que se praticasse o nobre silêncio.

Assim como na Linguagem Correta, no segundo passo do Caminho Óctuplo, a Ação Correta deve-se primeiramente compreender e abster-se da prática de ações impuras, que é condição para a prática da ação pura. Os quatro tipos de ação que os praticantes devem se abster são matar, roubar, praticar conduta sexual imprópria – e.g., violência, adultério ou intercuro simultâneo com vários parceiros – e a prática de vícios – e.g., consumo de substâncias tóxicas, prática de jogos de azar e acúmulo de riqueza e poder. (GOENKA, 1993a, p.1) Portanto, os dois primeiros passos do Caminho Óctuplo são implementados com a prática dos cinco preceitos (*pañcasīla*).

O terceiro passo do Caminho Óctuplo, o Modo de Vida Correto, refere-se à necessidade de não se praticar atividades de autossustentação e sobrevivência que possam causar danos a si ou aos outros, seja direta ou indiretamente, como a fabricação e armas. Para se avaliar o cumprimento desse desígnio, existem dois critérios: primeiro, faz-se necessário a prática correta dos cinco preceitos, o que impede que se cause prejuízo a outros; e, segundo, deve-se encorajar os outros a também praticá-los (HART, 1987, p. 76), como demovê-los de atividades ligadas à venda de bebidas alcóolicas. Outro “aspecto essencial do viver correto é ser caridoso, compartilhar com os outros os nossos ganhos” (GOENKA, 1987, p. 28): por exemplo, numa situação em que haja um excedente para além do necessário ao sustento material da família, uma fração deve retornar à comunidade. A expressão que designa essa prática é *samvibhāga*, que pode ser traduzida como “distribuição de riqueza”. Mais especificamente, significa compartilhar um valor material que originalmente pertencia à comunidade, e que, portanto, a ela deve retornar para o bem de todos (GOENKA, 1993a, p. 1).

Por fim, entende-se que, se de um lado a Verdade Convencional (*paññati*) promove uma vida moral que impede o prejuízo a outros, de outro lado, a Verdade Última (*paramatha*) estabelece uma vinculação necessária entre o não prejudicar os outros e o benefício aos próprios praticantes. Em outras palavras, fazer mal ao outro é fazer mal a si mesmo. Sem o domínio da mente, portanto, o praticante seguirá sendo traído pelos

impulsos e reações mentais, e não será possível, por isso, superar o nível da compreensão meramente teórica de *sīla* e adentrar à prática da conduta moral de forma constante no dia a dia. Por isso, é dito que o “dharma is not complete without mastery of the mind” (GOENKA, 1993a, p. 1). Entramos aqui no segundo dos três estágios da tripartição disciplinar, *samādhi*, isto é, a Disciplina da Concentração.

5.1.2 *Samādhi* – A Disciplina da Concentração

Samādhi, ou Concentração, é o segundo estágio da tripartição disciplinar, e objetiva promover o domínio gradual sobre a mente, treinando-a para que permaneça firme e estável em um único objeto. A disciplina da Concentração é necessária tanto para colocar os preceitos de *sīla* em prática quanto para ser capaz de analisar e purificar a mente nos seus níveis mais sutis, tarefa essa empreendida pela prática de *paññā*, o terceiro estágio da tripartição disciplinar. O *samādhi* inclui os três seguintes passos do Nobre Caminho Óctuplo, a saber, o Esforço Correto (*sammā-vāyāma*), a Atenção Correta (*sammā-sati*) e a Concentração Correta (*samā-samādhi*).

Embora existam diversos objetos utilizados para se desenvolver a concentração, os quais são indicados de acordo com cada tipo de pessoa, Goenka explica que Buda recomendou a respiração como o objeto ideal. A disciplina da concentração tendo como objeto de atenção a respiração chama-se *ānāpāna-sati*, a “atenção na respiração”. *Ānāpāna-sati* é um exercício mental de atenção e não de respiração, isso significa que a respiração não deve ser controlada intencionalmente, mas sim observada em seu estado natural, seja ela rápida ou lenta, profunda ou superficial. Pelo menos três razões justificam a escolha da respiração como objeto para desenvolver a concentração: primeiro, ela é um objeto universalmente acessível; segundo, ela está sempre disponível, desde o nascimento até a morte; e terceiro, ela está totalmente dissociada da ilusão (*avijjā* ou *moha*), não havendo por isso a possibilidade do surgimento da avidez (*lobha*) ou aversão (*dosa*). Com efeito, a respiração, além de ser um objeto sempre vinculado ao momento presente, também não apresenta qualquer característica de paixão ou aversão.

Ao praticar a técnica da atenção na respiração (*ānāpāna-sati*), contempla-se todos os quatro aspectos do Esforço Correto, o terceiro passo do Caminho Óctuplo. Esses quatro aspectos podem ser considerados como exercícios para fortalecer a mente, e são os seguintes: (i) evitar o surgimento de estados negativos; (ii) abandoná-los, caso surjam; (iii) gerar estados saudáveis, ainda não existentes; e (iv) preservar e multiplicar as qualidades salutares

já presentes (HART, 1987, p. 90). Há uma estreita correlação entre a prática de *ānāpāna* e o cumprimento dos quatro aspectos do Esforço Correto. Com a prática da concentração na respiração, evita-se o surgimento de quaisquer tipos de objetos mentais prejudiciais. Caso eles surjam, eles serão de imediato afastados, pois não há o apego a eles. Ademais, gera-se, com isso, estados saudáveis, tais como a concentração e a tranquilidade, que são multiplicados com a constância na prática. É relevante lembrar que os estados prejudiciais a serem evitados e abandonados são os Cinco Obstáculos (*pañcanīvaranā*), a saber, o desejo sensual, a má vontade, a preguiça e torpor, a inquietação e ansiedade, e a dúvida; ao passo que os estados salutares a serem desenvolvidos e multiplicados são os Sete Fatores da Iluminação (*satta bojjhaṅgā*), a saber, a consciência plena, a investigação dos fenômenos, a energia, o êxtase, a tranquilidade, a concentração e a equanimidade.

Praticar *samādhi* é manter a mente no momento presente, e é este o principal aspecto do quinto passo do Caminho Óctuplo, a Atenção Correta. Com a prática de *ānāpāna-sati*, treina-se a mente a permanecer atenta a qualquer realidade que se manifeste no presente momento, controlando-se assim a habitual divagação mental pelo passado, *i.e.*, as memórias, e pelo futuro, *i.e.*, aspirações, medos e imaginações. Firmando a mente no presente, torna-se então possível lembrar os fatos do passado e planejar o futuro à sua escolha e controle (GOENKA, 1987, p. 29).

Além de manter a mente no momento presente, outra razão para focar a atenção na respiração é que ela constitui um fator importante que contribui, em última análise, para a realização do sentido último da realidade, para além do que habitualmente é percebido. A atenção na respiração “serve de ponte entre a mente consciente e inconsciente, porque a respiração funciona tanto consciente quanto inconsciente” (HART, 1987, p. 91-92). Dessa forma, sem um esforço para controlar a respiração, mas apenas para estar consciente dela, começa-se a observar o funcionamento autônomo do corpo, atividade essa que permanece, normalmente, num estado inconsciente. Outra razão pela qual a técnica da atenção na respiração contribui para a realização do sentido último da realidade é que ela promove a evolução da consciência de uma realidade mais densa para uma realidade mais sutil. Por exemplo, quando a mente está muito dispersa, é indicado fazer algumas respirações mais profundas, após o que se faz necessário suspender o esforço para controlá-la, e observar apenas as sensações da respiração natural. Ao se avançar na prática, a respiração se torna cada vez mais curta e sutil, e, por vezes, parece até desaparecer. Assim, trabalha-se progressivamente com objetos de atenção cada vez mais sutis, como a temperatura do ar que entra, que é diferente da do ar que sai.

O próximo estágio da técnica é observar sensações tais como “coceira, pulsações, vibrações, pressão, tensão, etc.” (GOENKA, 1987, p. 29), não apenas nas narinas, mas na área delimitada pelo buço, logo abaixo das narinas. A delimitação desta área, como objeto de observação de sensações, serve de treinamento para a prática subsequente de *vipassanā*, ou sabedoria analítica, quando então o foco é a observação das sensações ao longo de todo o corpo. A atenção ao movimento e sensações sutis da respiração exige um esforço cada vez maior para manter a atenção focada, o que torna a mente mais afiada e concentrada para empreender a análise proposta por *vipassanā*. Na prática de *samādhi*, quanto menor o objeto de atenção maior é a concentração, por isso trabalha-se com as sensações na altura das narinas, e não no movimento do abdome.

Por fim, o sexto passo do Caminho Óctuplo, a Concentração Correta, objetiva manter acessa a atenção, sendo por isso traduzida como “atenção sustentada”, isto é, uma atenção que permanece momento a momento, pelo maior tempo possível, em um objeto puro – um objeto livre de ilusão, avidez e aversão. (HART, 1987, p. 92) No que se refere à atenção sustentada, embora a instrução da técnica de meditação *ānāpāna-sati* seja simples, resumindo-se em manter a atenção fixa no objeto da respiração, sua prática se mostra de grande dificuldade, visto que o foco insiste em se dispersar. A tarefa é trazer constantemente a atenção de volta à respiração, sem que se crie tensão ou desapontamento, o que geraria aversão, e aumentaria o sofrimento. Com a progressão na prática, o processo de dispersão é atenuado, e os períodos de esquecimento se tornarão cada vez mais curtos.

A concentração que conduz a esses estados de bem-estar também é realizada com a utilização de outras técnicas e objetos de concentração, como a repetição de um mantra, a visualização de uma imagem ou ainda uma ação física repetida. Entretanto, essas técnicas se apoiam em algo externo para desenvolver a concentração e, portanto, não têm ligação com a realidade dentro de si a cada momento.

A felicidade que se alcança por seu intermédio é sobreposta, criada intencionalmente, em vez de surgir espontaneamente das profundezas da mente purificada. *Samādhi* correto não pode ser intoxicação espiritual. Precisa estar livre de todos os artificialismos, todas as ilusões (HART, 1987, p. 96).

Para Goenka (1987, p. 30), o desenvolvimento da Concentração Correta se dá quando se está consciente “da realidade presente dentro de si próprio, sem qualquer desejo ou aversão” ao objeto de concentração. Da mesma forma, como a concentração desenvolvida por intermédio de certas técnicas de meditação que têm objetos externos como foco de atenção não é a Concentração Correta, a concentração alcançada em certas ações diárias

também não atende os requisitos da Concentração Correta, pois não são livres da avidez e aversão. Por exemplo, a concentração de um atirador de elite ou de um ladrão é cheia de raiva, e a concentração em satisfazer algum desejo sensual é cheia de avidez. Não gerar avidez nem aversão ao objeto de concentração significa que a mente está equânime, isto é, contemplativa, e não reativa. Portanto, é possível desenvolver a concentração com diversos objetos, mas, visto que a intenção não é salutar e o foco é um objeto externo, tal concentração não alcança a equanimidade e, portanto, não purifica a mente.

Em estágios avançados de concentração, alcançam-se os estados de absorção chamados de *jhāna*, e frequentemente experiências extrassensoriais extremamente prazerosas são vivenciadas, tais como a visão de luzes e a audição de sons extraordinários. Essas experiências, que se dão apenas em alguns casos, são marcos que sinalizam que altos níveis de concentração foram alcançados e que se está progredindo no caminho (HART, 1987, p. 95). Entretanto, durante a prática de *samādhi*, deve-se manter a atenção na respiração, a fim de não criar avidez a essas experiências. Caso contrário, se houver uma busca para que tais experiências se repitam, elas tornam-se distrações mentais que atrasam a progressão no caminho da purificação. Assim, os oito estados de absorção são desenvolvidos não com o objetivo de se alcançar estados prazerosos de transe e êxtase, que não libertam a mente dos seus condicionamentos (*sankhāra*) mais profundos, mas sim com o objetivo de tornar a mente um instrumento capaz de examinar sua própria realidade e remover os condicionamentos.

O nível de concentração necessário para se iniciar a prática de *vipassanā* e para se alcançar os quatro estágios da Iluminação ou das pessoas nobres (*ariyapuggalla*) envolve uma interação constante entre a Concentração de Acesso (*upacāra samādhi*) e a Concentração da Absorção (*appana samādhi*). Os ensinamentos dos sutras apontam a Concentração de Acesso com suficiente para se alcançar os dois primeiros estágios, a saber, *sotāpatti*, ou “o que entrou na correnteza”, e *sakadagati*, ou “o que retorna uma vez”. Por sua vez, para se alcançar os dois últimos estágios, a saber, *agati*, ou “o que não retorna”, e *arahatta*, ou “iluminado”, é necessário desenvolver os oito níveis de *jhānas*, chamadas de Concentração de Absorção. A escola de Goenka segue justamente essa linha, pois afirma que o desenvolvimento da Concentração de Acesso é necessário para o alcance dos dois primeiros estágios da Iluminação, após o que os meditadores são encorajados a desenvolver a Concentração de Absorção até que se atinjam os primeiros níveis de *jhāna* (ANĀLAYO, 2011, p. 153-154).

Tendo percorrido os seis primeiros passos do Caminho Óctuplo que, sinteticamente, se referem à condução de um estilo de vida correto (*sīla*), seguindo os cinco preceitos, e ao desenvolvimento da concentração da mente (*samādhi*) através da meditação *ānāpāna-sati*, tem-se então as bases para os últimos dois passos, o Pensamento Correto e a Visão Correta, desenvolvidos com a prática de *paññā*, também chamada de *vipassanā-bhāvanā* ou *vipassanā-sati*. A meditação da Investigação Analítica nas seis portas de entrada do corpo – os cinco sentidos físicos e a mente – que purifica as camadas mais profundas da mente. Vejamos então como a prática de *paññā*, ou *vipassanā-sati*, é ensinada por S. N. Goenka.

5.1.3 *Paññā* – A Disciplina da Sabedoria Analítica

A estrutura da disciplina da sabedoria analítica (*paññā*) compreende uma investigação com dez níveis, chamados de dez “Cognições” (*ñāṇa*) (Anexo 2), oriundos do *Abhidhammattha Sangaha* (*Compêndio das coisas contidas no Abhidhamma*). (ANURUDDHACARIYA, 1979, p. 458)¹⁵⁷ Tomando como referência essa estrutura, o método de Goenka baseia-se em uma tripla dimensão, a saber, os Cinco Agregados (*pañca khandhas*) são os objetos de análise, a atenção plena (*sati*) nos agregados é o método de análise, e a equanimidade (*upekkhā*) perante os agregados é o objetivo ou resultado. Todas essas três dimensões, abordadas nessa apresentação, estão sempre presentes na prática meditativa, embora em níveis diferentes, e ocorrem simultaneamente.

A disciplina da sabedoria analítica congrega os sétimo e oitavo passos do Caminho Óctuplo, respectivamente o Pensamento Correto (*sammā-saṅkappa*) e a Visão Correta (*sammā-diṭṭhi*). O Pensamento Correto se refere a redinamizar o pensamento e ir além da sua condição de suspensão, que caracteriza o *samādhi*. Com efeito, com a disciplina da concentração (*samādhi*), as impurezas no nível superficial da mente, isto é, a mente consciente, tendem a desaparecer e o padrão dos pensamentos se altera. “Em lugar de pensamentos de avidez, aversão e ilusão, começamos a ter pensamentos sadios, pensamentos sobre o *Dhamma*, o caminho para se libertar a si próprio” (GOENKA, 2017, p. 33).

¹⁵⁷ Essa doutrina é transmitida por Goenka apenas em retiros avançados e não publicados. Informação sobre a lista das dez Cognições foi publicada em artigo referente ao seu mestre direto, Sayagyi U Ba Khin. (KHIN, 2010, p. 36) Além disso, sabe-se que Ledi Sayādaw, primeiro mestre da linhagem, transmitia os ensinamentos presentes no *Abhidhammattha Sangaha* – que se constitui como um desdobramento do *Vism*, inclusive para meditadores leigos. (ANALAYO, 2012, p. 30-31)

No seu sentido mais profundo, a disciplina da sabedoria inicia-se efetivamente no oitavo passo do Caminho Óctuplo, a Visão Correta. O desenvolvimento de *paññā* compreende três estágios ou tipos de sabedoria ou compreensão. O primeiro estágio, chamado de *sutta-mayā paññā*, significa literalmente “sabedoria ouvida”. Essa sabedoria pode ser adquirida tanto por ouvir sermões ou palestras quanto pela leitura, e é relevante para formar as bases do conhecimento. No entanto, é uma “sabedoria emprestada” (HART, 1987, p. 108), isto é, não é a nossa própria sabedoria, já que é aprendida através de outros. A sabedoria ouvida não deve ser aceita cegamente. Portanto, sua função é a de conduzir ao próximo estágio chamado de *cintā-mayā paññā*, a “sabedoria intelectual”. Após ler ou escutar os ensinamentos, analisa-se em nível intelectual se o conteúdo é ou não lógico e benéfico. Não obstante, essa análise não deve se dar com uma atitude de julgamento do mestre, que tem como suporte toda uma tradição, pois a compreensão mais profunda do ensinamento vem no terceiro estágio. Além disso, é indispensável atentar para que essa sabedoria não inflame o ego, pois ela ainda não pode promover a libertação do sofrimento. Sua função é conduzir ao terceiro estágio, *bhāvanā-mayā paññā*, a “sabedoria experimental”, considerada a verdadeira sabedoria. A sabedoria experimental provém da experiência direta e é a única capaz de purificar os condicionamentos mentais que geram sofrimento.

O objetivo da prática de *paññā* é dissolver a ilusão da permanência que as coisas são percebidas, em especial a estrutura física e mental, a chamada Verdade Conceitual ou Convencional (*paññānati*), e compreender o nível mais profundo, a chamada Verdade Última (*paramatha*). Goenka (1987, p. 36) explica que “todas as coisas são efêmeras, aparecendo e desaparecendo a cada momento – *anicca*”, e que no mundo material não há solidez, mas apenas “combustão e vibrações”. Em realidade, todo o mundo material é composto de partículas subatômicas, chamadas de *attha kalāpā*, consideradas a menor unidade da matéria, indivisíveis, que, por sua vez, são formadas por infinitas variações de quatro elementos, a saber: terra (*paṭhavī*), água (*āpo*), fogo (*tejo*) e ar (*vāyo*), cujas qualidades, respectivas, são a solidez, a coesão, a temperatura e o movimento.¹⁵⁸ Sendo assim, a ideia de corpo é um conceito, pois em realidade é um conglomerado de *attha kalāpās* que está constantemente surgindo e desaparecendo com grande rapidez (aproximadamente um trilionésimo de segundo).

¹⁵⁸ *Attha* significa oito, portanto, juntamente com os quatro elementos ou qualidade primárias citadas, tem-se também quatro propriedades secundárias de cada *kalāpā*, as quais derivam dos quatro elementos, a saber, *vaṇṇa* (cor), *gandha* (odor), *rasa* (sabor), *oja* (nutrição).

De acordo com Khin (2010, p. 41), mestre de Goenka, o objeto de investigação de *vipassanā* é *anicca*, isto é, a impermanência de todas as coisas, e que opera tendo como ponto de partida as sensações (*vedanā*) mais grosseiras, superficiais e aparentes, até se alcançar as sensações mais sutis. A partir dessa análise, manifesta-se outro aspecto da sabedoria analítica, a saber, a noção de *anattā*, isto é, a noção de que não há nenhum “eu” nem “meu” (não eu). Segundo Hart (1986, p. 115), “o ego ao qual somos tão dedicados é uma ilusão criada pela combinação de processos mentais e físicos, processos em constante fluxo”. Percebe-se então que quando se tenta possuir algo que, na verdade, está sempre em constante mudança, desenvolve-se apego (*tanhā*) e experencia-se sofrimento (*dukkha*), pois tudo está fadado a desaparecer. Portanto, o objetivo de *paññā* é penetrar na realidade última dentro de si próprio, para então compreender essas Três Características da Existência (*tilakkhaṇa*), a saber, *annica*, *anattā* e *dukkha*.

A investigação interior leva à compreensão de que o que está em constante mudança são os Cinco Agregados (*pañca khandhas*) ou processos que compõem o inseparável par mente-matéria (*nāma-rūpa*). Os Cinco Agregados são os seguintes: o agregado da “matéria” (*rūpa*), e os quatro agregados mentais, a saber, “consciência” (*viññāna*), “percepção” (*saññā*), “sensação” (*vedanā*) e “reação mental” (*sankhāra*). Como processo de investigação meditativa, pode-se entender os Cinco Agregado ocorrendo em uma certa ordem, a saber, matéria, consciência, percepção, sensação e reação mental. Entretanto, como experiência última, os Cinco Agregados surgem e desaparecem ao mesmo tempo.

O agregado da matéria (*rūpa*), aparentemente sólido, permanente e controlável pela nossa intenção é, na verdade, no plano mais sutil, composto por um constante e incontrolável fluxo de ondas ou partículas subatômicas (*kalāpā*) e espaço vazio (HART, 1986, p. 36). Por outro lado, os quatro agregados da mente, que surgem e desaparecem em uma velocidade ainda maior do que o agregado da matéria, entram em ação quando se recebe um estímulo, isto é, quando se dá o contato (*phassa*) entre a Base Externa (*indriya-dhātu*) e a Base Interna (*visaya-dhātu*) em qualquer um dos seis sentidos, e se está atento (*sati*) a este contato.

O agregado da consciência (*viññāna*) é caracterizado por registrar a informação crua sem fazer julgamento de valor, isto é, trata-se de um “ato de atenção indiferenciada”. O agregado da percepção (*saññā*) é caracterizado pelo reconhecimento da informação, quando então a mente distingue, rotula, classifica e faz julgamentos positivos ou negativos, “de acordo com suas experiências do passado” (GOENKA, 1986, p. 48). O agregado da sensação (*vedanā*) é triplo e depende do julgamento feita pela percepção (*saññā*), resultando em uma sensação agradável, desagradável ou, caso não haja julgamento, sensação neutra. O agregado

da reação mental (*saṅkhāra*) se caracteriza por atitudes reativas de forma geral, e mais especificamente pela “avidez” (*lobha*) por manter e intensificar a sensação agradável e uma “aversão” (*dosa*) às sensações desagradáveis. (GOENKA, 1986, p. 37-38).

Dos quatro agregados mentais acima descritos, dois são centrais no método de Goenka, a saber, reação mental (*saṅkhāra*) e sensação (*vedanā*), pois é neles onde o meditador atua de forma mais direta, e por isso serão aprofundados. O agregado da reação mental (*saṅkhāra*) é aquele no qual o sofrimento é gerado, já que a avidez e a aversão presentes nas percepções sensoriais (*vedanā*) decorrem de uma incompreensão com relação à impermanência de todas as coisas. A única forma de frear os efeitos das reações mentais, o chamado “estoque” de *saṅkhāra*, é através da atenção equânime nas sensações, sejam elas agradáveis, desagradáveis ou neutras. Trata-se então de não mais reagir às sensações, enfraquecendo-se, com isso, as reações mentais (*saṅkhāra*). Da mesma forma, trata-se também de atenuar o impacto da percepção (*saññā*), de modo a não criar apegos conceituais nem empreender julgamentos em termos de agradável ou desagradável. Por outro lado, trata-se também de fortalecer a consciência (*viññāna*), de modo a estar cada vez mais consciente de tudo que chega aos seis sentidos (GOENKA, 1999, p. 55).

De acordo com o *Mūlaka Sutta*, o *Sutra Raíz* (2012), “everything that arises in the mind is accompanied by sensation” (*vedanā-samosaraṇā sabbe dhammā*). Tomando como referência as quatro contemplações propostas no *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*, a saber, a Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*), das Sensações (*vedanānupassanā*), da Mente (*cittānupassanā*) e dos Objetos Mentais (*dhammanupassanā*), entende-se que o corpo só pode ser experimentado a partir das sensações, e a mente, a partir dos conteúdos mentais. Infere-se então que, se tudo que surge na mente se reflete como sensação no corpo, logo, a contemplação das sensações corporais (*vedanānupassanā*) abrange todos os outros três fundamentos. Da mesma forma, a contemplação de qualquer um dos outros três fundamentos trata-se também de uma contemplação de todos os demais (ANĀLAYO, 2011, p. 159) Por causa desse processo, recomenda-se a Contemplação das Sensações (*vedanānupassanā*) como forma de erradicação dos *saṅkhāras*. Portanto, a observação equânime das sensações corporais empreende a purificação da mente e de seus objetos.

Apresentados os Cinco Agregados, será então discutida a técnica fundamental utilizada para sua investigação analítica, o chamado “escaneamento corporal” (*body scan*). Essa técnica consiste em mover a atenção ao longo de toda a estrutura corporal, da cabeça aos pés e dos pés à cabeça, em uma ordem sistemática, observando, sem julgamento, qualquer tipo de sensações, tais como, “calor, frio, peso, leveza, coceira, palpitação,

contração, expansão, pressão, dor, formigamento, pulsação, vibração ou qualquer outra coisa” (HART, 1986, p. 112). Esse movimento sistemático da atenção plena (*sati*) por toda a estrutura do corpo, observando-se toda a gama de sensações, tem como objetivo explorar a realidade total da mente e da matéria. Caso contrário, a atenção seria atraída pelas sensações mais grosseiras, deixando-se assim de observar as sensações mais sutis. Embora o escaneamento corporal tenha como objetivo o desenvolvimento de *insight* sobre a impermanência das sensações, esta técnica provê uma base para um contínuo desenvolvimento da concentração.

Nessa técnica, parte-se da observação das sensações mais grosseiras para as sensações mais sutis, evoluindo da percepção de compactação do corpo para uma massa de vibrações em constante mudança, estágio chamado de total dissolução (*bhanga*). Entretanto, a observação de sensações cada vez mais sutis não é a principal medida de avaliação do progresso na prática, visto que, inevitavelmente, em certos momentos, as sensações mais sutis e prazerosas desaparecem e volta-se a perceber apenas as sensações mais grosseiras. O que verdadeiramente mede o progresso na prática é a equanimidade, que deve estar sempre presente, enquanto que a avidez e a aversão perante as sensações, sejam elas prazerosas, desagradáveis ou neutras, sutis ou grosseiras, são progressivamente eliminadas. Ao afirmar que não se deve fazer de *vipassanā* um mero entretenimento, Goenka aponta para a necessidade de não se buscar quaisquer tipos de sensações, não se esforçar para descobrir a causa de uma sensação, e apenas observar equanimemente a realidade presente tal como ela se apresenta.

É possível praticar *vipassanā* e desenvolver a compreensão da impermanência (*anicca*) através da observação das sensações provindas das seis bases sensoriais. A técnica do escaneamento corporal, entretanto, utiliza preferencialmente a base do tato. É dito que o tato é o sentido pelo qual as sensações são mais facilmente observadas, visto que esse sentido cobre uma área mais extensa para meditação. Com efeito, “a sensação por contato tátil (por meio de fricção, radiação e vibração das *kalāpas*) com as partes componentes do corpo é mais evidente do que outros tipos de sensação” (KHIN, 2010, p. 35). Por isso, o método de Goenka recomenda preferencialmente o aprofundamento na compreensão de *anicca* tendo como base de atuação meditativa o corpo. Não obstante, isso não significa que as sensações que surgem, tendo como base os outros sentidos, sejam ignoradas, já que elas serão necessariamente experienciadas através da forma como elas afetam o corpo (ANĀLAYO, 2011, p. 161).

Explorando toda a estrutura do corpo, as áreas em que previamente não se percebiam sensações, chamadas de “áreas em branco”, são, na sequência, ativadas ou efetivamente sentidas, surgindo, com isso, a oportunidade de uma purificação dos *saṅkhāras* por intermédio de uma visão equânime. Em estágios mais avançados da prática meditativa, quando a mente está livre dos obstáculos e constantemente atenta à natureza impermanente das sensações, não se faz mais necessário o escaneamento sistemático do corpo, abrindo caminho para uma observação mais “estática e passivamente receptiva”, que inclui a consciência do fluxo mental (ANĀLAYO, 2011, p.153).

Como visto, as duas principais práticas do método de *vipassanā* são a atenção plena (*sati*) e a equanimidade (*upekkhā*) perante as sensações. Uma não pode vir sem a outra: sem a equanimidade, corre-se o risco de se intensificar a avidez e aversão às sensações; e sem atenção, a equanimidade é meramente algo superficial (HART, 1986, p. 125). A prática da atenção plena e da equanimidade perante as sensações impede o surgimento de mais reações mentais (*saṅkhāra*) no presente e permite que as reações passadas venham à superfície da mente para serem erradicadas.

Com relação às dez Cognições (*ñāṇa*) apontadas pela escola de Goenka (KHIN, 2010, p. 36-37), as orientações práticas enfatizam especialmente três dessas Cognições para explicitar a técnica. A primeira é a Cognição pela Contemplação do Surgir e do Desaparecer (*Udayabbaya Ñāṇa*), que pode ser experienciado ao se observar as sensações mais grosseiras, como a dor, que surge em um determinado momento e na sequência desaparece. A segunda é a Cognição da Dissolução (*Bhaṅga Ñāṇa*), que é experienciada pela observação das sensações mais sutis, e, mais especificamente, pela observação dos fluxos livres de sensações ao longo de corpo. Por toda a estrutura física, o meditador experimenta um surgir e desaparecer constantes, nos quais as sensações densas se dissolvem dando lugar apenas a vibrações sutis. Não se deve confundir esse estágio com o objetivo final de *nibbāna*, a fim de evitar o risco de gerar avidez a essas sensações. A terceira e última das Cognições é a Cognição da Equanimidade para com as Formações (*Sankhārupekkhā Ñāṇa*). Ao se alcançar uma condição sustentável de equanimidade, “todos os mais profundos *saṅkhāra*, uns após os outros, vão surgir e desaparecer. Quando estiverem todos erradicados, aí, experimentamos o estado da imortalidade – algo além da mente e da matéria, onde nada surge e, portanto, nada desaparece – o indescritível estado de *nibbāna*” (GOENKA, 1986, p. 75-76).

Após ensinar as técnicas meditativas da concentração (*samatha-bhāvanā*) e da sabedoria analítica (*vipassanā-bhāvanā*), Goenka apresenta a chamada meditação do “amor compassivo” (*mettā-bhāvanā*). Com a purificação da mente, percebe-se que a felicidade não

pode ser alcançada à custa de outros e, da mesma forma que ao gerar emoções negativas a outros seres antes geramos sofrimentos a nós próprios, ao compartilhar a felicidade e paz com os outros trazemos felicidade e paz a nós mesmos. Não obstante, *mettā* não é necessariamente uma técnica de transformação, nem outro estágio de meditação, mas uma expressão fenomenológica de amor incondicional de quem trilhou as duas etapas, *i.e.*, uma maneira de estar no mundo com o outro. *Mettā*, portanto, é o ponto destinal, a forma de aparecer de quem realizou *nibbāna* por meio da prática de *vipassanā*.

5.2 AS DISCIPLINAS DA MEDITAÇÃO: RETIROS, PRÁTICAS COTIDIANAS E A ESTRUTURA PEDAGÓGICA PROFESSOR-ALUNO

Tendo visto a doutrina da meditação *vipassanā* como ensinada por S. N. Goenka, dar-se-á foco neste segundo momento às questões relativas às disciplinas de meditação da escola em questão e como elas influenciam na progressão em direção à meta final da libertação de todo o sofrimento. As disciplinas de meditação são divididas em duas categorias, os retiros e as práticas cotidianas. Visto isso, inicialmente serão abordados os tipos de retiros de meditação oferecidos pela escola, com especial atenção para a estrutura do “retiro de dez dias”, tendo visto sua centralidade no método. Posteriormente, serão discutidas as recomendações para a prática diária fora dos retiros, assim como os benefícios da meditação no cotidiano. Em seguida, serão investigados temas relativos à estrutura pedagógica, quando abordaremos o modo de transmissão dos ensinamentos por S. N. Goenka e a relação entre os professores e os alunos. Por último, será discutida a perspectiva não sectária defendida por Goenka.

O retiro é umas das disciplinas fundamentais propostas pela tradição do Goenka como forma de libertação do sofrimento. Um retiro é um período limitado de convivência entre pessoas interessadas que param com suas atividades cotidianas e focam exclusivamente na aprendizagem e prática do *Dhamma*, *i.e.*, nos ensinamentos do Buda, tendo como aspecto central as práticas da meditação. Diferentes estruturas de retiros são oferecidas pela escola de Goenka, todos eles gratuitos, organizados por voluntários, chamados de “servidores”, e financiados por doações espontâneas ao final de cada curso.

O primeiro retiro a ser realizado deve ser compulsoriamente o “retiro de dez dias”, cujo objetivo é introduzir a doutrina basilar, *i.e.*, teoria (*pariyatti*) e prática (*patipatti*), da meditação *vipassanā*. Há outros tipos de retiros que, em geral, se conformam como aprofundamento e consolidação do retiro de dez dias. Estes outros retiros, que chamaremos

de “retiros de aprofundamento”, têm durações de 1 , 3, 8, 20, 30, 45 e 60 dias. Para realizar os retiros de aprofundamento, existem diferentes pré-requisitos referentes à conclusão e à atuação como servidor em uma certa quantidade de retiros. Por isso, é recomendado realizar tanto o retiro de dez dias quanto alguns de aprofundamento um certo número de vezes. Ademais, há também outros retiros introdutórios para crianças, adolescentes, executivos e retiros desenvolvidos em presídios.

Antes de apresentar as disciplinas de meditação, isto é, o retiro de dez dias e as práticas cotidianas, serão abordadas duas outras questões. Primeiro, serão abordados os benefícios advindos de se aprender a técnica num local e por um período adequados; e, em seguida, apresentaremos o código de disciplina a ser seguido durante os retiros. Centros de meditação existem há milhares de anos e devido a determinadas características se constituem o local ideal para aprender e praticar meditação. De modo geral, os centros de meditação estão livres dos objetos cotidianos de atração da mente, que são responsáveis por desenvolver as causas subjacentes do sofrimento, a saber, avidez e aversão. Os centros de meditação *vipassanā* são construídos em locais relativamente afastados dos centros urbanos, possuem uma atmosfera pacífica e silenciosa e estão cercados de áreas verdes. Embora *vipassanā* seja uma meditação relativamente simples de praticar, seu aprendizado demanda alguns cuidados. A técnica não deve ser nem aprendida por conta própria nem em casa, mas sim em um centro de meditação onde existam pessoas especializadas e autorizadas para ensiná-la e onde apenas *vipassanā* seja praticada,¹⁵⁹ havendo assim uma vibração energética favorável de *Dhamma* no local. A agenda diária de meditação durante os retiros é de dez horas e meia, e em casa é difícil meditar por longas horas. Com tais características de um centro de meditação, a saber: uma atmosfera pura, o rígido código de disciplina, visto a seguir, e as longas horas de meditação, tudo é organizado para que não se quebre os cinco preceitos (*pañcasīla*) que compõem *sīla* – a conduta moral – fundamental para praticar e especialmente para aprender *vipassanā* (GOENKA, 2021).

O código de disciplina definido para todos os retiros é bastante rígido e compreende uma lista de regras a serem seguidas e que contribuem para o cumprimento dos cinco preceitos anteriormente mencionados, para os estudantes novos, e os oito preceitos (*atthasīla*) também já mencionados, para os estudantes antigos. Sinteticamente, o código de disciplina tem como objetivo cuidar para que as ações não prejudiquem os outros praticantes, assim como não dar atenção às distrações causadas por estes (GOENKA, 1993a). É

¹⁵⁹ Embora isso não aconteça nos locais alugados para a realização dos retiros.

aconselhável meditar como se estivesse sozinho e ignorar qualquer inconveniência que se possa encontrar.

A seguir, citamos os principais pontos do código de disciplina. O código começa pela disposição dos alunos em aceitar as orientações dos professores e seguir as técnicas de meditação exatamente como são ensinadas, sem adicionar ou retirar partes. Isso não deve ser entendido como uma “submissão cega” às instruções, mas uma atitude que tem como base a discriminação e compreensão das técnicas. É proibido praticar qualquer outra forma de rito ou prática religiosa, nem utilizar símbolos materiais religiosos, visto que isso interfere nos resultados da técnica de meditação proposta. Há uma separação física entre homens e mulheres em todas as áreas do retiro, tais como a sala de meditação, o refeitório, as acomodações e as áreas de descanso. É proibido qualquer tipo de atividade física, assim como a prática de *āsana* (posturas do Yoga), sendo permitido apenas caminhadas dentro das premissas dos retiros. São servidas duas refeições vegetarianas, café da manhã e almoço. Para os estudantes novos, são servidos frutas e leite à tarde, enquanto os alunos antigos, aqueles que já concluíram outros retiros, tomam apenas um suco de limão, pois seguem a lista de oito preceitos, que inclui não comer após o meio-dia. Não é permitido sair das premissas do retiro nem ter qualquer tipo de contato com pessoas externas sem o consentimento do professor, assim como escutar música, ler e escrever. (DHAMMA, 2018)

Um ponto central do código de disciplina é o “nobre silêncio” (*ariyo tuoi bhava*), isto é, durante o retiro não se deve falar, a não ser com os professores e com os servidores, o que facilita o cumprimento do preceito “não mentir”. Nobre silêncio se refere não apenas à proibição da fala, mas também a qualquer tipo de comunicação corporal, tal como notas escritas, sinais ou entrelhares, assim como contatos físicos. Ademais, o nobre silêncio também se refere ao silêncio mental, isto é, a tentativa de apaziguamento das atividades mentais (DHAMMA, 2018).

Passamos agora à apresentação do retiro introdutório de dez dias, única forma de ser iniciado na técnica. Vamos nos concentrar nesse retiro pois é nele onde as bases filosóficas e praxiológicas são introduzidas, constituindo-se, portanto, como um retiro central, enquanto os outros são consolidações e reiterações desses ensinamentos, sem relevantes alterações nas técnicas de meditação. O retiro de dez dias pode e deve ser feito várias vezes, e a escola recomenda sua realização uma vez ao ano.

Tanto o retiro introdutório quanto a maioria dos retiros de aprofundamento contemplam três grandes categorias de atividades: escutar as palestras de Goenka transmitidas por vídeo, fazer as meditações e, quando desejar fazer perguntas, comparecer

nos dois momentos de entrevistas com os professores. Os vídeos das palestras de Goenka são mostrados todas as noites às 19h, e dá-se preferência para as traduções no idioma materno dos alunos. Com relação às meditações, no total são 10 horas e 45 minutos de meditação diárias, divididas em 8 sessões, sendo a presença obrigatória de todos na sala de meditação apenas em três delas, chamadas, a partir do terceiro dia, de meditações da Firme Determinação (*adhittāma*). Nessas três meditações, os meditadores são instruídos, por vídeos, a se esforçarem ao máximo no que diz respeito a não mexer o corpo, prática que eleva o nível de concentração. As entrevistas com os professores acontecem após o almoço e após a última meditação do dia. As duas entrevistas são individuais, mas na segunda é permitido que os outros alunos escutem as perguntas e respostas.

A quantidade de sessões e horas de meditação diária é bastante alta e isso é uma característica não apenas da escola de Goenka, mas de todas as outras escolas do Movimento Vipassana. Esse aspecto está em linha com uma das principais reformulações do Movimento Vipassana que preconizava a prática da meditação como elemento central em lugar da ênfase no cumprimento do longo código de ética (*vinaya*) e na recitação dos sutras. Tantas horas de meditação refletem em experiências de sensações intensas e dolorosas nos primeiros dias, ou mesmo nos primeiros retiros, que gradativamente vão se dissolvendo em sensações agradáveis de fluxo livre de energia. No início, deve-se permanecer equânime para não criar aversão às sensações desagradáveis, e então, após sentir as sensações agradáveis, trabalha-se para não criar avidez às sensações prazerosas, isto é, não buscar as sensações agradáveis no lugar das sensações neutras ou desagradáveis que, certamente, retornarão, tendo em vista a impermanência das sensações agradáveis.

No que se refere ao ensino da técnica, Goenka afirma que não se deve ensiná-la, mas é possível descrevê-la, a fim de que as pessoas saibam do que se trata. Portanto, não temos a intenção, em nenhum momento desta tese, de ensinar a técnica, tendo em vista os diversos requisitos necessários, tais como dez dias de prática, a presença de um professor qualificado, entre outros. Passamos, então, à descrição sucinta de como as duas técnicas meditativas são transmitidas no retiro de dez dias, a saber, *ānāpāna-sati* e *vipassanā-sati*.

A primeira técnica de meditação é *ānāpāna-sati*, a atenção plena na respiração. Na primeira noite, as instruções práticas são dadas, os cinco preceitos são tomados e dá-se início à prática do “nobre silêncio”. No dia seguinte, são alocados os lugares de meditação de cada aluno e os alunos repetem um mantra, que constitui num pedido para que as instruções de *ānāpāna* sejam dadas. Um vídeo de Goenka transmite os ensinamentos desta técnica, que é praticada e aprofundada nos três primeiros dias. Nos dois primeiros dias, foca-se a atenção

inteiramente na respiração e na sensação do ar tocando as narinas, já no terceiro dia, volta-se a atenção para as sensações que surgem na área entre as narinas e o lábio superior, o buço. Nessa fase, trabalha-se com uma pequena área, pois quanto menor o local de atenção, maior o nível de concentração, permitindo assim a percepção das sensações mais sutis; caso contrário, se se começasse diretamente com a prática de *vipassanā*, sentir-se-iam poucas ou nenhuma sensação. Esses três primeiros dias são considerados como uma preparação da mente, pois, como explicado anteriormente, *ānāpāna-sati*, ou a consciência na respiração, é a primeira etapa do método, o desenvolvimento de *samādhi*.

A segunda técnica de meditação, *vipassanā-sati*, é introduzida no quarto dia do retiro, mas não sem antes se fazer um pedido formal, por meio da repetição de alguns cânticos em páli, de pedido de transmissão desse ensinamento. A prática consiste em um escaneamento do corpo, que se refere à observação da dimensão externa do corpo, ou seja, a pele, tal como apresentado no capítulo anterior, quando foram apontadas as dimensões “interna” (*ajjhattam*), “externa” (*bahiddhā*) e “interna e externa” como entendidas por Goenka. O escaneamento do corpo inicia-se com o foco da atenção no topo da cabeça e segue-se movendo-a lentamente e por todas as partes do corpo. A prática não é um rito, e o fundamental é não deixar nenhuma parte do corpo sem ser observada. Por isso, aconselha-se a seguir uma ordem de observação, que pode tanto ser da cabeça aos pés e retornar, ou vice-versa. A fim de desenvolver a sensibilidade para as sensações mais sutis, os escaneamentos iniciais começam por cada lado do corpo separadamente. Por exemplo: inicia-se do lado esquerda da cabeça para o lado direito, do braço esquerdo para o braço direito, da frente do tronco para as costas, e assim em diante. Com a progressão na prática, ambos os lados são observados concomitantemente. Inicialmente haverá diversas partes do corpo que não são expostas a nenhuma sensação: são as chamadas sensações neutras. A instrução é permanecer observando uma pequena área do corpo por algum tempo, cerca de um ou dois minutos, e, caso não surja nenhuma sensação, move-se a atenção para a próxima parte. Caso surja alguma sensação, observa-se equanimemente por algum tempo e segue-se movendo a atenção. Nesse mesmo dia, após o início, o professor chama pequenos grupos de alunos para fazer perguntas a fim de confirmar se o escaneamento corporal está sendo praticado corretamente.

No oitavo dia do retiro de dez dias, se inicia a instrução em torno da técnica do chamado “fluxo livre” (*free flow*). O fluxo livre refere-se a uma técnica caracterizada pela observação do corpo de um modo mais fluído e rápido. Esse tipo de observação pode levar a uma sensação que se assemelha a uma corrente de energia que flui em todo ou em algumas

partes do corpo. Essa técnica é transmitida quando os praticantes já são capazes de sentir mais partes do corpo, e tem como objetivo, através do aumento das sensações mais sutis, intensificar a consciência de impermanência. Por volta do meio do período total do retiro, os alunos também são instruídos a observar as sensações do corpo em todas as atividades do dia, e não apenas nas horas de meditação, embora não seja dada grande ênfase a esse aspecto. Após um longo tempo de prática do escaneamento da dimensão externa do corpo, começa-se a observar as sensações referentes à outra dimensão do corpo, a dimensão interna, técnica introduzida superficialmente apenas no último dia e que se dará mais atenção nos retiros subsequentes.

No último dia do retiro, é transmitido o ensinamento da técnica de *mettā*, que, literalmente, significa “amor incondicional”. Ao invés de considerá-la como uma terceira meditação, *mettā* pode ser melhor entendida como uma decorrência ou um desdobramento de *ānāpāna* e *vipassanā*, isto é, um sentimento de responsabilidade que surge como ponto destinal. Esta técnica deve ser realizada no final das duas meditações anteriormente mencionadas, a saber, *ānāpāna* e *vipassanā*, durante cerca de cinco minutos. A técnica de *mettā* consiste em relaxar o corpo ao ponto de deixar os desconfortos físicos e mentais diminuírem, e então emanar sentimentos de benevolência a todos os seres.

A fim de preparar os alunos para retomar a interação com o mundo exterior, no último dia à noite, o “nobre silêncio” termina e a fala é novamente permitida. Pela manhã, as doações são recebidas e o retiro é finalizado. As doações, feitas tanto ao final do retiro quanto em qualquer outro momento, podem apenas ser feitas por alunos que concluíram este curso de dez dias. Instiga-se a todos que se sentiram beneficiados com a técnica a realizarem uma doação conforme as possibilidades de cada um, para que assim outras pessoas possam ser beneficiadas com as técnicas de meditação ensinadas, o que se poderia chamar de “obrigação implícita” à doação (CARINI, 2017, p. 9).

Ao final do retiro, são dadas instruções específicas a fim de que os praticantes possam seguir evoluindo no *Dhamma*, *i.e.*, nos ensinamentos do Buda. Primeiramente, recomenda-se que esse retiro que acabou de ser realizado seja feito de forma anual, pois, como visto, outros tipos de aprofundamento dependem que esse retiro de dez dias seja repetido. No que concerne à frequência ao tempo de meditação na prática cotidiana, são indicadas um mínimo de duas sessões de uma hora de meditação, uma pela manhã e outra pela noite. Para essas duas sessões, são disponibilizados áudios aos alunos, que podem ou não ser utilizados. Ademais, são indicados cinco minutos de prática na postura com o copo deitado após o acordar e antes de dormir. Recomenda-se também um encontro semanal com algum grupo

já consolidada da escola de Goenka, para uma meditação de uma hora. Com relação ao conteúdo dessas duas sessões diárias de uma hora, deve-se começar pela prática da meditação *ānāpāna*, até se perceber que a mente já está calma o suficiente para começar a meditação *vipassanā*, praticada através do escaneamento corporal. O tempo total de *ānāpāna* é uma decisão que deve ser tomada por cada praticante e em cada sessão de meditação. Em geral, recomenda-se a prática de *ānāpāna* por alguns minutos no início da sessão, para então se passar à prática de *vipassanā*. Já no final da sessão, reserva-se cerca de cinco minutos para a meditação *mettā*.

Como observado, a escola conforme organizada por Goenka apresenta uma estrutura sistematizada e progressiva nos retiros com pré-requisitos bem estabelecidos e razoavelmente controlados. Assim que saiu de Myanmar e chegou à Índia, no final dos anos 1960, início dos anos 1970, diversas pessoas do Ocidente se aproximaram de Goenka e se engajaram nos retiros de dez dias. Goenka era originalmente um homem de negócios e, aparentemente, sabia o que era necessário para disseminar a escola não apenas nos países orientais, mas especialmente nos países ocidentais. A estrutura da produção capitalista apresenta uma sistematização bem definida, assim como se vê nas indústrias e empresas. Goenka, em constante diálogo, através de cartas, com seu mestre, Sayagyi U Bah Khin, parece ter percebido que alcançaria um público muito maior se organizasse a escola de um modo que os ocidentais estivessem familiarizados, isto é, com uma estrutura doutrinal simples e clara e uma estrutura organizacional bem definida, capazes de guiar com clareza a progressão no desenvolvimento da prática meditativa. É importante destacar que não existe um intuito de ganho financeiro, fato esse que também foi responsável por conquistar a confiança dos ocidentais. Tais características de simplicidade doutrinal e organizacional que pudessem fazer o *dhamma* chegar ao maior número possível de pessoas, especialmente aos praticantes leigos, não é exclusividade de Goenka, mas tem origem nos primeiros passos do Movimento Vipassana, por volta do final do século XIX. Portanto, Goenka parece ser a ponta do *iceberg* de uma construção histórica em prol da difusão dos ensinamentos budistas.

A partir desse momento abordaremos as questões referentes à relação professor-aluno na escola de Goenka. Os termos professor e aluno, largamente utilizados pela escola de Goenka, remetem a uma flexibilização da tradicional relação mestre-discípulo do Budismo. Dentro da referida escola, a designação de mestre (*ācariya*) corresponde a Goenka e aos três mestres anteriores da linhagem, a saber, Ledi Sayādaw, Saya Thet Gyi (1873-1945) e Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), mas não se destina aos professores (*teachers*). Em 1982, Goenka, ao invés de nomear outro mestre como líder da escola, nomeou cerca de 1200

professores habilitados a representá-lo nos retiros. Tal decisão se deveu ao fato de que as pessoas de confiança de Goenka para a posição de líder haviam recentemente falecido, além de que já havia suficientes áudios, vídeos e instruções para a organização da escola e dos retiros, e acreditava-se que nenhuma mudança seria necessária no futuro próximo.

Os professores, desde aquela época, são treinados no Dhamma Giri, primeiro e principal centro de meditação da escola de Goenka, localizado em Igatpuri, próximo a Mumbai. Há diferentes níveis de professores que desempenham diferentes funções. O primeiro posto se chama Professor Assistente (*Assistant Teacher*), que podem conduzir os retiros de até dez dias. Logo estão os Professores Assistentes Sênior (*Senior Assitant Teachers*), que estão habilitados a conduzir o retiro de 8 dias chamado Satipatthana e os retiros de 20 dias. Em seguida estão os Professores (*Teachers*), habilitados a conduzir os cursos de 30, 45 e 60 dias. Alguns desses Professores têm o cargo de Professores de Centros (*Center Teachers*) e Professores Coordenadores de Área (*Coordinating Area Teachers*), que têm a responsabilidade de coordenar os aspectos de ensino dos centros, já que a organização dos centros são responsabilidades das comissões organizadoras, além de nomear seus seguidores. A escola apresenta essa organização descentralizada a fim de que problemas locais não afetem a organização de outros centros. Os professores são voluntários e não podem receber pelo trabalho prestado durante os retiros. Tal fato demonstra o caráter de entrega total dos professores ao objetivo de difundir o *Dhamma*.

Não há um processo pré-estabelecido para se tornar professor, e meditadores com destacado envolvimento no movimento são convidadas para o cargo de professor. Ainda assim, certas qualidades podem ser apontadas como necessárias para se tornar professor, tais como a dedicação espiritual exclusiva à prática do *Dhamma* como transmitido pela escola de Goenka, não sendo permitido a prática de qualquer outra técnica de meditação, a realização de pelo menos um retiro de 30 dias, amplo conhecimento teórico da meditação *vipassanā* e dedicação de tempo livre servindo para a difusão do *Dhamma*, tanto em retiros como fora.

No que tange a responsabilidade dos professores, o principal papel é o de assessoramento no desenvolvimento dos alunos no método proposto, tanto durante quanto fora dos períodos dos retiros. Em geral, os retiros são guiados por dois professores, que participam na maioria das meditações e ficam disponíveis, em entrevistas que acontecem em dois turnos diários, para aclarar dúvidas relativas ao método que possivelmente surjam nos alunos. Nessas entrevistas, as respostas dos professores são, em geral, curtas, diretas e centradas na técnica em si, podendo deixar os alunos que esperam interpretações mais

profundas sobre suas experiências decepcionados. Ao final do retiro, o *e-mail* e telefone dos professores são disponibilizados para que os alunos possam entrar em contato. Embora possa haver uma diferença qualitativa, com relação ao conteúdo de conhecimento e nível experiencial no método entre os quatro mestres da linhagem e os professores, esses têm a mesma responsabilidade daqueles, e são eles, os professores, que dão vida à tradição. Por fim, diferentemente da tradição do Budismo Theravāda, não há um processo iniciático professor-aluno na escola, e a ideia de iniciação, que habilita o aluno a realizar retiros de aprofundamento, se referiria à conclusão de um retiro de dez dias.

Em geral, os professores não proferem palestra (*Dhamma talk*), pois os ensinamentos são transmitidos através de vídeos gravados por Goenka. Um aspecto relevante da escola de Goenka são as meditações guiadas, prática não recorrente na maioria das escolas da tradição Theravāda. As meditações são guiadas de duas formas: (i) as instruções são dadas ao longo de toda a sessão de meditação, que dura cerca de uma hora; (ii) as instruções são dadas apenas nos primeiros e nos últimos minutos da sessão. A meditação guiada auxilia os meditadores a manter a concentração e a constantemente lembrar os ensinamentos centrais. Ao invés de direcionar os alunos a observar determinadas partes do corpo, as instruções das meditações guiadas se centram essencialmente em relembrar, no sentido de assimilar, os ensinamentos mais teóricos, tais como a verdade da impermanência (*anicca*), a necessidade da observação equânime, sem criar avidez ou aversão às sensações, entre outros. Dessa forma, cada meditador escaneia o corpo em sua própria ordem e velocidade. Apenas uma vez, no quarto dia, a fim de instruir os alunos na técnica do escaneamento corporal, as instruções de Goenka guiam a observação do corpo parte por parte.

A relação professor-aluno na escola de Goenka, como visto, se diferencia da tradicional relação mestre-discípulo da tradição do Budismo Theravada. Isso se deve, em grande medida, à abordagem “não sectária” empregada como forma de propagar os ideais da escola. Goenka, em seus áudios, embora cite mestres budistas e utilize as palavras de Buda do cânone páli da tradição Theravāda, não instiga os alunos a se tornarem budistas, nem assim se autointitula, e enfatiza primordialmente os resultados práticos experienciados durante as meditações e na vida cotidiana, focando assim no caráter científico do método. A meditação *vipassanā* como transmitida pela escola de Goenka pode ser praticada por pessoas de qualquer credo, não sendo rara a presença de *yogīs*¹⁶⁰ de tradições hindus e budistas de outras linhas participarem dos retiros. Tendo em vista a abordagem não-sectária e científica,

¹⁶⁰ De acordo com a tradição Theravāda, o praticante do *Dhamma*.

nota-se uma postura crítica da escola perante as religiões, ao mesmo tempo que se apresenta uma narrativa de tesouro espiritual, isto é, a relevância de se poder praticar ainda hoje os ensinamentos do Buda em sua forma original (CARINI, 2017).

Assim, é possível apontar duas razões, aparentemente paradoxais, que justificariam a expressiva expansão da escola de Goenka nos últimos 50 anos: a fidelidade para com os ensinamentos originais e a adaptação ao contexto social e religioso contemporâneo. Com relação à fidelidade aos ensinamentos, a escola de Goenka defende seguir os ensinamentos originais do Buda, com poucas alterações às duras exigências da prática e dando ênfase ao valor científico de *vipassanā*. Com relação à adaptação ao contexto social e religioso atual, com o objetivo de ajustá-la às perspectivas religiosas globais atuais, que se caracterizam por uma abertura a diversas práticas religiosas, Goenka desconectou a meditação *vipassanā* do Budismo tradicional ao retirar o caráter iniciático e apresentar uma relação professor-aluno mais fluída e menos estática (SARDELLA, 2017).

A partir dessa perspectiva, Goenka instiga que todas as pessoas, de todas as religiões, pratiquem o método *vipassanā*, sem a necessidade de nenhum tipo de conversão religiosa. Por essas e outras razões, o retiro *vipassanā* da tradição de Sayagyi U Ba Khin tem atraído pessoas de diferentes contextos religiosos, culturais e econômicos, e é uma das escolas que segue os ensinamentos de Buda que mais se expande atualmente. Passamos agora a uma investigação mais ampla desse caráter reformista da tradição do *vipassanā*.

5.3 MÉTODO GOENKA E A TRADIÇÃO THERAVĀDA: CONTINUIDADES E DESCONTINUIDADES

Desde Ledi Sayādaw (1843-1896), proeminente monge que se destacou no 5º Concílio Budista (1871), tem-se incentivado a difusão da meditação *vipassanā* entre a comunidade leiga, o que impulsionou o desenvolvimento de variantes do método tradicional. Uma das principais variantes, a da linhagem de Ledi Sayādaw, a qual pertence S. N. Goenka, passou ao longo do último século por diversas continuidades e descontinuidades, até alcançar o seu formato atual. Isso se deu tanto com relação ao Vism quanto com relação ao método dos mestres da sua linhagem, a saber, Ledi Sayādaw (1843-1896), Saya Thet Gyi (1873-1945) e Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), que já apresentam um caráter reformista. Dentro desta linhagem, é possível fazer uma distinção entre duas orientações ou dois métodos: por um lado, o método dos dois primeiros mestres da linhagem, que denominaria Método Ledi/Saya Thet, transmitido para a comunidade

monásticas, mas dando seus primeiros passos na difusão entre os leigos, caracterizados pela população local e rural; por outro, o método dos dois últimos mestres, que denominaria de método U Ba Khin/Goenka, ou simplesmente Método Goenka, transmitido para uma população leiga e urbana, tanto local quanto estrangeira.

A investigação das continuidades e descontinuidades entre, de um lado, o método de Goenka e o Vism, e, do outro, o Método Goenka e o Método Ledi/Saya Thet, terá como base cinco temas norteadores: (i) o contexto histórico, social e político; (ii) a disseminação entre leigos e mulheres; (iii) a linguagem vernácula; (iv) a ênfase na prática; e principalmente (v) a tripartição disciplinar de *sīla*, *samatha* e *vipassanā*. Ao final, serão abordados alguns aspectos que singularizam a abordagem de Goenka em comparação à abordagem de U Ba Khin, pois, embora o método de ambos seja praticamente o mesmo, há certas diferenças em sua implementação.

Antes de começarmos a investigação proposta, é necessário apresentar os aspectos gerais que estruturam a constituição dos centros de meditação enquanto local de convivência e de realização dos retiros, e sua vinculação às orientações do Vism. Como visto acima, a escola de meditação de Goenka é fundamentalmente voltada para a comunidade leiga. Desde a época de Ledi, iniciou-se a instituição dos centros de meditação de forma paralela ao funcionamento dos mosteiros tradicionais. Diferentemente dos mosteiros, que servem de moradia permanente para monges, os centros de meditação, destinados aos meditadores leigos, hospedam a realização de retiros de diferentes durações, após o término dos quais os meditadores retornam a suas casas. No Vism, são descritas as características ideais de um mosteiro (BUDDHAGHOSA, 2011, IV: 2-19, p. 113-116), as quais servem de inspiração para o estabelecimento dos centros de meditação da escola de Goenka. Os temas centrais discutidos no Vism tratam da localização, do perfil dos meditadores e das atividades lá realizadas. De acordo com o Vism, um mosteiro não deve ser localizado nem tão longe nem tão perto de centros urbanos, possibilitando o fácil acesso de meditadores, assim como deve também ser um ambiente livre de poluição sonora e do ar. Além disso, também aponta para a necessidade de se evitar a “presença de pessoas incompatíveis” (BUDDHAGHOSA, 2011, IV: 2-19, p. 113), isto é, que não contribuem para a prática do *Dhamma*, e de assegurar a presença de pessoas com elevado desenvolvimento no método.¹⁶¹ Por fim, recomenda-se evitar a

¹⁶¹ Tal característica também justificaria a dificuldade encontrada por acadêmicos (LELEDAKI *apud* CARVALHO; SOLOMON, *apud* CARVALHO; 2013, p. 78)) em conseguirem entrevistas com professores assistentes e a impossibilidade de permanecerem nas premissas durante os retiros. Tal fato,

prática, exclusivamente por parte dos meditadores, de atividades não diretamente relacionadas com a meditação, visto que isso poderia ser um fator perturbador das práticas meditativas. Em sintonia com esses princípios do Vism, na escola de Goenka os centros de meditação se localizam a uma distância média dos centros urbanos, há sempre a presença de professores disponíveis para a orientação, pessoas que não participam do retiro são proibidas de entrar e os meditadores realizam atividades exclusivamente relacionadas à meditação.

Passamos agora à investigação das relações entre o Vism e o método de Goenka. O Vism, escrito no século V, e foco desta análise, é, com a mediação do *Abhidhammattha Sangaha* (ANURUDDHACARIYA, 1978), o tratado basilar e norteador dos métodos das escolas do Movimento Vipassana e da escola de Goenka. No que concerne à linguagem utilizada, o Vism foi originalmente escrito em páli, e, embora voltado para a prática, é uma obra longa, complexa e com muitos detalhes, o que a torna, muitas vezes, de difícil leitura. A escola de Goenka, e a maioria das do Movimento Vipassana, tem como foco a comunidade leiga, e seleciona certos aspectos do método budista – presentes no Tipiṭaka, nos comentários e sub-comentários – para desenvolver seus métodos. Assim, o Método Goenka apresenta uma perspectiva crítica em relação a alguns dos princípios apontados nesse tratado. Tendo isso em mente, um aspecto central em torno do qual o Vism e a escola de Goenka convergem, ainda que com abordagens diferentes, é a tripartição disciplinar *sīla*, *samādhi* e *paññā*, que conforma a base metodológica tanto do Vism quanto do Método Goenka, enquanto sistematização dos ensinamentos dos sutras. Isso posto, a investigação aqui proposta será realizada levando em consideração essa tripartição disciplinar do processo meditativo.

No que tange à disciplina *sīla*, ou conduta moral, diferentemente do Vism, que lista uma série de práticas ascéticas para a comunidade monástica, Goenka segue a lista de cinco ou oito preceitos, já acima mencionados, destinados à praticantes leigos, cujas fontes remontam a diversos sutras¹⁶² que fazem menção específica a esses preceitos. Portanto, na definição dos preceitos a serem seguidos durante os retiros, Goenka se baseia na tradição dos sutras.

além de que a escola não apoia, de modo geral, pesquisas independentes, de meditadores que não praticam a técnica por um longo tempo, foi relatado por Carvalho (2013, p. 79)

¹⁶² DN 1 Brahmajala Sutta: The All-embracing Net of Views; DN 26 Cakkavatti Sutta: The Wheel-turning Emperor; DN 31 Sigalovada Sutta: The Discourse to Sigala The Layperson's Code of Discipline; AN 8.25 Mahanama Sutta: Being a Lay Buddhist; Sn 2.14 Dhammika Sutta: Dhammika (BGKT, 2015).

No que tange à disciplina *samādhi*, ou concentração, focaremos nossa análise comparativa nos tipos e objetos de concentração, e, no que tange a estes últimos, faremos uma análise detalhada sobre o que é conhecido como sinais (*nimitta*). Com relação aos tipos de concentração, o Vism descreve tanto os três tipos já apresentados – Concentração de Acesso, Concentração de Absorção e Concentração Momentânea – quanto o modo de se alcançar os oitos níveis de *jhāna* (absorção), atinentes da Concentração de Absorção. Embora esses três tipos de concentração não sejam explicitamente descritos em seu método, a técnica da “atenção na respiração” (*ānāpāna-sati*) de Goenka tem como objetivo alcançar a condição de Concentração de Acesso, isto é, um estado de concentração preparatório que precede os níveis de absorção, e que é requisito suficiente para dar início à meditação *vipassanā*, cuja técnica principal é a do escaneamento corporal.

Com relação aos objetos de concentração, dos 40 objetos propostos (no Vism) como base para desenvolver a concentração, Goenka utiliza apenas um deles, a respiração (*ānāpāna*). O Vism descreve um tipo de experiência meditativa, alcançada com a prática de *samādhi*, chamada de “os três sinais” (*nimitta*) da concentração. Estes sinais são ao mesmo tempo indicativos e conducentes ao aprofundamento da concentração. São os seguintes: (i) o “sinal preparatório” (*parikamma-nimitta*), que é o próprio objeto de meditação; (ii) o “sinal adquirido” (*uggaha-nimitta*), que é a imagem mental desse objeto; (iii) e o “sinal de contrapartida” (*paṭibhāga-nimitta*), que consiste numa imagem diferente dessa imagem mental do objeto. Esta última tem como característica apresentar um forte brilho e pode apresentar como conteúdo as seguintes configurações: uma nuvem de algodão, a luz de uma estrela brilhante, uma pedra preciosa brilhante, uma flor de lótus, uma nuvem de fumaça, entre outras (BUDDHAGHOSA, 2011, VIII: 213-215, p. 277). A técnica da atenção na respiração (*ānāpāna-sati*) ensinada por Goenka faz uso privilegiado apenas do primeiro sinal, a saber, o sinal preparatório (*parikamma-nimitta*), embora ele não faça o uso dessa terminologia. Por outro lado, os mestres que precedem Goenka, a saber, Saya Thet Gyi e U Ba Khin, transmitem uma técnica baseada, fundamentalmente, no “sinal de contrapartida” (*paṭibhāga-nimitta*), como veremos mais adiante.

No que tange à disciplina *paññā*, ou sabedoria analítica, o Vism faz sua apresentação em duas sessões. Na primeira sessão, o Vism discorre sobre os aspectos conceituais da sabedoria analítica de acordo com as doutrinas budistas. Na segunda sessão por outro lado, ele descreve os seus aspectos práticos, e mais especificamente as purificações (*visuddhi*) que constituem outros tantos níveis de Cognições (*ñāṇa*) a serem

alcançadas progressivamente. Nesse sentido, a primeira sessão apresenta as doutrinas dos Cinco Agregados, das Seis Bases, dos Quatro Elementos, das Quatro Nobres Verdades e da Originação Dependente. Todas essas doutrinas, com exceção da Originação Dependente, são objeto privilegiado do conteúdo teórico do retiro de dez dias do Método Goenka. Dentre essas doutrinas, as quatro primeiras são instrumentalizadas de forma privilegiada na prática meditativa da contemplação das sensações (*vedanānupassanā*), que constitui o foco principal do método e que se orienta essencialmente na exercitação do sentido do tato (*kāya*). A doutrina da Originação Dependente, por outro lado, é objeto privilegiado de uma instrumentalização prática nos retiros mais avançados, cujo foco analítico é nos elos *sankhāra* e *vedanā* da cadeia condicionada.

A segunda sessão da disciplina *paññā* do Vism apresenta as cinco últimas purificações (*visuddhi*), de um total de sete, aí se incluindo as oito Cognições (*ñāṇa*), que integram a sexta purificação. Goenka, por outro lado, apresenta uma reformulação desse modelo que inclui uma lista de dez Cognições, e que tem como base o texto medieval *Abhidhammatthasangaha*. Ao focar na contemplação equânime (*upekkhā*) da impermanência (*anicca*) das sensações (*vedanā*), o Método Goenka atribui grande relevância às seguintes Cognições: (i) a primeira Cognição, a Cognição do Surgir e do Desaparecer (*Udayabbaya Ñāṇa*); (ii) a oitava Cognição, a Cognição da Equanimidade para com as Formações (*Sankhārupekkhā Ñāṇa*); e (iii) a segunda Cognição, a Cognição da Dissolução (*Bhaṅga Ñāṇa*), que se caracteriza pela percepção exclusiva da fase de dissolução (*bhaṅga*) do fenômeno. Com relação a essa última, Goenka afirma que ela constitui o “estágio onde a natureza das sensações se transforma” e a “verdadeira natureza da mente e do corpo é experimentada” (HART, 1997, p. 180). Essa experiência se refere a um tipo uniforme de sensações sutis que são percebidas pelo corpo todo. Essas sensações se diferem da percepção usual de uma compactação de sensações mais intensas, que surgem e parecem persistir, conhecida como “realidade aparente do corpo e da mente” (HART, 1997, p. 180).

Passamos agora à segunda parte da nossa investigação, onde apresentaremos as continuidades e discontinuidades do método de Goenka com relação ao método dos dois primeiros mestres Ledi/Saya Thet. Para realizar tal tarefa, apresentaremos inicialmente as modificações propostas por Ledi em relação ao tradicional sistema de ensino e prática das comunidades monásticas da tradição Theravāda. Para tanto, abordaremos os seguintes temas norteadores: (i) o contexto histórico, social e político; (ii) a disseminação da prática meditativa entre leigos e mulheres; (iii) a utilização da linguagem vernácula; (iv) a ênfase

na prática; e (v) a tripartição disciplinar. Em seguida, apresentaremos a abordagem de Goenka relativa a esses temas.

Após as três guerras Anglo-Birmanesas, que terminaram com a destituição da monarquia Birmanesa em 1885, as comunidades budistas se dispersaram e o financiamento estatal foi perdido. Em 1871, com o objetivo de reorganizar as comunidades budistas e reafirmar os ensinamentos, foi organizado o Quinto Concílio Budista (1871). Nesse evento, o monge Ledi Sayādaw teve grande destaque e suas ideias se difundiram dentro das comunidades budistas. A fim de manter os ensinamentos budistas e o apoio financeiro, a principal recomendação de Ledi Sayādaw e de outros membros da comunidade budista foi a difusão da meditação entre os praticantes leigos (BRAUN, 2013, p. 125).

Assim, com o objetivo de disseminar a meditação entre a comunidade leiga, certas práticas que alteravam o método *theravādista* tradicional foram recomendadas e instituídas por Ledi Sayādaw. Essas alterações foram implementadas de maneira progressiva, e apenas após o fim da Segunda Guerra Mundial, com os outros mestres da linhagem, observou-se uma maior disseminação. Com relação a outras alterações no método tradicional, houve um encorajamento à participação das mulheres, antes em número bastante reduzido, para que se engajassem no estudo e na prática (BRAUN, 2013) No que concerne ao modo como os ensinamentos eram transmitidos, foi recomendado que os ensinamentos dos mestres se aproximassem da linguagem local e que fizessem uso de estruturas curtas e fórmulas abreviadas, afastando-se do texto normativo do Abhidhamma. Diferentemente da abordagem da tradição Theravāda, e não obstante ter sido o mestre mais versado nas escrituras em toda a sua linhagem, Ledi conferia um foco maior na orientação prática desses ensinamentos. Ele defendia que, com poucas instruções, já se podia iniciar a prática e que o aprofundamento nos ensinamentos se daria progressivamente (BRAUN, 2013).

No que concerne à tripartição disciplinar, o Método Ledi/Saya Thet prescreve inicialmente aos meditadores leigos o cumprimento dos Oito Preceitos¹⁶³ referentes à prática basilar da virtude (*sīla*). No que tange à articulação entre as práticas da concentração (*samatha*) e da sabedoria analítica (*vipassanā*), o método se caracteriza pelo

¹⁶³ Abster-se de matar, de roubar, de praticar a atividade sexual imprópria, de mentir, de tomar qualquer tipo de intoxicantes, de comer após meio-dia, de dançar, cantar, escutar música, ver entretenimentos, vestir-se com adornos, usar perfumes e embelezar o corpo com cosméticos, e, por último, de deitar-se em camas altas ou luxuosas.

encurtamento do tempo necessário para prática das técnicas de *samatha* como modo de preparação da mente para a prática de *vipassanā*. Tradicionalmente, essas técnicas visam a realização de todos os estados de absorção (*jhānas*), fato esse que exige a prática por vários anos (SARDELLA, 2010). Abordaremos agora, com mais detalhes, os pontos centrais das meditações *samatha* e *vipassanā* no método de Ledi como transmitido por Saya Thet.

No que tange à prática de *samatha*, o Método Ledi/Saya Thet faz recurso à técnica da atenção plena na respiração (*ānāpāna-sati*). Essa técnica tem como objetivo concentrar a mente como requisito necessário para a prática de *vipassanā*. No contexto do retiro padrão de dez dias ensejado pelo método, os três primeiros dias do retiro são destinados à *ānāpāna-sati*. Nessa técnica, a atenção deve ser dirigida ininterruptamente para a sensação do ar que colide com a ponta do nariz e não exatamente no fluxo do ar em si. Com isso, o praticante terá melhores condições para perceber os sinais (*nimittas*). Entendem-se por sinais, “the twelve *ānāpāna* signs or any other sign that appear in the mind whilst in a different level of concentration (*samādhi*)” (THET-GYI; PHAYARGYI, 2020, p. 142). Após repetidas sessões, o “sinal adquirido” e o “sinal da contrapartida” podem ser percebidos, o que constitui uma indicação de que se alcançou uma dimensão profunda de concentração (*samādhi*). Neste estágio, “the objects together with the light stay long with the yogi” (THET-GYI; PHAYARGYI, 2020, p. 146). Esses sinais tendem gradualmente a desaparecer, o que demanda, na sequência, um foco renovado de atenção na ponta do nariz.

Como sinais da correção do processo da inspiração e expiração, o método enumera a visualização de vapores, fumaça, tufos de algodão, partículas de ouro ou prata, fogos de artifício, pérolas brilhantes, etc. Conforme a concentração se torna mais consolidada, esses sinais ganham em intensidade e brilho, experiência essa que é designado de “sinal de contrapartida” (*patibhagga nimitta*). Saya Thet explica que muitos outros sinais, mais diretamente relacionados aos Trinta e Um Planos da Existência¹⁶⁴, podem aparecer, tais como plantas, animais, lugares, deuses celestiais, deuses ligados à terra, *yogis* com poderes sobrenaturais, etc., sendo possível até mesmo se comunicar com eles. Ao experimentar tais sinais, é comum os meditadores perderem o foco da prática de *samatha* e do real objetivo da concentração, e, concomitantemente, se sentirem como seres mais

¹⁶⁴ Os Trinta e Um Planos da Existência (*bhūm*) fazem parte da cosmologia budista e consistem em 20 planos das Deidades Superiores (*Brahmas*); 6 planos das Deidades (*Devas*); o Plano Humano (*Manussa*); e 4 planos da privação e infelicidades (*Apaya*).

elevados. Nesse momento, é aconselhável suspender a prática de *samatha* e iniciar a prática de *vipassanā* (THET-GYI; PHAYARGYI, 2020, p. 142-146).

No que tange à meditação *vipassanā*, o método de Ledi/Saya Thet postula que quando a concentração alcança um nível satisfatório, o processo de escaneamento corporal, isto é, de investigação das sensações que surgem no topo do cabeça, e subsequentemente em todas as partes do corpo, desponta de forma natural e espontânea. A investigação que constitui o cerne de *vipassanā* dá-se essencialmente através da Contemplação do Corpo (*kāyānupassanā*). Os objetos do corpo, focos da investigação, são os quatro elementos (*dhātu*), as quatro posturas (*iriyāpatha*)¹⁶⁵ e a dinâmica dos movimentos corporais (THET-GYI; PHAYARGYI, 2020, p. 134). Os quatro elementos são encontrados em cada unidade física padrão (*rūpa-kalāpa*), e se manifestam por meio de seus atributos, a saber: a dureza da terra (*pathavi*); a temperatura maior ou menor do fogo (*tejo*); a pressão-contração e a pressão-expansão do ar (*vāyo*); e a coesão da água (*āpo*), elemento este que não pode ser sentido, mas que une os outros três.

Ao contemplar sistematicamente (*bhāvanā*) o corpo dessa forma, o meditador torna-se consciente do processo contínuo e reiterado do surgir e do desaparecer dos elementos da mente-corpo, alcançando com isso a realização da “Cognição do Surgir e do Desaparecer” (*Udayabbaya Ñāṇa*). De acordo com Saya Thet, essa cognição é o ponto-chave que representa uma profunda evolução na percepção das três características (*tilakkhaṇa*) dos fenômenos mente-matéria, especialmente a característica da impermanência (*anicca*) (THET-GYI; PHAYARGYI, 2020, p. 134). A compreensão de *anicca* conduz na sequência a compreensão das outras duas características, a saber, o “sofrimento” (*dukkha*) e o “não eu” (*anāṭṭa*). Com relação a esta última, Saya Thet a descreve como a impossibilidade de suspender ou controlar a mudança, até mesmo por um Buda (PAÑÑĀSIHA, 2020, p. 158-189).

Uma experiência marcante da vida de Saya Thet é descrita em uma sessão marcante de sua biografia, chamada de “*The truth revealed at the top of his head*” (PAÑÑĀSIHA, 2020, p. 121). Nesta sessão, é explicado de que modo a prática de *vipassanā* desponta, espontânea e naturalmente, após se alcançar um nível satisfatório de concentração (*samatha*). Num determinado dia, antes do raiar do sol, Saya Thet sentou-se para empreender sua prática habitual de *ānāpāna samādhi*, isto é, a prática da concentração na respiração. Diferentemente das experiências anteriores, nesse dia, a

¹⁶⁵ Caminhando, de pé, sentado e deitado.

consciência sobre o corpo (*kāya*) e seu entorno mostrava-se mais clara. Sua atenção não estava mais na respiração, nem mesmo em um ponto específico do corpo, mas espalhada por todo o corpo. Inesperadamente Saya Thet sentiu uma sensação (*vedāna*) de movimentos vibrantes no topo da cabeça, e percebeu distintamente as características do calor (fogo) e do movimento (ar). Com isso, e após tantos anos de prática, sua consciência da impermanência (*anicca*) tornou-se bem mais nítida. Em seguida, a sensação de vibração no topo da cabeça se espalhou por todo o corpo. Nesse momento, ele compreendeu os Trinta e Um Planos da Existência, e também que a interação mente-corpo, suas condições de existência, isto é, sua condicionalidade, e o fluxo da Originação Dependente não podem ser interrompidas (*anātta*). Saya Thet lembrou-se então das instruções sobre os quatro elementos (*dhātu*), que são expressos por meio de seus atributos. Com isso, ao vislumbrar a impermanência da mente-corpo, entendeu que não há de fato um “eu”, mas apenas a condição inseparável e em constante mudança da relação mente-corpo (*nāma-rūpa*).

Tendo abordado os principais princípios constitutivos do Método Ledi/Saya Thet, apresentaremos agora suas continuidades e descontinuidades com relação ao Método Ba Khin-Goenka, tendo por critérios os mesmo cinco temas norteadores acima enunciados. De modo geral, ao comparar esses dois métodos, percebemos que o método Ba Khin-Goenka apresenta um caráter de maior sistematização e simplificação, tanto no que diz respeito à organização da comunidade e dos retiros, quanto às disciplinas teórica e prática de *samatha* e *vipassanā*.

Diferentemente da escola de Ledi-Saya Thet, a escola de Ba Khin-Goenka desenvolveu-se em um contexto urbano e de internacionalização do método, além de se orientarem mais especificamente para os praticantes leigos, que são a fonte do patrocínio dos retiros. Essas características de orientação leiga da escola de Goenka constituem um aprofundamento das adaptações iniciadas com Ledi e Saya Thet. Com relação à presença feminina, embora os retiros sejam concebidos para abrigar uma paridade de gênero (metade de mulheres e metade de homens), as vagas para as mulheres tendem a ser preenchidas imediatamente após a abertura das inscrições, o que demonstra uma demanda muito significativa por parte das mulheres em comparação com os homens. No que concerne à língua dos registros escritos e da condução dos retiros, o inglês se constitui como idioma canônico. Com efeito, as palestras de Goenka e os textos de referência da escola estão e continuam a ser registrados em inglês. Em países de idiomas diferentes ao inglês, as palestras e os textos de referência são traduzidos no idioma local. No que

concerne ao páli, idioma canônico do Budismo Theravāda, faz-se uma seleção criteriosa dos termos de maior relevância. Nas meditações guiadas, repete-se frequentemente termos e fórmulas tanto no original em páli quanto nas versões em inglês, que auxiliam na prática da meditação. Exemplos desses termos e fórmulas são as expressões “atenção e equanimidade”; “*anicca, anicca*”; “não crie aversão às sensações desagradáveis nem afeição às sensações agradáveis”, etc.

Assim como no Método Ledi-Saya Thet, o Método Goenka é orientado primordialmente para à prática da meditação e para a realização dos retiros. Nestes últimos, poucos ensinamentos são transmitidos no primeiro dia. A ênfase, de imediato, está na prática de *ānāpāna*, a atenção plena na respiração. Os ensinamentos então vão sendo progressivamente transmitidos concomitantemente a essas práticas. Isso ocorre tanto no retiro de dez dias quanto nos retiros posteriores de aprofundamento.

No que tange à disciplina *samatha*, a técnica de *ānāpāna* do Método Goenka é desenvolvida no primeiro terço do período total de duração de todos os retiros. Embora dedique esses mesmos três dias para a prática de *ānāpāna-sati*, o Método Ledi-Saya Thet, diferentemente de Goenka, enfatiza a necessidade de um nível de concentração mais profundo, isto é, próximo à experiência do primeiro *jhāna*, antes do início da disciplina *vipassanā*. Esse nível de concentração pode levar o meditador (*yogi*) a alcançar experiências sobrenaturais, que são explicitamente descritas por Saya Thet e que se inserem num contexto de sentido da cosmologia budista. Opostamente, no Método Goenka, em nenhum momento tais experiências são descritas. Sempre que os meditadores as alcançam e questionam seus professores sobre o tema, eles são orientados a continuarem observando as sensações e deixar de lado a inquirição sobre a natureza dessas experiências. Ainda assim, ao analisar os dois métodos, fica claro que nenhum deles tem como objetivo último o alcance de tais experiências. Por outro lado, a experiência dos sinais (*nimittas*) indicativos de níveis de aprofundamento da concentração, no Método Goenka, diferentemente do Método Ledi-Saya Thet, não é direta nem sistematicamente abordada.

No que tange à disciplina *vipassanā*, a técnica que mais distingue a linhagem de Goenka como um todo – aí se incluindo tanto o Método Ledi-Saya Thet quanto o Método Ba Khin-Goenka – das outras escolas do Movimento Vipassana é a técnica do escaneamento corporal (*body scanning*). Há, contudo, pequenas diferenças entre esses dois métodos. Ambos começam o escaneamento pelo topo da cabeça, mas, enquanto no método de Ledi/Saya Thet foca-se a atenção nas sensações mais proeminentes à medida

em que estas vão surgindo, o Método Goenka indica o escaneamento corporal de forma sistemática, ordenada e pré-determinada. Outro ponto relevante de comparação é o escaneamento específico do sentido do tato, que permeia a totalidade do corpo, embora os dois métodos tenham como principal objeto analítico, dentre os seis sentidos, o sentido do tato, o que os difere é o modo de se proceder com relação à determinação do objeto de meditação e a análise empreendida. O Método Ledi-Saya Thet foca na contemplação do corpo (*kāyānupassanā*), dando atenção específica às sensações mais proeminentes, a fim de investigar a impermanência dos quatro elementos (*dāthus*), que, por sua vez, é evidenciada pela variação de atributos em cada elemento. Diferentemente, o Método Goenka foca na contemplação das sensações corporais (*vedanānupassanā*) por intermédio de uma observação sistemática, ordenada e pré-determinada, com relação as quais o meditador deve adotar uma atitude de equanimidade (*upekkhā*).

Apesar das diferenças apontadas, a descrição da operacionalidade dos métodos e das sensações encontradas por todo o corpo são bastante semelhantes, ainda que descritas em maior detalhe por Saya Thet. Por fim, nos parece relevante destacar que Saya Thet cita com frequência o Vism para explicar a técnica, enquanto Goenka não faz referência a esse importante tratado.

Por último, no processo de implementação do Método Ba Khin-Goenka, Goenka atenua a relevância da utilização dos sinais (*nimittas*) como objetos de concentração. Com efeito, nesse particular, em sua implementação do método, Ba Khin se aproxima mais do Método Ledi-Saya Thet, ao enxergar nos *nimittas*, entendidos como sinais, uma indicação do nível de aprofundamento da concentração. Kornfield resume na seguinte passagem essa importância do *nimitta*, para U Bah Khin, na prática da concentração:

At first, they are seen in the form of clouds or cotton wool, and sometimes in shapes of white as of smoke, cobwebs, flowers, or discs, but when the attention becomes more concentrated, they appear as flashes or points of light or as a tiny star or moon or sun. If these pointers appear in meditation (of course, with eyes closed), then it should be taken for granted that concentration is being established. What is essential, then, is for the student to try after each short spell of relaxation to get back to concentration with the pointer of 'light' as quickly as possible [...] If one is able to focus his attention to one point at the base of the nose with a minute point of light remaining stationary for some time, it is all the better, because at that time he reaches the level of mind known as access concentration (KORNFELD, 2007, p. 251-252).

Essencialmente, U Ba Khin utiliza os sinais como um meio de orientação para determinar o momento ideal de fazer a transição da disciplina *samatha* para a disciplina *vipassanā*. Fica claro que o tipo de concentração necessário para tanto é a Concentração de Acesso, que é alcançada quando se consegue manter o foco da atenção em dois pontos

ou sinais específicos, a saber, a base do nariz e um pequenino ponto de luz (*nimmita*). U Ba Khin cita ainda a possibilidade de se alcançarem poderes sobrenaturais através da prática de *samatha*. Sem entrar em maiores detalhes, Ba Khin observa que tal prática não era encorajada pelo Buda e que o objetivo do desenvolvimento de uma mente concentrada é a realização da verdade.

Tendo visto as continuidades e descontinuidades entre o Método Ba Khin-Goenka e o Vism, de um lado, e o Método Ba Khin-Goenka e o Método Ledi-Saya Thet, de outro, notamos que, para constituir o seu modelo de método *vipassanā*, Goenka se apropriou de forma peculiar dos ensinamentos dos três principais mestres de sua linhagem, contribuindo com isso de forma marcante para a renovação do ensino e da prática da meditação *vipassanā*. O primeiro mestre da linhagem, Ledi Sayādaw, monge altamente versado nas escrituras, preconizou uma maior relevância para a prática da meditação, sendo assim o responsável pela integração da teoria com a prática. O segundo mestre da linhagem, Saya Thet Gyi, mesmo não sendo monge ordenado, teve um papel de grande destaque, tendo sido responsável por uma convergência de propósitos no que concerne às atividades religiosas entre a esfera monástica e a esfera leiga. Já o terceiro mestre, Sayagyi U Ba Khin, um alto funcionário estatal, demonstrou, com isso, a possibilidade de se conciliar a vida familiar e laboral com a vida religiosa e meditativa. Além disso, ele foi o responsável por adaptar o método às especificidades da modernidade e por iniciar sua difusão internacional. Chegamos por fim ao último mestre da linhagem, o mestre S. N. Goenka, que foi acima de tudo o responsável pela integração do Oriente com o Ocidente, conferindo à meditação *vipassanā* um alcance global (CARINI, 2017).

Nessa investigação, foi possível identificar continuidades e descontinuidades da obra de Goenka com relação ao Vism e aos três mestres que o precederam na linhagem. As adaptações empreendidas por Goenka no método *vipassanā*, de modo a adequá-las ao estilo de vida moderno e às diferenças culturais Ocidente-Oriente, são parte de um processo de constante negociação entre manutenção e renovação da tradição, e tiveram como objetivo e resultado a difusão da meditação *vipassanā* ao redor do mundo.

6 CONCLUSÃO

Esta tese se propôs a apresentar e analisar as escolas de Mahāsī Sayādaw e S. N. Goenka a partir de uma perspectiva que perpassou seus fundamentos filosóficos e praxiológicos originários e atuais, os quais estão ancoradas na tradição Budista Theravāda. Nessa conclusão, a fim de contribuir com o alcance do objetivo dessa tese de investigação da meditação *vipassanā* como transmitida pelas duas escolas, serão destacadas as principais convergências e divergências entre os dois métodos de meditação conducentes à libertação de todo sofrimento, isto é, o estado de *nibbāna*. Em primeiro lugar, será debatido como as doutrinas basilares da tradição Theravāda, apresentadas no primeiro capítulo, são apropriadas por cada um dos métodos. Em segundo lugar, serão investigadas as visões das duas escolas no que diz respeito à tripartição disciplinar – conformada pelas disciplinas da virtude (*sīla*), concentração (*samatha/samādhi*) e sabedoria analítica (*vipassanā/paññā*), divisão central dos métodos das escolas de Mahāsī e Goenka – e ao *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* – *O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena*. Em terceiro lugar, serão traçados paralelos no que diz respeito às disciplinas da meditação, conformadas pelos retiros, pelas práticas cotidianas e pela estrutura pedagógica mestre-discípulo/professor-aluno.

Passamos então a uma avaliação das apropriações por parte de Mahāsī e Goenka das doutrinas basilares da tradição do Budismo Theravada. Como vimos no primeiro capítulo, as escolas de Mahāsī e Goenka se inserem nas bases históricas e doutrinárias do Budismo Theravāda. Foi feito um percurso histórico desde a hagiografia de Sidarta Gautama, o Buda, passando pelas tradições Mahāyāna e Theravāda, com foco nessa última e seu desenvolvimento no Sri Lanka e Mianmar, até o surgimento do Movimento Vipassana no século XIX, chegando, por fim, às duas escolas em questão e suas linhagens de mestres. A investigação, com base nos sutras, das principais doutrinas do Budismo Theravāda, tais como a Joia Tríplice (*tiratana*), o Caminho do Meio (*majjhima-patipadā*), as Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*), as Três Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*), a Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*), assim como as doutrinas da Ultimidade (*paramatha*) e da Momentaneidade (*khaṇavāda*), formou as bases que possibilitaram uma análise crítica dos métodos soteriológicos das duas escolas. Neste momento, destaco os pontos mais fundamentais das duas escolas relativos a cada uma dessas doutrinas.

A primeira das doutrinas é a da Joia Tríplice (*tiratana*), constituída pelo *Buddha*, pela *saṅgha* (a comunidade) e pelo *Dhamma* (os ensinamentos). No caso dos meditadores leigos, em ambas as escolas a primeira atividade a ser realizada na disciplina dos retiros é a breve cerimônia de aceitação da Joia Tríplice. Na escola de Mahāsī, repete-se as palavras pronunciadas por um monge sênior, enquanto na escola de Goenka ela é feita através de um áudio gravado por Goenka. No caso da comunidade monástica, presente apenas na escola de Mahāsī, a Joia Tríplice é aceita na cerimônia de ordenação (*upasampadā*) do monge/monja. A segunda doutrina se refere ao Caminho do Meio (*majjhima-patipadā*) que, conforme o Buda proclamou em seu primeiro discurso, é o Nobre Caminho Óctuplo, isto é, a Quarta Nobre Verdade. Ambos os métodos se fundamentam na doutrina das Quatro Nobres Verdades (*cattāri ariyasaccāni*), sendo que os métodos em si se referem à Quarta Nobre Verdade, a Verdade do Caminho Óctuplo (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*).

As outras duas doutrinas, a saber, as Três Marcas da Existência (*tilakkhaṇa*) – *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anattā* (impessoalidade) – e a Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*) são consideradas as causas originárias e os conteúdos cognitivos a serem assimilados como única forma de solucionar o problema do sofrimento (*dukkha*). No que concerne às Três Marcas da Existência, ambos os métodos convergem ao enfatizarem que se deve, inicialmente, meditar na marca da “impermanência” presente em todo fenômeno, e que as outras duas marcas, “sofrimento” e “impessoalidade”, surgirão como corolários daquela. No caso de Mahāsī, o *insight* cognitivo das Três Marcas da Existência surge na terceira das dezesseis Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā*), chamada de Cognição pela Compreensão (*Sammāsana Ñāṇa*), quando se é capaz de discernir em detalhe as três fases da experiência de percepção de um objeto, a saber, o surgimento (*uppāda*), a persistência (*thiti*) e a dissolução (*bhaṅga*). É, então, a partir dessa terceira Cognição, que Mahāsī aborda, indiretamente, a Doutrina da Momentaneidade (*khaṇavāda*), tendo em vista a íntima ligação entre ambas. Importante notar, entretanto, que Mahāsī enfatiza a atenção plena (*sati*) nos fenômenos, tendo como base a técnica da Rotulagem Mental, e não necessariamente a reflexão sobre as Três Marcas da Existência presentes em todo fenômeno, pois, dessa forma, a cognição sobre as três marcas surgirão mais rapidamente. Por sua vez, Goenka utiliza uma fórmula, que nada mais é do que a constante repetição do termo “*anicca*”, cujo intuito é de lembrar os meditadores a perceberem a presença desta marca em toda sensação corporal (*vedanā*), tendo em vista

que sua técnica se baseia, fundamentalmente, na contemplação das sensações corporais (*vedanānupassanā*).

No que concerne à doutrina da Originação Dependente¹⁶⁶ (*paṭiccasamuppāda*), ambos os métodos, a fim de compreender, ou, em última instância, encerrar com o ciclo da existência sofredora, lidam especificamente com o elo da sensação (*vedanā*), na busca pelo não surgimento do elo do desejo (*tanhā*) e os subsequentes elos do apego (*upādāna*), ser/existir (*bhava*), nascimento (*jāti*) e sofrimento (*jarāmarana*). Em suma, de acordo com o Método Mahāsī, para evitar que da sensação (*vedanā*) surja o desejo (*tanhā*), deve-se observar, através da técnica da Rotulagem Mental, todos os fenômenos que surjam dos seis sentidos. E, de acordo com o Método Goenka, deve-se manter a equanimidade, isto é, não gerar aversão ou avidez perante as sensações corporais, sejam elas agradáveis, desagradáveis ou neutras.

As doutrinas da Ultimidade (*paramatha*) e da Momentaneidade (*khaṇavāda*), brevemente apresentadas no primeiro capítulo, são de grande importância para a compreensão da doutrina Theravāda como um todo, e basilares para todas as escolas desta tradição. Essas duas doutrinas, de modo geral, não se encontram em um único sutra do Buda, mas sim de forma dispersa em diversos discursos e, fundamentalmente, no Abhidhamma. A interrelação entre estas duas doutrinas com a meditação *vipassanā* é um tema que acredito ser de grande valia para futuras investigações,¹⁶⁷ a fim de se entender, especificamente, como e quais tipos¹⁶⁸ de “realidades condicionadas” (*saṅkhataparamattha*) são purificadas com a prática de *vipassanā*. Permite-se, com isso, entender, também, a extensa taxonomia das “realidades que já surgiram” (*paramatthadhamma*) – 89 *citta*, 52 *cetasika* e 16 *rūpa* –, contribuindo-se assim para o esclarecimento da doutrina dos *kilesas* (impurezas), tal como apresentada nesta tese. Ademais, também recomendo um aprofundamento nas investigações acerca dos cinco¹⁶⁹

¹⁶⁶ Dentro os mestres do Movimento Vipassana de Mianmar, a escola do renomado mestre Mogok Sayādaw (1899-1962) se destaca por ter a Originação Dependente como sua doutrina central. Portanto, apesar do número relativamente limitado de publicações em inglês por parte dessa escola e a quase inexistência de traduções de seus discursos para o inglês, futuras pesquisas acadêmicas, tanto em português quanto em inglês, seriam de inestimável contribuição.

¹⁶⁷ Veja em especial as obras de Maggavihari (2021), Rospatt (1995) e Min (2021).

¹⁶⁸ As “realidades condicionadas” (*saṅkhataparamattha*) são constituídas por quatro tipos de *dhamma*, a saber, *paramatthadhamma*, *uppādino dhammā*, *anuppannadhamma* e *paramatthajātika*. A prática de *vipassanā* promove a investigação dos *paramatthadhamma*, isto é, as realidades que já surgiram, após o que se empreende a purificação dos *anuppannadhamma*, as realidades latentes. É exatamente sobre esse processo que sugiro uma investigação mais aprofundada, a qual contribuiria para uma melhor compreensão da doutrina dos *kilesas* (impurezas) e de como os métodos aqui investigados operam, especificamente, na purificação dessas impurezas ou realidades latentes (*anuppannadhamma*).

¹⁶⁹ *Sammutinibbāna*; *Tadaṅganibbāna*; *Vikkhambhananibbāna*; *Samucchedanibbāna*; *Nissaraṇanibbāna*.

estados das “realidades não condicionadas” (*asañkhataparamattha*), que poder-se-ia chamar de “resultantes soteriológicas”, tendo em vista que essa tese se ocupou, fundamentalmente, do caminho a ser percorrido nos dois métodos para se alcançar os estágios de *nibbāna*.

Tendo visto as doutrinas basilares da tradição Theravāda e suas apropriações pelas escolas de Mahāsī e Goenka, passamos então a uma avaliação das convergências e divergências entre as duas escolas no que diz respeito à tripartição disciplinar. No segundo capítulo foi realizada uma revisão de literatura a fim de investigar como a tripartição disciplinar, constituída pelas disciplinas da Virtude (*sīla*), Concentração (*samatha/samādhi*) e Sabedoria Analítica (*vipassanā/paññā*), divisão central dos métodos das escolas de Mahāsī e Goenka, é apresentada nos sutras e no tratado *Visuddhimagga*, do grande mestre Theravāda Buddhaghosa. Foi visto que esta divisão aparece de forma dispersa e em poucos sutras,¹⁷⁰ mas de modo explícito no *Vism*. Portanto, esse tratado é, juntamente com seus desdobramentos comentariais, em especial com uma das suas sistematizações, o *Abhidhammattha Sangaha* (*Compêndio das coisas contidas no Abhidhamma*), e em combinação com os sutras fundantes da tradição do Budismo, uma fonte de inspiração relevante para as duas escolas.

Com relação à disciplina da Virtude (*sīla*), em ambas as escolas, do mesmo modo como se adere aos princípios da Joia Tríplice, também se adere aos preceitos comportamentais prescritos para os leigos. Na escola de Goenka, na primeira vez em que se realiza a disciplina dos retiros, os meditadores leigos seguem a lista tradicional dos cinco preceitos, e nos retiros seguintes, seguem a lista ampliada, igualmente tradicional, dos oito preceitos. Por sua vez, na escola de Mahāsī, segue-se a lista dos oito preceitos desde o início. Na comunidade monástica de Mahāsī, segue-se os preceitos monásticos (*pāṭimokkhasaṃvara*) como previstos no *Pāṭimokkha*. Importante notar que, em ambas as escolas, o exercício da virtude é o fundamento em que assenta o método meditativo. Mahāsī e Goenka enfatizavam que o requisito mínimo para a iniciação nas disciplinas de *samatha* e *vipassanā*, incluindo aí seus níveis mais profundos, é levar uma vida com hábitos morais.

Com relação à disciplina da Concentração (*samatha/samādhi*), foi visto que, no Método Mahāsī, utiliza-se a chamada abordagem exclusiva, também denominada de puro *Insight* (*suddha-vipassanā*), onde não há a necessidade de realização *a priori* de técnicas

¹⁷⁰ *Subha Sutta* (2005) (DN 10), *Kassapa Sihanāda Sutta* (2017) e *Bhikkhu Sutta* (2019).

específicas de concentração, sendo esta última desenvolvida concomitantemente com a prática de *vipassanā*. Por sua vez, no Método Goenka, utiliza-se a chamada abordagem orgânica, na qual, a fim de se desenvolver a concentração mental necessária para a prática da meditação *vipassanā*, pratica-se previamente a técnica da atenção plena ou concentração na respiração (*ānāpāna-sati*). O nível de concentração ideal para a prática de *vipassanā* indicado pelos dois mestres é o da Concentração de Acesso (*upacāra samādhi*), que é anterior à entrada nos níveis de absorção (*jhāna*), chamada de Concentração de Absorção (*appana samādhi*). Isso se deve ao fato de que, durante a Concentração de Absorção, a mente não se encontra suficientemente desperta em um nível que a possibilite perceber os estímulos que chegam aos seis sentidos, sendo, dessa forma, incapaz de promover a investigação proposta pela meditação *vipassanā*.

Visto isso, cada um dos métodos desenvolve técnicas que evitam a permanência indefinida da mente nos níveis de absorção (*jhāna*): no Método Mahāsī, a técnica dominante é a da Concentração Momentânea (*khanika samādhi*) cujo objeto primário é o movimento do abdome; no Método Goenka, as técnicas dominantes são o processo de transição de *samatha* para *vipassanā* e a concentração que tem como foco as sensações corporais durante a técnica do escaneamento corporal da meditação *vipassanā*. Na Concentração Momentânea do Método Mahāsī, categorizada como um tipo de Concentração de Acesso, na qual o objeto primário é o movimento do abdome e os objetos secundários são os estímulos provindos de qualquer um dos seis sentidos, é exatamente o constante movimento da concentração permitido pelos objetos secundários o que detém a mente de permanecer indefinidamente nos estados de absorção (*jhāna*), mantendo-a desperta e atenta para a prática da meditação *vipassanā*. Dessa forma, para Mahāsī, o que é realmente relevante não é o objeto de meditação, mas a continuidade do fluxo contemplativo. Além disso, a concentração no movimento do abdome como objeto primário, ainda que repouse sobre esse objeto por longo tempo, permite que não se perca contato com o corpo (como ocorre nos níveis de *jhāna*), impedindo, com isso, que a mente permaneça nos estados de absorção. Com efeito, é entendimento da escola que, sendo a área do abdome bastante ampla, o nível de concentração tende a ser menos profundo.¹⁷¹

Com relação ao Método Goenka, a primeira técnica que evita a permanência nos estados de absorção, a saber, o processo de transição de *samatha* para *vipassanā*, ocorre

¹⁷¹ Na maior parte das escolas de meditação do Budismo, assim como na escola de Goenka, o objeto tradicional de concentração é a entrada das narinas.

quando o meditador conclui que a mente se encontra num estado de concentração ideal, isto é, que a mente alcançou a Concentração de Acesso, sustando-se com isso o acesso subsequente aos níveis de absorção. Por outro lado, na concentração praticada segundo a técnica do escaneamento corporal, embora o objeto seja, aparentemente, apenas um, a saber, as sensações corporais, essa concentração, nos moldes da Concentração Momentânea do Método Mahāsī, está em constante movimento, mudando de sensação a sensação, o que obstaculiza, como vimos, a permanência da mente nos níveis de absorção. Para Goenka, a continuidade do fluxo contemplativo também é a chave da prática, mas, diferentemente de Mahāsī, o objeto é relevante, e se trata, exclusivamente, das sensações corporais (*vedanā*).

Por fim, uma pergunta interessante de se fazer, ao se refletir sobre os dois diferentes modos de desenvolvimento da concentração, a saber, no Método Mahāsī, a concentração desenvolvida com a técnica da Rotulagem Mental e da Concentração Momentânea na meditação *vipassanā*, e, no Método Goenka, a meditação desenvolvida com a técnica da atenção plena na respiração (*ānāpāna-sati*) na meditação *samatha*, é a seguinte: qual dessas duas é a técnica mais efetiva? No que tange ao Método Goenka, embora se faça recurso à uma técnica específica de concentração (*samatha*), a saber, *ānāpāna-sati*, a continuidade da atenção plena tendo como objeto apenas a sensação do toque do ar na altura das narinas é, em geral, uma tarefa simples intelectualmente, porém, tendo em vista a constante divagação mental, extremamente difícil de se realizar. Por outro lado, na técnica de Rotulagem Mental do Método Mahāsī, a enunciação mental das palavras “divagando, divagando”¹⁷² converte a divagação mental no próprio objeto de meditação, após o que, o meditador retorna ao objeto primário, isto é o movimento do abdome, ou, alternativamente, às infinitas possibilidades de objetos secundários. Portanto, para um rápido alcance do nível de concentração ideal para a prática de *vipassanā*, a saber, a Concentração de Acesso, ainda que no Método Goenka se utilize uma técnica específica de concentração, o Método Mahāsī, com a técnica da Rotulagem Mental, parece ser mais efetivo, pois, nesta técnica, o que antes era divagação agora se torna o objeto de meditação, enquanto na técnica de *ānāpāna-sati* não há um forma específica de detenção da divagação, que continua como tal até o meditador dar-se conta de retornar a atenção ao único objeto de concentração, a saber, a respiração. Por outro

¹⁷² Cf. cap. 3, seção 3.1.2.

lado, para fazer um contraponto a essa afirmação, a técnica de *ānāpāna-sati* permite o desenvolvimento de níveis mais profundos de concentração em comparação com a técnica da Rotulagem Mental, o que é de grande valia para a investigação empreendida em *vipassanā*, especialmente para a técnica do escaneamento corporal, a qual exige maior concentração, visto que nela há, também, apenas um objeto, a saber, as sensações corporais.

Com relação à disciplina de Sabedoria Analítica (*vipassanā/paññā*), analisaremos dois aspectos, o primeiro relativo às diferentes apropriações do *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* – *O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena*, e o segundo relativo às diferentes listas e apropriações das Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā*). O principal sutra onde a prática de *vipassanā* é apresentada é o *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta*, chegando Goenka até mesmo a afirmar que *satipaṭṭhāna* (Fundamentos da Consciência Plena) e *ānupassanā* (contemplações) são sinônimos de *vipassanā*. No segundo capítulo, foram apresentadas inúmeras convergências interpretativas deste sutra por parte de Mahāsī e de Goenka, mas, também, divergências com relação a certos conceitos/ensinamentos.¹⁷³ Conceitualmente, ambas as escolas abordam os temas presentes nos quatro fundamentos – corpo, sensações, mente e objetos mentais –, mas, praxiologicamente, há uma divergência marcante entre os dois métodos. Enquanto o Método Mahāsī abrange, com base nas técnicas da Rotulagem Mental e da Concentração Momentânea, a contemplação dos quatro fundamentos, o Método Goenka privilegia, com base na técnica do escaneamento corporal, a contemplação do segundo *satipaṭṭhāna*, a saber, as sensações corporais (*vedanānupassanā*).

No que diz respeito aos supostos corolários das diferentes apropriações das quatro contemplações (*ānupassanā*) ou fundamentos da consciência plena (*satipaṭṭhāna*), não existe uma oposição entre os dois métodos. Tendo em vista a inseparabilidade da dicotomia mente-matéria (*nāma-rupā*), entende-se que os quatro fundamentos da consciência plena coexistem juntos em cada momento de consciência. Em outras palavras, a mente (*nāma*) é sempre consciente de algo material (*rupā*), ao passo que a matéria depende da intervenção da mente para ser conhecida. Por outro lado, poder-se-ia inferir que a técnica de Mahāsī, no que concerne à contemplação das sensações corporais

¹⁷³ Dentre os quais podemos citar os seguintes: [contemplação do corpo] “internamente” (*ajjhataṃ*) – [contemplação do corpo] “externamente” (*bahiddhā*); *kāya*, entendido como “corpo físico” por Goenka e como “corpo da respiração” por Mahāsī; “sensação prazerosa” (*sukha*) – “sensação desprazerosa” (*dukkha*); “sensações mundanas” (*sāmisa*) – “sensação não mundanas” (*nirāmisa*); e *saṅkhāra*, entendido como “reações mentais” por Goenka e como “volição” por Mahāsī.

(*vedanānupassanā*), simbólica e literalmente, ficaria na superfície em comparação à técnica de Goenka. E, do mesmo modo, poder-se-ia dizer sobre a técnica de Goenka em comparação à de Mahāsī, que a primeira apenas arranharia a superfície no que tange a contemplação da mente (*cittānupassanā*) e dos objetos mentais (*dhammānupassanā*). Não obstante, na prática, embora o Método Mahāsī não foque exclusivamente nas sensações corporais, percebe-se, com o avançar da prática, as mesmas sensações sutis e fluxos energéticos ao longo do corpo que decorrem da técnica do escaneamento corporal e do fluxo livre proposto pelo Método Goenka. E, com relação à não contemplação direta da mente, tal como proposta pelo Método Goenka, esta mesma escola defende que a mera observação das sensações corporais purifica as camadas mais profundas da mente, a saber, os *kilesas* latentes (*anusaya kilesas*). A base de argumentação da escola é de que todo conteúdo mental (*dhamma*) se reflete no corpo como sensações corporais (*vedanā*)¹⁷⁴, e, ao manter-se a equanimidade perante as sensações, a mente é purificada. Apesar dessa diferença, ambos os métodos indicam, ao se iniciar a meditação *vipassanā*, que se comece com a contemplação a partir dos estímulos sensoriais mais grosseiros (*oḷārika*), visto eles serem mais nítidos e fáceis de serem observados, e, progressivamente, evoluir para a contemplação dos estímulos mais sutis (*sukhuma*), que, no caso de Goenka se refere às sensações corporais sutis, isto é, à vibração das *kalāpas*, e, no caso de Mahāsī, se refere, especialmente, à contemplação da mente (*cittānupassanā*) e dos objetos mentais (*dhammānupassanā*).

Com relação às Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā*), destaco, inicialmente, a posição do Método Mahāsī. Este método tem o mérito de compilar diversas informações, que se encontram de forma mais dispersa no *Visuddhimagga*, em uma lista lógica e simples de 16 Cognições Meditativas.¹⁷⁵ Ao se iniciar na prática do método, o meditador entra em contato com informações curtas e práticas – pois, como visto, este método tem uma abordagem não teórica¹⁷⁶ – e, apenas com o avançar na prática, em discursos (*dhamma talks*) específicos, ou mesmo por meio de leituras, os meditadores entram em contato com a doutrina em questão. Portanto, a lista das 16 Cognições Meditativas é de grande valia para que os mestres avaliem o estágio de evolução dos discípulos e os instruem apropriadamente, e, a partir das instruções daqueles, estes tomem

¹⁷⁴ Cf. cap. 2, seção 2.2, nota 22. Cf. cap. 4, seção 4.1.3.

¹⁷⁵ No seu livro *The progress of insight* (MAHĀSĪ, 1995), são compiladas 19 Cognições. As três últimas se referem à re-experiências das 16 Cognições a fim de alcançar os outros três, dos quatro, estágios de *nibbāna*.

¹⁷⁶ Cf. cap. 1, seção 1.5 (KYAW, 2020).

consciência destes mesmos estágios. Por sua vez, no Método Goenka, apenas em retiros avançados se problematiza diretamente a lista das 10 Cognições – presente no nono capítulo do *Abhidhammattha Sangaha* –, que apresenta um conteúdo similar à lista das 16 Cognições Meditativas de Mahāsī. Apesar desse ensinamento tardio, no Método Goenka dá-se destaque, como visto¹⁷⁷, a três etapas específicas da lista de 10 Cognições, as quais se referem, primeiro, à marca da impermanência (*anicca*), segundo, à experiência de dissolução (*bhaṅga*) e, terceiro, à postura equânime (*upekkhā*) perante as sensações. Visto isso, percebe-se que o Método Mahāsī dá uma maior ênfase à doutrina dos estágios das Cognições Meditativas, assim como se utiliza de diversos meios a fim de preparar os mestres para identificarem os estágios dos meditadores. Tais aspectos possibilitam a transmissão de instruções mais individualizadas e torna mais claro para os meditadores os estágios em que eles se encontram no caminho proposto pelo método. Por sua vez, o Método Goenka sintetiza ainda mais a doutrina das Cognições ao focar nas três etapas acima citadas.

Tendo visto as apropriações da tripartição disciplinar, propostas pelas escolas de Mahāsī e Goenka, passamos agora à terceira categoria de questões comparativas acima apresentadas, a saber, a avaliação das convergências e divergências entre as duas escolas no que diz respeito às estruturas disciplinares representadas pelos retiros, pelas práticas cotidianas e pela estrutura pedagógica mestre-discípulo (comunidade monásticas)/professor-aluno (comunidade leiga).

Com relação aos retiros, foi visto que os retiros da escola de Mahāsī estão presentes em poucos países, em comparação aos de Goenka, e não há data específicas para início e término dos retiros que, em geral, exigem mais dias de permanência, podendo chegar até seis meses. Por sua vez, escola de Goenka apresenta uma clara estrutura e uma ampla disponibilidade de retiros e encontros em diversos países do mundo, com pré-requisitos bem estabelecidos. Tais fatos adequam-se à realidade dos meditadores leigos possibilitando que estes organizem suas agendas para a participação nos retiros assim como contribuem para a manutenção da prática e para uma maior clareza na evolução do caminho. Em ambas as escolas a administração é realizada por organizações laicas, enquanto as funções religiosas são de responsabilidade de professores leigos na escola de Goenka e, na escola de Mahāsī, da comunidade monástica. Na escola de Mahāsī, onde os locais de prática são uma mescla de centros de meditação

¹⁷⁷ Cf. cap. 4, seções 4.1 e 4.3.

e monastérios, há sempre a presença de monges, que seguem a mesma agenda dos meditadores leigos. Este contato com os monges é benéfico para os meditadores leigos, pois, além de poderem ter curtos diálogos com monges experientes, encontram neles uma forte energia do *Dhamma*. Por sua vez, nos centros de meditação da escola de Goenka, há apenas meditadores leigos, e a presença de pessoas que não participam dos retiros é proibida, o que, assim como nos centros de Mahāsī, cria uma energia forte e equilibrada do *Dhamma*. Com relação ao financiamento dos retiros, em ambas as escolas eles são gratuitos e a contribuição financeira, chamada, em páli, de *dāna* (generosidade, caridade), é livre e realizada apenas por aqueles que concluem o retiro. Esse modo de financiamento, baseado na doação e gratuidade dos retiros, tradicional nos países budistas do sul e sudeste asiático, em geral, surpreende e transmite confiança aos ocidentais, sendo, portanto, um aspecto que contribui para a difusão das escolas no Ocidente. No que diz respeito à quantidade de horas de sessões formais de meditação, ambas as escolas se assemelham, cumprindo-se uma média de 10 a 13 horas diárias. Entretanto, enquanto no Método Mahāsī alterna-se entre meditações “sentada” e “caminhando”, no Método Goenka as meditações são apenas na posição sentada. Um dos objetivos de se intercalar as posições de meditação é dar um descanso ao corpo. Assim, embora em ambos os retiros as várias horas de meditação sejam um grande desafio a ser enfrentado pelos meditadores, nos retiros da escola de Goenka os meditadores acabam por sofrer mais com dores devido às várias horas seguidas em meditação na postura sentada. Estas dores, em geral, vão diminuindo ao longo dos dias e, para Goenka, elas são nada mais do que impurezas vindas à tona e sendo purificadas.

Com relação às práticas cotidianas, na escola de Mahāsī tendo em vista o grande foco do método na meditação em todas as atividades do dia, a técnica da Rotulagem Mental e da Concentração Momentânea são as técnicas meditativas a serem aplicadas na prática do dia a dia. Com relação às meditações formais, não há uma instrução clara sobre como se deve praticar, indicando-se apenas que, quanto mais se praticar, mais benefícios se colherá. Já na escola de Goenka, instrui-se, como mínimo para se manter a prática, uma sessão de meditação de uma hora pela manhã e outra hora pela noite, assim como a prática regular em grupos. Portanto, assim como há clareza na estrutura dos retiros, as instruções para as práticas cotidianas também são claras e bem estruturadas, o que contribui para a disciplina dos meditadores. No que diz respeito à continuidade da atenção plena fora das horas de meditação formal, a instrução de Goenka é de se manter a concentração nas sensações corporais, não havendo, diferentemente do Método Mahāsī,

uma instrução específica sobre como contemplar a mente (*cittānupassanā*) e seus conteúdos (*dhammānupassanā*). À primeira vista, essa falta de técnica de contemplação dos conteúdos mentais pode parecer uma dificuldade, tendo em vista que estes, de modo geral, são os principais estímulos que fazem a mente se dispersar e perder o foco nas sensações corporais. Não obstante, para os meditadores que seguem a disciplina diária indicada, a manutenção da atenção plena nas sensações corporais ao longo do dia parece ser algo natural.

Por último, com relação à estrutura pedagógica mestre-discípulo (comunidade monásticas) ou professor-aluno (comunidade leiga), na escola de Mahāsī, a grande parte dos professores e mestres são monges, embora haja exemplos de destacados professores e mestres leigos. Por sua vez, na escola de Goenka os professores são em sua totalidade leigos. Na escola de Mahāsī as instruções práticas da meditação são transmitidas aos meditadores leigos assim que eles chegam ao centro, através de um curto áudio de cerca de 25 minutos, e então são ministradas pelos monges seniores ao longo dos retiros. Já na escola de Goenka as instruções são transmitidas diariamente, sempre à noite, em áudios ou vídeos gravados por Goenka. Com relação à frequência de entrevistas com os professores, na escola de Mahāsī elas ocorrem a cada três dias, quando então o aluno relata suas experiências e pergunta suas dúvidas com relação à técnica. Nesta escola, há instruções específicas sobre como relatar as experiências aos professores. Por sua vez, nos retiros de Goenka, há dois momentos diários de entrevistas, as quais não são obrigatórias e os alunos que assim desejam se inscrevem para realizá-las. Em geral, em ambos as escolas, as entrevistas são curtas e os mestres/professores focam suas respostas apenas em instruções relativas à técnica, evitando fazer comentários relacionados a questões de cunho pessoal.

Tendo discutido as três categorias comparativas propostas, a saber, as doutrinas basilares, a tripartição disciplinar e as estruturas disciplinares, finalizo essa tese destacando a característica de simplificação dos métodos e os motivos de sucesso de ambas as escolas. Destaco inicialmente a complexidade teórica do Método Mahāsī, porém de simplicidade prática, isto é, baseado na mera observação. Tal simplicidade se resume no termo “*bhōtam bhōtatopassati*”, que significa “veja a realidade como ela é” (PANYACEKKA, 2016, p. 3). Em outras palavras, como afirma Maung, “if you go, note that you go, if you stand, note that you stand, if you sleep, note that you sleep, if you eat, note that you eat” (MAUNG, 2017, p. 31). Paradoxalmente, foi Mingun Sayādaw, mestre

reconhecido pela sua proficiência nas escrituras, quem compilou o método, que, por tão simples, chegou a ser motivo de chacota, até que os resultados começassem a aparecer.

Com relação à escola de Goenka, e em continuidade com as escolas do Movimento Vipassana, sua característica mais marcante é o acolhimento dos praticantes leigos como forma de salvaguardar o *Dhamma* e seus corolários no que concerne às adaptações nos ensinamentos e nas práticas. Dessa forma, diversas recomendações pregadas nesse sentido pelos primeiros mestres do Movimento Vipassana, com destaque para Ledi Sayādaw, foram levadas ao extremo pela escola de Goenka. Além do foco nos meditadores leigos, podemos ainda mencionar o processo de simplificação da linguagem, o foco inicial e principal na prática (*patipatti*), a menor ênfase nos estudos teóricos (*pariyatti*), a instituição de centros de meditação ao invés de monastérios e o amplo acolhimento das mulheres em todos os níveis hierárquicos. O aprofundamento dessas características, em conjunto com uma estrutura metodológica progressiva claramente definida e baseada em diferentes tipos de retiros e práticas cotidianas, se encaixou com as necessidades contemporâneas. Isso permitiu uma ampla difusão mundial da escola que constitui, nos dias de hoje, a mais importante, nesses espaços fora de Mianmar, da meditação vipassana.

Tanto esse processo de adaptação a circunstâncias leigas da modernidade quanto a simplicidade de processos, características de ambas as escolas, são, de certa forma, simplificações de doutrinas mais complexas, em geral presentes no Abhidhamma, tais como a Doutrina da Ultimidade, da Momentaneidade e da Originação Dependente. Neste sentido, para propor uma simplificação, é necessário um amplo conhecimento escritural que, de modo geral, é restrito a certos monges altamente letrados. Esses mestres têm a tarefa, ao longo da história, de, aos moldes do Buda, adaptar o discurso e as técnicas a um modo acessível ao público destinatário, a fim de que todos, sejam eles leigos ou monges, possam colher os benefícios do *Dhamma*. Assim, simplificações e adaptações se constituem como descontinuidades necessárias, tendo em vista que os públicos nunca são os mesmos, e como partes da dialética de manutenção e renovação das próprias tradições. Essas descontinuidades não necessariamente envolvem uma diminuição na eficácia, elas podem muito bem constituir aquilo que assegura a manutenção das tradições e a realização do objetivo de guiar os meditadores aos níveis mais altos de *nibbāna*.

REFERÊNCIAS

I Textos originais em páli e sânscrito e traduções de textos originais em páli

ĀDITTAPARIYĀYA SUTTA. **O discurso do fogo** - Ādittapariyāya Sutta. SN 35.28. <<http://www.acessoainsight.net/sutta/SNXXXV.28.php>>. Acesso em fev 2018.

ĀNĀPĀNASATI SUTTA. **Mindfulness of Breathing** (MN 118). Traduzido do páli por Thanissario Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition) <<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>>. Acesso em fev 2018.

ANATTALAKKHAṆA SUTTA. **O Sutra das Características do Não-Eu**. Em Samyutta Nikāya 22.59 <<http://www.acessoainsight.net/sutta/SNXXII.59.php>>. Acesso em fev 2018

ANURUDDHACARIYA, BHADANTA. **A Manual of Abhidhamma**. (Abhidhammattha Sangaha). Edited In The Original Pāli Text With English Translation And Explanatory Notes By Nārada Mahā Thera. 4 ed, 1979. <http://www.buddhanet.net/pdf_file/abhidhamma.pdf>.

ARANA VIBHANGA SUTTA. **A Análise do Não Conflito**. Em Majjhima Nikaya 139. <<http://www.acessoainsight.net/sutta/MN139.php#T9>>. Acesso em abr 2018.

ARIYAPARIYESANA SUTTA. **O Sutra da Busca Nobre**. Em Majjhima Nikāya 26 <<http://www.acessoainsight.net/sutta/MN26.php>>. Acesso em abr 2018.

BAHIYA SUTTA. **Sutra Bāhiya**. Udana 1.10. Traduzido por John Haspel. Em: <<https://becoming-buddha.com/the-mindfulness-of-bahiya/>>. Acesso mai 2020.

BHIKKHU SUTTA. **SN 47.3. A Monk**. Em: <<https://suttacentral.net/sn47.3/en/sujato>>. Acesso em ago 2019.

BUDDHAGHOSA, BHADANTĀCARIYA. **The Path of Purification (Visuddhimagga)**. Translated from the Pali by Bhikkhu Ñāóamoli. Buddhist Publication Society, 2011.

CŪLAVAMSA. **Being the most recent part of Mahāvamsa**. Translated by Wilhelm Geiger and from the German into English by Mrs. C. Mabel Rickmers. Translation Series n. 8. Pali Text Society, 1929

DASUTTARA SUTTA. **Década Expandida. DN 34** <<http://www.acessoainsight.net/sutta/DN34.php>>. Acesso em ago 2019.

DHAMMACAKKAPAVATTANA SUTTA. **Sutra da Colocação em Movimento da Roda do Dhamma**. Samyutta Nikāya 56.11. <<http://www.acessoainsight.net/sutta/SNLVI.11.php>>. Acesso em fev 2018.

DHAMMAKATHIKO SUTTA. **The Teacher of the Dhamma**. Translated from the Pali by Maurice O'Connell Walshe, 2007. Em SN 12.16

<<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.016.wlsh.html>>. Acesso em mai 2018.

DHAMMAPADA. **Dhammapada – Versos do Dhamma.** <http://www.aceessoainsight.net/dhp/dhp_indice.php>. Acesso em abr 2018.

DĪPAVAṂSA. **The Chronicle of the Island An Ancient Buddhist Historical Record edited and translated by Hermann.** Oldenberg. Em: <<https://what-buddha-said.net/library/pdfs/Dipavamsa.pdf>>. Acesso em mai 2018.

DUKKHA SUTTA. **O Sutra do Sofrimento – Dukkha Sutta.** SN 38.14 <<https://www.aceessoainsight.net/sutta/SNXXXVIII.14.php>>. Acesso em jan 2019.

KASSAPA SIHANĀDA SUTTA. **The naked ascetic. DN 8.** Em <<https://longdiscourses.wordpress.com/2017/04/10/dn-viii-kassapa-sihanada-sutta/>>. Acesso em dez 2017.

KATHAVATTHU SUTTA. **Topics of Conversation (1). Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.** Em A.N. 10.29, 1997. <<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.069.than.html>>.

KATHĀVATTHU. **Points of controversy or subjects of discourse.** Being a translation of the Kathā-vatthu from the Abhidhamma- Pitaka. By Shwe ZanAung and Mrs. Rhys Davis. London. Published for the Pali Text Society by Humphrey Milphord. Oxford University Press Warehouse. Amen Corner E.C., 1915

LOTUS SUTRA. **The Lotus Sutra.** Translated from the Chinese of Kumārijiva by Tsugunari Kubo and Akira Yuyama. Taisho Volumen 9, Number 262. BDK English Tipitaka Series. Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2007

MAHASACCAKA SUTTA. **O Grande Discurso para Saccaka.** Em MN 36 <<http://www.aceessoainsight.net/sutta/MN36.php#T33>>. Acesso em abr 2018.

MAHACATTARISAKA SUTTA. **The Great Forty. Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.** Em MN 117 <<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.117.than.html>>. Acesso em mai 2018.

MAHĀPARINIBBĀNA SUTTA. **O Grande Discurso do Parinibbana. Em Digha Nikaya 16** <<http://www.aceessoainsight.net/sutta/DN16.php>>. Acesso em mai 2018.

MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA. **The Great Discourse on the Establishment of Awareness (MN 10).** Traduzido por S.N. Goenka. Vipassana Research institute, 2016.

MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA. **The Great Frames of Reference (DN 22),** traduzido do Pali por Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition), 2013. <<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>>.

MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA. **Os Fundamentos da Atenção Plena.** Dīgha Nikāya 22. <<http://www.aceessoainsight.net/sutta/DN22.php>>. Acesso em fev 2018.

MAHASĪHANADA SUTTA. **O Grande Discurso do Rugido do Leão.** Em Majjhima Nikaya 12. <<http://www.acessoainsight.net/sutta/MN12.php#T45>>. Acesso em abr 2018.

MAHĀTAÑHĀSĀÑKHAYA SUTTA. **O Grande discurso sobre a destruição do desejo.** 2011. Em: MN38 < <http://www.acessoainsight.net/sutta/MN38.php> > Acesso em mai 2018.

MAHAHATTHIPADOPAMA SUTTA. **O Grande Discurso sobre o Símile da Pegada do Elefante.** Em: Majjhima Nikaya 28. <<http://www.acessoainsight.net/sutta/MN28.php>>. Acesso em mai 2018

MAHĀVAMSA. **The Mahavamsa or the Great Chronicle of Ceylon.** Ven. Mahanama thera. Translated into English by Wilhelm Geiger, Ph.d . Pali Text Society. London, 1912

MINGUN, SAYADAW. **The Great Chronicle of Buddhas. The State Buddha Sāsana Council’s Version. Volume one, Part two. Translated into English by U Ko Lay U Tin Lwin.** TI=NI Publishing Center, 1992. Yangon, Myanmar Em <https://web.archive.org/web/20160214113936/http://dhammatalks.net/Books14/Mingun_Sayadaw-The_Great_Chronicle_of_Buddhas_Vol-1_Part-2.pdf>. Acesso em abr 2018.

MYINT, U HLA. **Great Observing Power. Satipatthana.** Tathagata Meditation Center, 2013.

MŪLAKA SUTTA. **O Sutra Raiz.** Traduzido por Bodhi, Bikkhu, 2012. <<https://suttacentral.net/an10.58/en/bodhi>>.

PATICCASAMUPPADAVIBHANGA SUTTA. **Analysis of Dependent Co-arising.** Em SN 12.2 translated from the Pali by Thanissaro Bikkhu, 1997. Em: <<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.002.than.html>>.

RĀJĀ SUTTA. **Kings.** Translated from the Pali by Thanissaro Bikkhu. 2012 Em Ud 2.2. <<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/ud/ud.2.02.than.html>> Acesso em mai 2018.

RATANA SUTTA. **O Discurso das Jóias.** Em Samyutta Nikāya 2.1 <<http://www.acessoainsight.net/sutta/SnpII.1.php>> Acesso em abr 2018

RATHAVINĪTA SUTTA. **MN 24. As Carruagens de Revezamento** < <http://www.acessoainsight.net/sutta/MN24.php>>. Acesso em fev 2018.

SAMĀDHI SUTTA. AN 4.94. **Concentration** Em: <<http://www.acessoainsight.net/sutta/aniv.94.php>> Acesso em jan 2020.

SANYOJANA SUTTA. AN 10.13. **Sutra dos Grilhões.** Traduzido do páli por Thanissaro Bikkhu, 2010. Em: <<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an10/an10.013.than.html>>.

SATIPATTHĀNA SUTTA. **The Discourse on the Arousing of Mindfulness (MN 10),** traduzido do Pali por Soma Thera. Access to Insight (BCBS Edition), 2010. Em <<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.010.soma.html>>.

SATIPAṬṬHĀNA SUTTA. **The Foundations of Mindfulness** (MN 10), traduzido do páli por Nyanasatta Thera. Access to Insight (BCBS Edition), 2013. Em <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html>.

SUBHA SUTTA. **Subha. DN 10. 2005.** Em <http://www.acessoainsight.net/sutta/DN10.php>.

VANIJA SUTTA. **Business (Wrong Livelihood).** Em AN 5.177 <<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.177.than.html>>. Acessado em mai 2018.

VIJABHAGIYA SUTTA. AN 2:30. **A Share in Clear Knowing.** Em <<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an02/an02.030.than.html>>. Acesso em jan 2020.

VINAYA PIṬAKA. **The Book of the Discipline. Vol IV (Parivāra).** Translated by I.B.Horner. Published by the Pali text Society. Oxford, 2004.

VIPALLASA SUTTA. **Distortions of the Mind.** Translated from the Pali by Andrew Olendzki. Em AN 4.49. Em <<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.049 olen.html>>. Acesso em mai 2018.

II Outros

ANĀLAYO, Bikkhu. **How the Steps of Mindfulness of Breathing Decreased from Sixteen to Two.** in *Buddhist Studies in Honour of Venerable Professor K.L. Dhammajoti*, T. Endo (ed.), Hong Kong: Centre of Buddhist Studies, University of Hong Kong, 2020.

ANĀLAYO, Bikkhu. **Satipatthana Meditation: A Practice Guide.** ISBN: 1911407104. Published by Windhorse Publications, 2018.

ANĀLAYO, Bikkhu. **The Dynamics of Theravāda Insight Meditation.** Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium. Kuo-pin Chuang (ed), Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation, 23-56, 2012.

ANĀLAYO, Bikkhu. **The Development of Insight. A Study y of the U Ba Khin Vipassana Meditation Tradition as Taught by S.N. Goenka in Comparison with Insight Teachings in the Early Discourses.** Fuyan Buddhist Studies, No 6, pp.151-174. Hsinchu: Fuyan Buddhist Institute, 2011.

ANĀLAYO, Bikkhu. **The Treatise on the Path to Liberation (解脫道論) and the Visuddhimagga.** Fuyan Buddhist Studies, No. 4, pp. 1-15 (2009). Hsinchu: Fuyan Buddhist Institute, 2009.

ANĀLAYO, Bikkhu. **Satipaṭṭhāna: The Direct path to Realization.** Buddhist Wisdom Center. Selangot, Malaysia. Free distribution, 2006a.

ANĀLAYO, Bikkhu. **The Ancient Roots of the U Ba Khin Vipassanā Meditation.** JCBSSL VOL. IV. p. 259-269, 2006b.

ANDRADE, Clodomir Barros de. **A não dualidade de um (brahmādvaita) e a não-dualidade do zero (śūnyatādvaya) na Índia antiga.** Tese. Doutorado em Ciência da Religião. Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2013.

BASS, Jeffrey Wayne. **The Practicality of the Abhidhammattha-Sangaha.** Master's Thesis, University of Tennessee, 2006.

BGKT. Buddhist Group of Kendal. **Panca sila (the five precepts) in the pali canon.** <<https://www.buddhistgroupofkendal.co.uk/panca-sila-the-five-precepts-in-the-pali-canon/>>. 2015.

BEISERT, Michael. **Um Ensaio sobre o Abhidhamma.** Em <http://www.acessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/Abhidhamma.php> 2006. Acesso em mai 2018.

BISCHOFF, Roger. **Buddhism in Myanmar A Short History.** Buddhist Publication Society Kandy, Sri Lanka. The Wheel Publication No. 399/401. ISBN 955–24–0127–5. BPS Online Edition. (2011). Em <<https://what-buddha-said.net/library/Wheels/wh399.pdf>>. Acesso em ago 2018.

BODHI, Bhikkhu. **The Noble Eightfold. The way to the end of suffering.** Path.Himi-Kandy: Buddhst Publication Society (BPS) 148p, 2006.

BODHI, Bhikkhu. **The Jhānas and the Lay Disciple.** Buddhist Studies, Essays in Honour of Professor Lily de Silva, pp. 36-64. Ed. P. D. Premasiri. Sri Lanka: University of Peradeniya, Department of Pali and Buddhist Studies. <<https://budsas.net/ebud/ebdha267.pdf>>. 2002

BODHI, Bhikkhu. **Two Styles of Insight Meditation.** Bodhi. Access to Insight (BCBS Edition) <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_45.html>. 2011.

BODHI, Bhikkhu. **Introdução ao Samyutta Nikāya.** Em <http://www.acessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/samyutta_intro.php>. Acesso em fev 2018.

BODHI, Bhikkhu. **A comprehensive manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha.** BPS Pariyatti Editions. Disponível em: <http://www.saraniya.com/books/meditation/Bhikkhu_Bodhi-Comprehensive_Manual_of_Abidhama.pdf>. Acesso em out 2018.

BRAUN, Erik. **The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw.** University of Chicago Press, 257 pp, 2013.

CARRITHERS, M. **The Buddha. A very short introduction.** Oxford University Press. 112 pp, 2001.

CARINI, Catón Eduardo. **Flujos y Reflujos en el Desarrollo del Budismo Asiático: un Recorrido por la Historia del Movimiento de Meditación Vipassana.** Revista Numen. v. 20 n. 1, 2017.

CARVALHO, António Manuel Simões Lopes Paiva de. **Performing Meditation: Vipassana and Zen as Technologies of the Self.** University of Exeter. Tese de Doutorado. 2013.

CLAXTON, Guy. **Ruídos de uma câmara escura: um estudo sobre o cérebro humano.** Tradução Marcello Borges. São Paulo: Siciliano, 1995.

CORNU, Philippe. **Dictionnaire Encyclopédique du Bouddhisme.** ISBN 2-02-036231-1. Éditions du Seil. Paris. 2001.

DHAMMA. Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin. Em <<https://www.dhamma.org/en-US/about/vipassana>>. Acesso em ago 2018.

DHAMMADHARO, Ajaan Lee. **What is the Triple Gem?** Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. 1994. Em <<https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/triplegem.html>>. Acesso em abr 2018.

EGAKU, Maeda. **Os países de tradição Theravada. Sri Lanka. Em: A Espiritualidade Budista I. Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China.** Yoshinori, Takeushi (org.). São Paulo: Perspectiva, 2006.

FERRARO, Giuseppe. **‘Verdade ordinária’ e ‘verdade suprema’ como bases dos ensinamentos budistas no pensamento de Nāgārjuna.** Tese. Doutorado em Filosofia. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2012. Em: <https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/guseppe_ferraro.pdf>. Acesso em mai 2018.

FOXEUS, Niklas. Capítulo 11 - Contemporary Burmese Buddhism. In: **The Oxford Handbook of Contemporary Buddhism.** Ed. Michael Jerryson, New York: Oxford University Press, p. 212-235, 2017.

GOMBRICH, Richard F. **How Buddhism Began. The conditioned genesis of the early teachings.** Second Edition. Routledge. London and New York, 2006.

GOENKA, S. N. **Sīla: The Foundation of Dhamma.** Discurso adaptado do terceiro de uma série de 44 discursos públicos apresentados na Zee TV. Em <<https://www.vridhamma.org/discourses/S%C4%ABla-The-Foundation-of-Dhamma>>. Acesso em fev 2021.

GOENKA, S. N. **Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta.** Condensed from the discourses during a course in Maha Satipatthana Sutta. Vipassana Research Institute. Igatpuri, Índia. 1999.

GOENKA, S. N. **Living the life of morality.** Mr. S. N. Goenka delivered the following public discourse at Hyderabad, Índia in 1993. Em <<https://www.vridhamma.org/discourses/Living-the-Life-of-Morality>>. 1993^a.

GOENKA, S. N. **Dharma & Sectarianism.** A public talk given by Mr. S. N. Goenka at Hyderabad, Índia in 1993. Em <<https://www.vridhamma.org/discourses/Dharma-%26-Sectarianism>>. 1993^b.

GOENKA, S. N. **Os resumos das palestras.** Palestras proferidas em um curso de 10 Dias de Meditação Vipāssana condensadas por William Hart. Ed. Pariyatti. Onalaska, WA, USA. 1987.

GRAY, James. **Buddhaghosuppatti or The Historical Romance of the Rise and Career of Buddhaghosa.** Luzac & Co. Publishers to the India Office. 1892.

GUNARATANA, Henepola. **The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation.** 1995. Em <<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/gunaratana/wheel351.html>>. Acesso em set 2019.

GUNARATANA, Henepola. **Os Jhanas na Meditação Budista Theravada.** Tradução de Casa de Dharma. Versão original em inglês: *The Path of Serenity and Insight: An Explanation of the Buddhist jhanas.* Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1988.

HAN, U Thein. Buddhist Literatures in Archives. Vol 1. No 2, 1981. Em: <<https://web.archive.org/web/20070930183445/http://web.ukonline.co.uk/buddhism/archive.htm>>.

HANH, Thich Nhat. **Caminhos para a paz interior.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1989.

HAJIME, Sakurabe. **Abidarma. Em: A Espiritualidade Budista I. Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China.** Yoshinori, Takeushi (org.). São Paulo: Perspectiva, 2006.

HART, William. **Meditação Vipassana: A arte de viver segundo S.N. Goenka.** Vipassana Research Institute. Pariyatti Publishing. Washington, USA. 201 pp, 1987.

HEIM, Maria. Chapter 9: Buddhaghosa on the phenomenology of love and compassion. In: **The Oxford Handbook of Indian Philosophy.** Edited by Ganeri Jonardon. 891 pp, 2014.

HTIN AUNG, Maung. **Folk elements in Burmese Buddhism.** xiii, 140 pp. London. Oxford University Press, 1962.

HOUTMAN, Gustaaf. **Traditions of Buddhist Practice in Burma.** PhD degree certificate. School of Oriental and African Studies, London University, 1990.

HRH, Prince Vajirananavarorasa. **The five precepts and the Five Ennoblers.** Mahamakut Rajavidyalaya Press. Bangkok, 2000.

JORDT, Ingrid. Chapter 2: The phenomenology of Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation. In: **Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the cultural construction of power.** Ohio University, 2017.

KEOWN, Damien. **Morality in the Visuddhimagga.** The journal of the international association of Buddhist studies. University of Wisconsin, Madison, USA. V.6. Number 1. p. 61-75. 1983.

KHIN, Sayagi U Ba. **Fundamentos do Buda-Dhamma na prática da meditação Sayagi U Ba Khin – Com um curto esboço biográfico sobre a vida de U Ba Khin.** Vipassana Research Institute, Onalaska, US. Tradução Brasileira, 2010.

KING, Winstom L. **A tradição Teravada no Sudeste Asiático. Em: A Espiritualidade Budista I. Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China.** Yoshinori, Takeushi (org.) São Paulo: Perspectiva, 2006a.

KING, Winstom L. Os países de tradição Theravada. Myanmar. In: **A Espiritualidade Budista I. Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China.** Yoshinori, Takeushi (org.). São Paulo: Perspectiva, 2006b.

KORNFIELD, Jack. **Modern Buddhist Masters.** Buddhist Publication Society Inc. 2nd Ed. Kandy. 2007.

KYAW, Pyi. Phyo. **The Paṭṭhāna (Conditional Relations) and Buddhist Meditation: Application of the Teachings in the Paṭṭhāna in Insight (Vipassanā) Meditation Practice.** SOAS, London. Em <<http://www.undv.org/vesak2012/iabudoc/07PyiPhyoKyawFINAL.pdf>>. Acesso em fev 2020.

LAW, Bimala Charan. **The Life and Work of Bhuddhagosa.** Asian Educational Services. New Dheli, Madras, 1997.

LEDI SAYADAW. **The Manuals of Dhamma.** Maharashtra, India: Vipassana Research Institute, 2001.

LEWY, Guenter. 1967 **Militant Buddhist Nationalism: the case of Burma.** Religion and revolution. A study in comparative politics and religion. Technichal Report #3 Departmente of Government University of Massachusetts. Em <<http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/660221.pdf>>. Acesso em jul 2018.

LOUNDO, D. **As Raízes Hinduístas do Budismo.** Numen: revista de estudos e pesquisa em religião, Juiz de Fora, v.20, n.1, p. 47-56. 2017.

MAGGAVIHARI, Ven. Watagoda Thera. **Fundamentals of Theravāda Buddhism.** International Institute of Theravāda Em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WeF9BYgeqF8&list=PLDkufwzs8aUDYUHQQGODzJtMzVhdm6MZ>>. Acesso em jan 2021.

MAHĀSI, Sayādaw. **Manual of Insight.** Translated and Edited by the Vipassanā Mettā Foundation, 2016.

MAHĀSI, Sayādaw. **Purpose of Practising Kamatthāna Meditation.** By The venerable Mahāsi Sayādaw. An English Rendering by U Min SWE (Min Kya Thu). Buddha Sāsāna Nuggaha Irganization. Mahāsi Sāsāna Yeiktha. Fourth Edition, 2015.

MAHĀSI, Sayādaw. **The progress of insight. (Visuddhiñāna-Katha). A modern treatise on Buddhist Satipatthana Meditation.** Translated from the Pali with Notes by Nyanaponika Thera. Buddhist publication society. Kandy, Sri Lanka, 1995.

MAHĀSI, Sayādaw. **Fundamentals of Vipassanā Meditation.** Translated by Maung Tha Noe. Edited by Sayadāw U Silananda. Published by Dhammachakka Meditation Center, Myanmar. 242p. 1991.

MANNÉ, Joy. **Categories of Sutta in the Pali Nikāyas and Their Implications for Our Appreciation of the Buddhist Teaching and Literature.** Journal of the Pali Text Society 15, 29-87 pp, 1990.

MAUNG, U Khin OO. **Mahāsī Lineage and Posterity**. Buddha Sasana Nuggaha Organization. Yangon, Myanmar, 2017.

MAUNG, Sai Khan. **Changing Buddhist Practice in Burma**. The Australian National University, 2004.

MIN, U Kyaw. **Introducing Buddhist Abhidhamma: Meditation and Concentration**. Em: <https://www.dhammadata.com/Books6/U_KYAW_MIN_Abhidhamma_Meditation_and_Concentration.htm>. Acesso em jan 2021.

NANARAMA, Matara Sri. **The seven stages of purification and the insight knowledge**. Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993.

NĀRADA, Mahathera. **The Buddha and His teachings**. Singapore, Stamford Press, 1980.

NĀRADA, Mahathera. **A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha**. general editor Bhikkhu Bodhi, pali text originally edited and translated by Mahathera Narada. Access to Insight (BCBS Edition). Em <<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/abhiman.html>>, 2013.

NYANATILOKA, Mahathera. **Dicionário Budista**. Manual de Termos Budistas e Doutrinários. 3ª ed. Tradução para o português: Teresa Kerr. Revisão: Arthur Shaker <<https://casadedharma.org/wp-content/uploads/2014/02/DICION%C3%81RIO-BUDISTA.completo-revis-doc.pdf>>, 2013.

OOSTERWIJK, R.C. van. **Doctrinal backgrounds of Vipassana-meditation**. Insight in current methods and according to canonical sources. Barkhuis. Groningen, 2014.

PANYACEKKA, Ashin. **A Study of First MulaMinGoneZetawonSayadaw's Insight Meditation Technique in Burma**. Alodawpyie Meditation Monastery. This research paper, submitted to United Nation Day of Vassak, the International Association of Buddhist University, MC University, Bangkok, Thailand. Newark, 2016.

PA AUK, Sayadaw. **The Practice which Leads to Nibbāna**. Part I. Compiled and Translated by U. Dhamminda. Public Domain, 1998.

PAÑÑĀSIHA, Ledi. **A brief biography of Anāgām Sayāgyi U Thet and his teachings**. Translated by U Nyi, 2020.

THET-GYI, Saya; PHAYARGYI; LEDI SAYADAW. **A Shortcut to Dhittadhamma Ñānadassana. A manual of insight meditation practice**. Dhamma Gift, 2020.

PANDITA, Sayadaw U. **Daily Schedule, Guidance for meditation, Rules and Chanting for the Foreign Yogis**. Panditarama Shwe Taung Gone Meditation Centre. Yangon, Myanmar, 2020.

PANDITA, Sayadaw U. **In This Very Life: The Liberation teachings of the Buddha**. Saddhamma Foundation, 1991.

PURE DHAMMA. **Anicca, dukkha, anatta**. Em: <<https://puredhamma.net/key-dhamma-concepts-that-have-been-hidden/anicca-dukkha-anatta-2/>>. Acesso em mai 2018.

ROSPATT, Alexander von. **The Buddhist doctrine of momentariness.** A Survey of the Origins and Early Phase of this Doctrine up to Vasubandhu. Franz Steiner Verlag Stuttgart, 1995.

SARDELLA, Ferdinando. **Shifts in Burmese Buddhism:** the Practice Lineage of S.N. Goenka. Jadavpur university journal of sociology. Vol. 3, 2010.

SHULMAN, Eviatar. **Rehtinking the Buddha. Early Buddhism Philosophy as meditative perception.** The Hebrew University of Jerusalem. India. Cambridge University press, 2014.

SUCITTO, Ajahn. **What is Theravāda?** Em <<http://ajahnsucitto.org/articles/what-is-theravada-2012/>>. Acesso em fev 2018.

SUJATO, Bhikkhu. **Sects & Sectarism: The Origins of Buddhist Schools.** Santi Forest Monastery, 2006.

SUJATO, Bhikkhu. **A History of Mindfulness. How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta,** 2012.

TANCHANGYA, Bhikkhu Karmananda. **Controversies on the Origin of the Theravada Abhidhamma-pitaka.** Em: <<https://www.buddhistdoor.net/features/controversies-on-the-origin-of-the-theravada-abhidhamma-piaka>>, 2007.

TEJANIYA. **A study of meditation teaching styles of Mahasi Sayadaw tradition.** Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2018.

THANISSARO, Bhikkhu. **Comentário de Mahā-satipaṭṭhāna Sutta.** The Great Frames of Reference. Access to Insight (BCBS Edition). Em <<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html>>, 2013.

TIKKHĀCĀRA, Venerable Toun-dwin Bhikkhu. **The Biography of The Most Venerable Min-gone Jetavan Sayādawji.** A Pāli Commentator. Traduzido por U Hla Myint, 2019.

TURNER, Alicia. **The Impermanence of Religion in Colonial Burma.** University of Hawaii Press, 2014.

VIEIRA, O.A.D. **A expansão do Hinduísmo no Ocidente nos séculos XX e XXI.** O caso de Sri Tathata e suas crianças – de Seres Humanos a Seres Divinos. MÉTIS, História & Cultura – v.14, n.28, p.89 – 110, jul\dez, 2015.

VRI. **A Importância de Vedanā e de Sampajanna.** Textos apresentados em seminário de fevereiro de 1990. Vipassana Research Institute. Dhamma Giri, Igatpuri, India, 1990.

VRI. **Fundamentos do Buda-Dhamma na prática da meditação Sayagyi U Ba Khin** – Com um curto esboço biográfico sobre a vida de U Ba Khin. Em: <www.dhamma.org/pt/>, Acesso em out 2016.

WATTS, Alan. **The Philosophies of Asia. The Edited Transcription.** Alan Watts The Love of Wisdom Library, 1995.

WEN, Tzung-Kuen. **A Study of Sukkhavipassaka in Pāli Buddhism.** Brisbane: University of Queensland, 2009.

WIJEWANTHA, Ron. **Paticcasamupāda (Dependent Origination).** Part 3: Attaining Nibbāna. Edited by A.G.S Kariyawasam. Kandy: Buddhist Publication Society. Sri Lanka, 2004.

WILLIAMS, Paul; Tribe, Anthony. **Buddhist thought. A complete introduction to the indian tradition.** Routledge, New York, 2000.

YOSHINORI, Takeushi (org.). **A Espiritualidade Budista I.** India, Sudeste Asiático, Tibete e China. São Paulo: Perspectiva, 2006.

ANEXO I – Os quarenta objetos de meditação (*kammatthāna*)

Os dez instrumentos (<i>kasinas</i>) - objetos que podem ser vistos diretamente	Objetos que lembram a terra (<i>pathavī kasiṇa</i>), a água (<i>āpo kasiṇa</i>), o fogo (<i>tejo kasiṇa</i>), o ar (<i>vāyo kasiṇa</i>). Objetos específicos das cores azul (<i>nīla kasiṇa</i>), amarelo (<i>pīta kasiṇa</i>), vermelho (<i>lohita kasiṇa</i>), branco (<i>odāta kasiṇa</i>). Um objeto que emita luz (<i>āloka kasiṇa</i>) Um objeto de espaço-limitado (<i>paricchinnākāsa kasiṇa</i>)
As dez impurezas (<i>assuba</i>) - dez estados de decomposição do cadáver	Inchado (<i>uddhumātakaṃ</i>) Lívido (<i>vinīlakaṃ</i>) Purulento (<i>vipubbakaṃ</i>) Dilacerado (<i>vicchiddakaṃ</i>) Roído (<i>vikkhāyitakaṃ</i>) Espalhado (<i>vikkhittakaṃ</i>) Mutilado (<i>hatavikkhittakaṃ</i>) Sangrando (<i>lohitakaṃ</i>) Infestado de vermes (<i>puḷuvakaṃ</i>) Esqueleto (<i>aṭṭhikaṃ</i>)
As dez recordações (<i>ānussati</i>)	Os atributos do Buda (<i>Buddhānussati</i>), Os atributos do Dhamma (<i>Dhammānussati</i>) Os atributos da Saṅgha (Saṅghānussati) A virtude (<i>sīlānussati</i>), A generosidade (<i>cāgānussati</i>) Os atributos das deidades (<i>devatānussati</i>). A inevitabilidade da morte (<i>maraṇānussati</i>) As 32 partes do corpo (<i>kāyagatāsati</i>) A respiração (<i>ānāpānassati</i>). <i>Nibbāna</i> (<i>upasamānussati</i>)
As quatro moradas sublimes (<i>brahmā-vihara</i>)	Amor incondicional (<i>mettā</i>) Compaixão (<i>karunā</i>) Alegria altruísta (<i>muditā</i>) Equanimidade (<i>upekkhā</i>).
Os quatro estados imateriais / sem forma (<i>arūpajhānas</i>)	Base do espaço infinito ou sem fronteiras (<i>ākāsānañcāyatana</i>) Base da consciência infinita (<i>viññānañcāyatana</i>) Base do nada (<i>ākhiñcaññāyatana</i>) Base da nem percepção nem não-percepção (<i>nevasaññānāsaññāyatana</i>).
O alimento	A repulsão do alimento (<i>āhāre-paṭikūlasaññā</i>)
Os quatro elementos	A análise dos quatro elementos (<i>catudhātuvavatthānaṃ</i>)

ANEXO II – As Purificações (*visuddhi*) e as Cognições Meditativas (*ñāṇa*) como apresentadas no Vism e suas apropriações por Goenka e Mahāsī

7 Purificações (<i>visuddhi</i>) - Vism	10 Cognições (<i>vipassanā-nañā</i>) – Goenka	16 Cognições Meditativas (<i>vipassanā-nañā</i>) – Mahāsī
1 - <i>Sīlavisuddhi</i> – Purificação da Virtude		
2 - <i>Cittavisuddhi</i> – Purificação da Consciência		
3 - <i>Diṭṭhivisuddhi</i> – Purificação da Visão	1 - <i>Sammāsana Ñāṇa</i> – Cognição pela Compreensão	1 - <i>Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa</i> – Cognição Analítica do corpo e mente
4 - <i>Kankha-vitarana-visuddhi</i> – Purificação pela Superação da Dúvida		2 - <i>Paccaya Pariggaha Ñāṇa</i> – Cognição pelo Discernimento da Condicionalidade 3 – <i>Sammāsana Ñāṇa</i> – Cognição pela Compreensão 4 – <i>Udayabbaya Ñāṇa</i> – Cognição pela Contemplação do Surgir e do Desaparecer
5 - <i>Maggamagga-ñānadassana-visuddhi</i> – Purificação pela Cognição e Visão do que é o Caminho e do que é o Não-Caminho		
6 - <i>Patipada-ñānadassana-visuddhi</i> – Purificação pela Cognição e Visão do Caminho 8 Cognições (ver Tabela 5)	2 – <i>Udayabbaya Ñāṇa</i> – Cognição pela Contemplação do Surgir e do Desaparecer 3 – <i>Bhaṅga Ñāṇa</i> – Cognição da Dissolução 4 – <i>Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa</i> – Cognição da Aparição como Medo 5 – <i>Ādīnava Ñāṇa</i> - Cognição pela Contemplação do Tormento 6 - <i>Nibbida Ñāṇa</i> - Cognição pela Contemplação do Desencanto 7 – <i>Muñcitukamyat Ñāṇa</i> – Cognição do Desejo por Libertação 8 – <i>Patisankhānupassana Ñāṇa</i> Cognição pela Contemplação da Re-observação 9 – <i>Sankhārupekkhā Ñāṇa</i> – Cognição da Equanimidade para com as Formações	5 – <i>Bhaṅga Ñāṇa</i> – Cognição da Dissolução 6 - <i>Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa</i> – Cognição da Aparição como Medo 7 – <i>Ādīnava Ñāṇa</i> - Cognição pela Contemplação do Tormento 8 – <i>Nibbida Ñāṇa</i> - Cognição pela Contemplação do Desencanto 9 – <i>Muñcitukamyat Ñāṇa</i> – Cognição do Desejo por Libertação 10 – <i>Patisankhānupassana Ñāṇa</i> - Cognição pela Contemplação da Re-observação 11 – <i>Sankhārupekkhā Ñāṇa</i> – Cognição da Equanimidade para com as Formações 12 - <i>Vutthānagāminīñāṇa</i> – Cognição que leva à Emersão 13 <i>Anulona Ñāṇa</i> – Cognição da Adaptação 14 - <i>Gotrabhū Ñāṇa</i> – Cognição da Maturidade ou Mudança da Linhagem
7 - <i>Ñānadassana-visuddhi</i> – Purificação pela Cognição e Visão	10 – <i>Anulona Ñāṇa</i> – Cognição da Adaptação	15 – <i>Magga Ñāṇa</i> – Cognição do Caminho 16 – <i>Phala Ñāṇa</i> – Cognição da Fruição

ANEXO III - Glossário das palavras em páli e sânscrito¹⁷⁸

- Ātman (S):** alma individual; o mais elevado princípio humano, sem forma e indivisível.
- Ācariya:** professor; mestre espiritual.
- Āgama:** as cinco escrituras sagradas das escolas da tradição Mahāyāna; similar aos nikāyas do budismo Theravāda.
- Agati:** o não-retorno; o terceiro dos quatro estágios da Iluminação.
- Akusala:** desvantajoso; inábil, censurável, demérito; tudo que gera sofrimento.
- Anattā:** não-eu; insubstancialidade; impessoalidade.
- Anicca:** impermanência.
- Anāgāmi:** aquele que não retorna; terceiro dos quatro estágios da Iluminação.
- Arahant:** iluminado; santidade; estado de arahatta; último dos quatro estágios da Iluminação.
- Ariyo aṭṭhaṅgiko magga:** o Nobre Caminho Óctuplo.
- Aṭṭhakathā:** comentário; exposição de sentido; explicação; exegeses.
- Avijjā:** ignorância; ilusão.
- Bhāvanā:** desenvolvimento mental; meditação; literalmente significa tornar-se, crescer ou cultivar. Desenvolvimento da Tranquilidade (samatha-bhāvanā) e Desenvolvimento do Insight (vipassanā-bhāvanā).
- Bhavāṅga:** continuidade da subconsciência; nível inativo da mente que se faz presente ainda quando não há atividade mental; estado inconsciente ou de sono profundo; fundação ou condição (karana) da existência (bhāva).
- Bhikkhu/bhikkhuni:** monge/monja budista que recebeu ordenação.
- Brahmān (S):** princípio unicista do real, associado aos Upaniṣad.
- Cattāri ariyasaccāni:** Quatro Nobres Verdades.
- Cattāro satipatthānā:** Quatro Fundamentos da Atenção Plena.
- Cetāna:** volição mental; intenção; direcionalidade; é um dos sete fatores mentais universais (cetasikas) e pode ser considerado o mais significativo fator envolvido na criação do kamma.
- Cetasika:** fatores mentais; de acordo com a tradição Theravāda, há 52 tipos de fatores mentais.
- Citta:** mente; consciência; de acordo com a tradição Theravāda, há 89 ou 121 tipos de citta.
- Devas:** os seres mais elevados dos seis tipos de reinos da cosmologia Budista; difere-se dos deuses, pois sofrem, morrem e não são oniscientes.
- Dhamma:** ensinamentos do Buda; a lei da natureza; aquilo que realmente é; ou, ainda, a doutrina da realidade.
- dhamma:** constituinte elementar; elementos mínimos constitutivos da experiência; elementos nocionais; componentes da experiências; categorias nocionais elementares; princípios elementares; *dhammas* elementares.
- Diṭṭhi:** visões errôneas; falsas crenças.
- Dosa:** aversão; ódio; raiva; é uma das Três Raízes Doentias (*akusala-mūla*).
- Dukkha:** sofrimento, insatisfação, dor; Primeira Nobre Verdade; a Verdade do Sofrimento.
- Jhāna:** absorção mental; absorção meditativa; transe; refere-se às 4 absorções mentais mundanas ou materiais (*rupajhāna*) e às 4 supramundanas ou imateriais (*arupajhāna*).

¹⁷⁸ As palavras em sânscrito estão com a indicação (S).

- Jñāna (S):** *jñāna* em páli; conhecimento; cognição; caminho da libertação através do conhecimento.
- Kamma:** ação; no contexto hindu (karma em sânscrito) se refere ao caminho da libertação através da ação; uma segunda acepção do termo se refere a ação sacrificial, onde hinos e mantras védicos são entoados; no contexto budista se refere denota as volições saudáveis e não-saudáveis (*kusala* e *akusala-cetana*) e seus fatores mentais concomitantes, causando renascimento e moldando o destino dos seres.
- Karunā:** compaixão; é um das 4 Moradas Sublimes (*brahma-vihara*).
- Kasina:** objeto visual externo usado para desenvolver a concentração.
- Kāya:** corpo; um dos seis órgãos dos sentidos, o tato; pode também se referir ao corpo físico (*rupakāya*) ou ao corpo mental (*nāmakāya*).
- Khandha:** agregados; uma coleção de; tudo que constitui; as diversas partes em que um fenômeno pode ser dividido, aprofundados no Abhidhamma Pitaka; a divisão mais conhecida são os chamados Cinco Agregados (*pañca khandhas*).
- Kilesas:** mácula; impureza da mente; contaminação; grilhões; corrupção; veneno.
- Ksanikavāda:** Doutrina da Momentaneidade.
- Kusala:** benéfico; vantajoso; virtuoso; próspero, salutar; moralmente bom; tudo que gera resultados bons e prazeroso.
- Lobha:** cobiça; avidez; sinônimo de *rāga* e *tanhā*; é uma das Três Raízes Doentias (*akusala-mūla*).
- Magga:** caminho; a Quarta Nobre Verdade, a Verdade do Caminho Óctuplo.
- Mahāyāna:** O Grande Veículo; uma das três grandes tradições do Budismo.
- Majjhima-patipadā:** Caminho do Meio.
- Mettā:** bondade amorosa; amor compassivo; benevolência; é um das 4 Moradas Sublimes (*brahma-vihara*).
- Mokṣa (S):** libertação total de todo sofrimento humano e do ciclo de nascimentos e mortes – *samsāra*; objetivo de toda prática Hindu.
- Moha:** ignorância; ilusão; é uma das Três Raízes Doentias (*akusala-mūla*).
- Nāma:** mente; termo mais abrangente para mente, geralmente associada à *rūpa* (*nāmarūpa*).
- Ñāna:** *jñāna* em sânscrito; conhecimento; compreensão.
- Nibbāna:** iluminação; libertação; lit. ‘extinção’; a realidade experienciada pela mente totalmente livre de avidez, aversão e ignorância; a libertação da mente dos efluentes mentais (*āsava*), das impurezas (*kilesa*) e da roda do renascimento (*vaṭṭa*).
- Nidāna:** causa; fonte; origem; fenômenos psicofísicos; elos, no contexto da Originação Dependente.
- Nikāya:** escolas do Budismo.
- Nimitta:** sinal; imagem; marca.
- Nirodha:** cessação; a Terceira Nobre Verdade, a Verdade da Extinção do Sofrimento.
- Páli:** idioma litúrgico utilizado na Tradição Theravāda; pertence ao tronco linguístico indo-europeu; provavelmente é uma língua similar ao que Buda falava.
- Pañcanīvaranā:** os Cinco Obstáculos.
- Paññā:** conhecimento; discernimento; sabedoria; insight; ou ainda, visão clara que purifica a mente.
- Paramattha:** verdade; verdade última; em oposição à verdade convencional (*paññati*).
- Paranibbāna:** a morte ou última passagem de Sidarta Gautama ou de qualquer ser iluminado.
- Pariyatti:** teoria; as palavras da doutrina; distinto de *patipatti* (prática).
- Paṭiccasamuppāda:** originação dependente; originação interdependente; originação codependente ou coemergente; gênese coletiva.
- Patipatti:** prática; seguimento dos ensinamentos; distinto de *pariyatti* (teoria).

- Pratimoka:** código de disciplinas; lista de comportamentos considerados ofensivos.
- Rāga:** cobiça; avidez; sinônimo de lobha e tanhā é uma das Três Raízes Doentias (akusala-mūla)
- Rūpa:** matéria; corpo.
- Sakadāgāmī:** aquele que retorna uma vez; segundo dos quatro estágios da Iluminação.
- Samādhi:** concentração; tranquilidade.
- Samsāra:** ciclo de nascimentos e mortes; lit. ‘movimento contínuo’ ou ‘fluxo contínuo’.
- Samudaya:** a Segunda Nobre Verdade, a Verdade da Causa do Sofrimento.
- Samādhi:** concentração, domínio da mente.
- Samatha:** meditação da concentração ou da tranquilidade.
- Saṅkhāra:** formação volitiva; constituinte mental; condicionamento ou reação mental.
- Samyojana:** grilhões; são dez grilhões perdendo os seres à roda da existência.
- Saṅgha:** a comunidade espiritual; uma das Três Joias do Budismo.
- Sañña:** percepção; um dos cinco agregados (khanda).
- Sāsana:** lit. ‘mensagem’; o ensinamento; doutrina; a religião budista.
- Sati:** atenção plena; consciência plena/atenta.
- Sīla:** virtude; moralidade.
- Sotāpanna:** o que entrou na correnteza; primeiro dos quatro estágios da Iluminação.
- Sukha:** felicidade; bem-estar; contentamento; satisfação.
- Sutta:** um discurso ou sermão do Buda ou de seus discípulos contemporâneos; lit. ‘linha’ ou ‘fio’.
- Taṇhā:** desejo; apego; a ideia de tanhā congrega as outras duas causas, ou seja, tanto o apego negativo ou aversão (dosa) quanto apego positivo ou avidez (lobha).
- Theravāda:** O Caminho dos Anciãos; uma das três grandes tradições do Budismo; segue o Tipiṭaka em páli como literatura canônica.
- Tilakkhaṇa:** as três características de todo fenômeno; Três Marcas da Existência: anicca (impermanência), dukkha (sofrimento) e anattā (não-eu).
- Tipiṭaka:** os três conjuntos de escrituras do cânone páli: o Vinaya Pitaka; o Sūta Pitaka; e o Abhidhamma Pitaka; lit. os três cestos.
- Tiratana:** as três joias budistas: o Buda, a Saṅgha e o Dhamma.
- Ucchedavāda (S):** não existência, aniquilação.
- Upādāna:** apego; nono elo da Originação Dependente.
- Upāsaka/upāsika:** praticantes budistas leigos homens e mulheres, respectivamente.
- Upāya:** instrumento estratégico/pedagógico; meios hábeis.
- Vajrayāna:** Veículo do Diamante; também chamado de Tantrayana, Mantrayana, Budismo Esotérico ou Tântrico; uma das três grandes tradições do Budismo.
- Vedas:** quatro obras que formam a base de um extenso sistema de escrituras sagradas do Hinduísmo.
- Vedanā:** sensação corporal e mental; sentimento; de três tipos: prazerosa, desprazerosa ou neutra; um dos cinco agregados (khanda).
- Vinaya:** disciplina monástica; um dos três conjuntos de escrituras do cânone: Vinaya Piṭaka.
- Vipassanā:** sabedoria analítica; a meditação do Insight (insight na natureza da realidade, ou seja, nas Três Marcas da Existência – tilakkhaṇa) ou da atenção plena; ver profundamente, claramente, de um modo especial ou, ainda, mergulhar na natureza do fenômeno; uma das duas clássicas meditações budista, juntamente com samatha.
- Yathābhūta:** o Estado da Natureza como ela é.