



A meditação vipassanā de Mahāsī Sayādaw (1904-1982): fundamentos filosóficos-praxiológicos das disciplinas da meditação

The Mahāsī Sayādaw's (1904-1982) vipassanā meditation: philosophical and praxiological foundations of the meditation disciplines

Otávio Augusto Diniz Vieira¹

Resumo: O Método Mahāsī, do mestre Mahāsī Sayādaw (1904-1982), é um dos mais conhecidos métodos de meditação *vipassanā* do moderno Movimento Vipassanā do Budismo Theravāda. Este artigo tem como objetivo investigar a relação entre ensinamentos (*pariyatti*) e prática (*patipatti*) deste método. Para tal, apresentaremos os princípios basilares do método, as técnicas de meditação e, por fim, os 16 estágios das Cognições Meditativas (*vipassanā-ñāṇa*), que se constituem como experiências meditativas conducentes à experiência final de *nibbāna*. A singularidade do Método Mahāsī está na ausência de técnicas preparatórias de concentração e foco nas técnicas de *vipassanā*, por isso chamado de *suddha-vipassanā*, o puro *Insight*. Ademais, as principais técnicas meditativas são a Rotulagem Mental e a Concentração Momentânea.

Palavras-chave: Mahāsī Sayādaw. Vipassanā. Meditação insight. *Nibbāna*. Budismo Theravāda.

Abstract: Mahāsī Method, by master Mahāsī Sayādaw (1904-1982), is one of the most known *vipassanā* meditation methods of the modern Vipassana Movement of Theravāda Buddhism. This article aims to investigate the relationship between teachings (*pariyatti*) and practice (*patipatti*) of this method. To do so, we will present the basic principles of the method, the meditation techniques and, finally, the 16 stages of Insight-knowledge (*vipassanā-ñāṇa*), which are meditative experiences leading to the final experience of *nibbāna*. The uniqueness of the Mahāsī Method lies in the absence of preparatory techniques of concentration and focus on the techniques of *vipassanā*, hence it is called *suddha-vipassanā*, pure *Insight*. Furthermore, the main meditative techniques are the Mental Noting and the Momentary Concentration.

Keywords: Mahāsī Sayādaw. Vipassanā. Insight meditation. *Nibbāna*. Theravāda Buddhism.

¹ Bacharel em Turismo e mestre em Geografia. Doutorando em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). E-mail: otavio_vieira@hotmail.com



Introdução

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*. 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* (2021, 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 *nibbāna*.”.

O Venerável U Sobhana Mahāthera, conhecido como Mahāsī Sayādaw² (1904-1982), destacou-se no Sexto Concílio Budista (1954), 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 Satipaṭṭhāna Birmanês”. Aos 20 anos, em seu oitavo ano como monge (*bhikkhu*) ordenado, Mahāsī deixou sua posição como professor das escrituras budistas, na cidade de Mawlamyaing, Mianmar, 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) (MAHĀSĪ, 1991, p.14).

Mahāsī Sayādaw é parte integrante de uma linhagem de mestres com origem no Buda histórico, Siddhārta Gautama (MAUNG OO, 2017, p. 64). Desta linhagem, os três mestres imediatamente anteriores a ele, a saber, Theelon Sayādaw (1786-1860), Aletawya Sayādaw (data desconhecida) e Mingun Jetavun Sayādaw (1869–1955), tiveram papel central na formulação do método transmitido por Mahāsī, que é conhecido como Método Mahāsī. Desses mestres, Mingun Sayādaw, conhecido por U Nārada e mestre direto de Mahāsī, foi o responsável, no início do séc. XX, pela sistematização e início da transmissão dos ensinamentos para os meditadores leigos. As escrituras centrais da Escola Mahāsī são o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (2021) – Os

² 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.

Fundamentos da Atenção Plena – O tratado escrito por Buddhagoṣha (2011), o Visuddhimagga (Vism) – O Caminho da Purificação.

A Escola Mahāsī teve destacada difusão no período de maior estabilidade política observado após a 2ª Guerra Mundial, a partir da 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 um local onde o público leigo (*upāsaka*) também pudesse praticar *vipassanā*. Assim, a Escola Mahāsī é voltada tanto aos monges quanto ao público leigo. Em 1949, Mahāsī conduziu o primeiro retiro 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 (MAHĀSĪ, 1991, p.17). 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.

A fim de apresentar os fundamentos filosóficos e praxiológicos das disciplinas da meditação *vipassanā* preconizadas pelo Método Mahāsī, dividimos este artigo em três seções. Na primeira seção, serão apresentados os ensinamentos basilares do método, tomando como base a tripartição disciplinar de *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria analítica), termo este entendido como sinônimo de *vipassanā*. 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*.

Na segunda seção, serão abordadas as técnicas de meditação basilares do método, a saber, a Rotulagem Mental (*vitakka – noting*), através da qual o meditador mentaliza uma palavra como forma de auxiliar a direcionar a atenção ao fenômeno experimentado; o foco no movimento do abdômen como objeto primário de meditação, que deve ser notado com a mentalização das palavras “expandindo” e “contraíndo” (*rising, falling*); e a concentração praticada, isto é, a Concentração Momentânea

(*khanika samādhi*) 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. Por fim, na terceira seção, serão investigados os dezesseis estágios das Cognições Meditativas (*ñāṇa*) conducentes à experiência final de *nibbāna* ou Iluminação, objetivo final do método budista.

As fontes de pesquisa são primordialmente de dentro da escola: (i) o 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. Além disso, outra fonte de informação é a minha experiência pessoal de participação em alguns retiros³ dessa tradição.

1 - Os Ensinamentos Basilares do Método Mahāsī

O Método Mahāsī se baseia fundamentalmente na doutrina das Quatro Nobres Verdades (*catvāri āryasatyāni*), proferidas por Siddhārta 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 Óctuplo⁴ (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*). O trilhar do Caminho Óctuplo leva à cessação das origens do sofrimento, isto é, a cessação das Três Raízes Doentias (*akūla-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

³ Durante minha estadia em Mianmar, em janeiro e fevereiro de 2020, participei de dois retiros de meditação do Método Mahāsī, 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.

⁴ 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.

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 instrumentos⁵ (*paccayasannissita*); e, por fim, (iv) uma postura de controle dos sentidos⁶ (*indriyasamvara*) (MAHĀSĪ, 2016, p. 7). No que tange aos leigos, o método prescreve a observância de uma lista de cinco ou oito⁷ 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. 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

⁵ 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).

⁶ 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).

⁷ 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.

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 Obstáculos⁸ (*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* e seu objeto central de investigação, a saber, a Verdade Universal (*paramatha*) 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 – descritas tanto no *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* (2021) quanto no *Visuddhimagga* (BUDDHAGHOṢA, 2011) – pelas quais o fenômeno mente-corpo é entendido, a saber, os Cinco Agregados (*pañcakhandhā*), as Seis Bases (*āyatana*) e os Quatro Elementos Primários (*dhātus*).

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 de compreensão tem como objetivo dissipar as três visões errôneas (*ditthi*) 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 (*paramatha-sacca*) e a Verdade

⁸ Os Cinco Obstáculos são: desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e ansiedade, e dúvida.

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 (*saccikaṭṭha*). Sendo assim, a Verdade Universal é o processo mental em sua dinâmica continuamente mutável tal como emerge, originalmente, na consciência; 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 consciência⁹ (*citta*), os fatores mentais (*cetasikas*), a matéria (*rūpa*) e *nibbāna* (*ibidem*, p. 93).¹⁰ 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 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. Este método envolve quatro categorias de análise e visa a compreensão de outros tantos elementos mínimos constitutivos da experiência (*dhamma*): (i) Característica (*lakkaṇa*), (ii) Função (*rasa*), (iii) Manifestação (*paccupaṭṭhāna*) e, por último, (iv) Causa Imediata (*padatṭhāna*),

⁹ Utilizamos “consciência”, para nos referir a *citta* e *viññāna*, enquanto a palavra “mente” é utilizada apenas para o termo *nāma*.

¹⁰ De acordo com a tradição Theravāda, há 89 tipos de *cittas*, 52 tipos de *cetasikas* e 18 tipos de *rūpa*.

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).¹¹

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 compartilhado 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 experiencição 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 tríplice (*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 *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (2021) – *O Grande Sutra dos Fundamentos da Consciência Plena* (DN 22) – é o principal sutra que forma as bases praxiológicas do Método Mahāsī. Os 13 exercícios nele propostos são primordialmente técnicas de *vipassanā*, isto é, são bases para a investigação da mente-matéria (*nāma-rupā*) e não de

¹¹ Tradução: O meditador que está meditando na expansão e contração do abdômen conhece a firmeza ou frouxidão disso - sua característica. Ele conhece o movimento para dentro ou para fora - sua função. Ele também conhece o trazer e o empurrar - sua manifestação.

samatha (concentração). Os exercícios estão divididos em Quatro Fundamentos: observação do corpo (*kāya*) e das sensações corporais (*vedanā*), que constituem o corpo (*kāya*) e observação da mente (*citta*) e dos objetos ou qualidades mentais (*dhamma*), que constituem a mente (*nāma*). 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. Visto isso, embora seja possível a contemplação apenas de um ou outro fundamento, o Método Mahāsī, como será visto mais adiante na apresentação das técnicas de meditação, prescreve o direcionamento da atenção (*sati*) e a investigação (*dhammavicaya*) nos quatro fundamentos. Destes, Mahāsī instrui que para se conhecer a natureza da mente-matéria é essencial a investigação das doutrinas de três exercícios as quais fazem parte do quarto fundamento (os objetos mentais - *dhamma*), a saber, os Cinco Agregados (*pañcakhandhā*), as Seis Bases (*āyatana*) e os Quatro Elementos Primários (*dhātu*).

Vejam os 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. 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 a 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 (MAHĀSĪ, 1991, p. 38-39). 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 (*vijñāna-dhātu*) do contato (*phassa*) do objeto com o órgão dos sentidos¹² que é constitutiva da mente. Assim, os 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, portanto, necessário entender os Cinco Agregados e as Seis Bases de modo relacional, já que os

¹² No total, três aspectos de cada uma das Seis Bases constituem os 18 Componentes da Percepção (*dhātus*).



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 coesão¹³ da água.

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.

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*);

¹³ 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).

(iii) e as Cinco Faculdades Espirituais (*pañc'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 investigativa atenta sobre a natureza dos fenômenos. Mahāsī (2015, p. 33) 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.¹⁴

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

¹⁴ Tradução: Se a contemplação for realizada pelo simples ato de observação mental sem o ato de repetir mentalmente as palavras, a contemplação será casual e ineficaz com muitos inconvenientes, como, por exemplo, a falta de atenção para chegar perto o suficiente do objeto para o qual é dirigida, falha em distinguir e perceber claramente os fenômenos parte por parte, e deterioração da força de energia necessária para contemplar.

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”¹⁵.

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 “momentâneo” 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 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

¹⁵ 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.



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.¹⁶ (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 à cada ato. Exemplos de ações a ser alvo 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 sentir-se 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

¹⁶ Tradução: Se surgir o desejo de se deitar, observe-o e os movimentos de suas pernas e braços ao se deitar. Levantar o braço, movê-lo, repousar o cotovelo no chão, balançar o corpo, esticar as pernas, inclinar o corpo enquanto se prepara lentamente para deitar-se - todos esses movimentos devem ser observados.



cânone páli: 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 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 concentrar-se, 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 *vipassanā*, a escola Mahāsi dá ênfase nas chamadas Cinco Faculdades Espirituais (*pañcaindriya*): 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 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, 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 em uma 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).

Tendo visto as principais técnicas do Método Mahāsi, passamos agora à análise do modo pelo qual elas conduzem à realização progressiva das Cognições Meditativas (*vipassanā-ñāṇa*).

3 - As Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā*)

As Cognições Meditativas (*vipassanā-nañā* ou *ñāṇa*) são uma compilação única do Método Mahāsī que toma como referência os ensinamentos mais essenciais apresentados na terceira parte do Visuddhimagga intitulada *Paññā*, a disciplina da sabedoria analítica. As Cognições Meditativas 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*. Em geral, há 16 estágios de Cognições Meditativas, os quais podem ser divididos 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 estados de *nibbāna*.¹⁷

Tabela 1: As Cognições Meditativas (*vipassanā-ñāṇa*)

Categorias	Cognições Meditativas (<i>ñāṇa</i>)	Estágios da Iluminação
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>)	
2 - Desencanto pelos fenômenos	6 - Cognição da Aparição como Medo (<i>Bhayatupaṭṭhāna Ñāṇa</i>) 7 - Cognição do Tormento (<i>Ādīnava Ñāṇa</i>) 8 - Cognição do Desencanto (<i>Nibbida Ñāṇa</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>)	
4 – Estados de <i>nibbāna</i>	12 - Cognição que leva à Emersão (<i>Vutthānagāminīnāṇa</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>)	<i>Sotāpatti</i> <i>Sakadagati</i> <i>Agati</i> <i>Arahatta</i>

Fonte: o autor (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

¹⁷ Dependendo da obra da escola, outras classificações são feitas, com mais ou menos estágios.

estágios das Cognições Meditativas, alcançando seus níveis mais maduros na décima primeira 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: 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 (*annatā*) 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*), ágil¹⁸ 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).

¹⁸ 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*).

Juntamente a sensação prazerosa 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 estancar 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 Imperfeições do *Insight*¹⁹” (*vipassanapakilesas*). Neste estágio, o meditador ainda não é capaz de reconhecê-los como imperfeições, crendo ser 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*²⁰ 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, alcança-se 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 Nāṇa*), 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 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 a Cognição pela

¹⁹ *Insight* aqui se refere ao termo Cognições (*vipassanā-nañā*).

²⁰ *Yogi* na tradição Theravāda se refere a qualquer meditador que segue a doutrina do Budismo Theravāda,



Contemplação 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 Mahāsī, costuma ser a última das marcas a ser compreendida. Neste estágio, as dores físicas e os incômodos mentais tendem a se intensificar 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 (*Vutthānagāminīṇāṇa*).

As Cognições Meditativas da décima segunda à décima sexta são agrupadas na categoria denominada Estados 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 estados de *nibbāna*. Esta categoria constitui efetivamente a experiência dos quatro Estágios da Iluminação ou Supramundanos, a saber, *sotāpatti* ou “aquele que entrou na correnteza”, *sakadagati* ou “aquele que retorna uma vez”, *agati* ou “aquele que não retorna” e *arahatta* ou “o iluminado”.



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 em 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 a absorção nos estados de *nibbāna*; 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 estados de *nibbāna*, 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*) supra-mundanos. Com a cessação dos fenômenos, o meditador cessa espontaneamente com a prática da Rotulagem Mental.

Em seguida, experienciam-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. Na Cognição do Caminho, o meditador entra, inicialmente, no primeiro estágio da Iluminação, a saber, *Sotāpatti* ou “aquele que entrou na correnteza”. Logo em seguida, surge a décima sexta 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).

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 deixa de discernir claramente os fenômenos mentais-corporais. De acordo com a descrição de Mahāsi, “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 experienciar essas sensações, o *yogi* é novamente capaz de retomar a prática da contemplação dos fenômenos.

Tendo alcançado o primeiro estágio da Iluminação, a saber, *sotāpatti* (o que entrou na correnteza), o meditador deve retomar a prática da contemplação das seis portas dos sentidos a fim de desenvolver novamente as Cognições. De acordo com Mahāsi: “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). Dessa forma, o meditador acessa progressivamente os outros três Estágios da Iluminação: a saber, *akadagati* ou “aquele que retorna uma vez”, *agati* ou “aquele que não retorna” e *arahatta* ou “o iluminado”. 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*.

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 às 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 Estados 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).

Conclusão

O Método Mahāsī tem como bases escriturais o *Visuddhimagga* e o *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*. O primeiro, embora não faça parte do cânone da tradição Theravāda, se constitui como o texto seminal, isto é, uma grande compilação das doutrinas principais da tradição. O Vism é dividido nas disciplinas de *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração) e *paññā* (sabedoria analítica), dando assim as bases metodológicas do Método Mahāsī. Nessa tripartição, embora no Método Mahāsī não sejam praticadas técnicas específicas de *samādhi* (concentração), deixando assim de praticar as técnicas de *samādhi* presentes no Vism, não se nega a importância de evoluir em níveis de concentração cada vez mais profundos, os quais são desenvolvidos com as próprias técnicas de *paññā* ou *vipassanā*. Com relação à segunda escritura, ao empregar uma técnica meditativa baseada na atenção no objeto primário, a saber, o movimento do abdome, e nos objetos secundários, a saber, qualquer um dos seis sentidos, o Método Mahāsī toma todos os quatro fundamentos da consciência plena – divisão esta do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* – como possíveis objetos de investigação. Tal abordagem possibilita uma visão mais ampla sobre as possibilidades investigativas da meditação *vipassanā*.

O Método Mahāsī se singulariza pelo menos por dois aspectos. Primeiro, por tomar como objeto primário a respiração na altura do abdome em contrapartida à habitual observação na altura das narinas, e, segundo, pela técnica da Rotulagem Mental. No que concerne ao primeiro aspecto, o fato do abdome ter uma área maior do que as narinas possibilita o desenvolvimento de um nível de concentração apenas na medida necessária para se empreender a investigação, isto é, uma concentração chamada de acesso que se diferencia da concentração totalmente absorpta em um objeto incapaz de empreender a investigação intuitiva da meditação *vipassanā*. Ademais, o movimento de expansão e contração do abdome se torna objeto de investigação da



Verdade Última (*paramatha-sacca*) mente-corpo proposto pela meditação *vipassanā* e não um objeto de concentração (*samādhi*), como em geral o é, no caso da observação na altura das narinas. No que concerne ao segundo aspecto, a técnica da Rotulagem Mental gera grande debate com outras escolas budistas. Alguns defendem que ao pronunciar mentalmente uma palavra intensifica-se a Verdade Conceitual (*sammuti-sacca*) ao invés de revelar a Verdade Última. Na verdade, a Rotulagem Mental é um potente instrumento ou meio hábil (*upāya*) que auxilia a manutenção da continuidade contemplativa momento-a-momento essencial para se realizar a Verdade Última impermanente, impessoal e interdependente da inseparável relação do fenômeno mente-corpo.

Por fim, foi visto que o Método Mahāsī apresenta uma compilação única de dezesseis estágios de Cognições Meditativas. Essa lista é inspirada nas principais doutrinas explanadas na terceira parte do *Visuddhimagga* chamada de *Paññā*. O Vism, diferentemente da metodologia do Método Mahāsī, é uma escritura longa e que emprega uma linguagem rebuscada e de complexa compreensão. Assim, a compilação de Mahāsī torna mais simples a identificação dos estágios que todo meditador deve passar ao empreender a prática da meditação *vipassanā*. De acordo com Mahāsī, o objetivo inicial para os meditadores que realizam o retiro é o alcance do primeiro estágio da Iluminação chamado de *sotāpatti*, “aquele que entrou na correnteza”. Ele afirma que diversos meditadores já alcançaram este primeiro estágio da Iluminação em até mesmo vinte e um dias de intensa prática do método *suddha-vipassanā*, o puro *Insight*.

Referências Bibliográficas

BUDDHAGHOSA, Bhadantācariya. **The Path of Purification (Visuddhimagga). Translated from the Pali by Bhikkhu Ñāóamoli.** Buddhist Publication Society, 2011

MAHĀSATIPATTHĀNA SUTTA. **Os Fundamentos da Atenção Plena.** Dīgha Nikāya 22. Disponível em: <<http://www.acessooinsight.net/sutta/DN22.php>> Acesso em: fev. 2021

MAHĀSI, Sayādaw. **Manual of Insight.** Translated and Edited by the Vipassanā Mettā Foundation. ISBN 9781614292777. 2016



_____. **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. August, 2015

_____. **The progress of insight. (Visuddhiñana-Katha). A modern treatise on Buddhist Satipatthana Meditation.** Translated from the Pali with Notes by Nyanaponika Thera. Buddhist publication society. Kandy, Sri Lanka. ISBN 955-24-0090-2. 1995

_____. **Fundamentals of Vipassanā Meditation.** Translated by Maung Tha Noe. Edited by Sayadāw U Silananda. Published by Dhammachakka Meditation Center, Mianmar. 242p. 1991

MAUNG OO, U Khin. **Mahāsi Lineage and Posterity.** Buddha Sasana Nuggaha Organization. Yangon, Myanmar. 2017

PANDITA, Sayadaw U. **In This Very Life: The Liberation teachings of the Buddha.** Saddhamma Foundation. ISBN 955-24-0094-5. 1991.