

INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO DE INSIGHT

AJAHN SUCITTO

**INTRODUÇÃO
À MEDITAÇÃO
DE INSIGHT**

AJAHN SUCITTO

PUBLICAÇÕES
SUMEDHARAMA



Tem 10-15 minutos para revigorar o seu coração e a sua mente?

O que lhe deixamos aqui pode ajudá-lo....

Chamamos-lhe “meditação”, mas tenha em conta que meditar não se trata de:

- **tentar concentrar-se**
- **parar de pensar**
- **sentar-se de pernas cruzadas durante horas**

Por sua vez, meditar é:

- **acalmar e estabilizar a mente**
- **restaurar o equilíbrio emocional**
- **compreender onde começam os hábitos compulsivos e propiciar um reinício**
- **descobrir a nossa mais profunda interioridade**

Embora o objetivo da meditação seja cultivar a mente (e o coração), utiliza o corpo como referencial. Para isso, colocamos a nossa atenção na experiência do nosso corpo e das nossas sensações e ‘escutamos o nosso interior’. Chamamos a isto **estar consciente**, numa atenção não reativa, que permite estabilizar as energias, os estados de espírito e os processos mentais que surgem no nosso dia-a-dia. Apoiados nesta atenção, podemos aprender a sentir estes processos surgirem e a deixá-los passar, em vez de nos deixarmos enredar por eles. Surge um espaço ‘sem stress’ no nosso coração.

Assim, embora normalmente possamos seguir, acrescentar ou reagir de outra forma ao conteúdo mental, na meditação o objetivo é deixá-lo estar e, em alternativa, abrir e limpar o sistema operativo da mente. Este sistema tem três aspetos:

Intenção: o aspecto diretivo da mente que nos diz ‘faz, alcança’ e que nos orienta numa determinada direção.

Atenção: o aspecto seletivo da mente. É o que estabelecemos quando colocamos o foco em algo.

Consciência: a vertente recetiva do coração. Começa com o ‘sentir’, uma escuta interior que, à medida que se aprofunda, oferece um novo espaço aberto a partir do qual podem surgir respostas em vez de reações.

A característica chave deste processo meditativo é o **estar consciente** - a capacidade de estarmos cientes de determinados sentimentos, estados de espírito e aparências sem lhes reagir. Deste modo, o estar **consciente estabiliza** a nossa atenção, permitindo que o reflexo do ‘faz qualquer coisa’ se acalme e a consciência venha ao de cima. Isto permite-nos reparar e responder ao que sentimos e pensar com mais cuidado.

Uma vez que este processo é gratificante, encoraja a mente a manter-se firme, a ser mais incisiva e a funcionar com mais clareza.

ESTABELECEER UM REFERENCIAL

Aqui ficam algumas práticas que utilizam as posturas usuais do corpo como tópicos para estar consciente. Mas, antes de mais, procure um momento e um local calmos para...

PAUSA E REFLEXÃO

As circunstâncias são infinitas, mas nós iremos desaparecer um dia. Quem sabe quando? Do que é que nos arrependemos ou com o que é que estamos em conflito? O que é que precisamos no aqui e agora? Ao cultivarmos o coração e a mente, temos a oportunidade de refrescar e reforçar todo o nosso sistema. Esta é uma boa altura para trabalhar nesse sentido.

CONSCIÊNCIA DO CORPO

Estabilize-se. Sente-se de costas direitas ou fique de pé de forma equilibrada. Dirija a sua atenção para o seu

corpo por inteiro, integrando o espaço em seu redor, até à distância de cerca de um braço. Como se estivesse de pé ou sentado debaixo de uma árvore, absorvendo calmamente a atmosfera. Esteja ciente da forma como pode sentir a sensação geral do corpo dentro desse referencial, sem se concentrar em qualquer ponto em particular - tal como faria enquanto se equilibra, toma banho ou corre.

Enquanto mantém esse modo de atenção, relaxe os músculos que não são necessários no momento (como os do rosto, ombros e mãos). Deixe o peso do corpo assentar nos seus ossos. Tome consciência da pele, a camada sensível que envolve a sua forma.

Pode manter a consciência do corpo desta forma, quer esteja sentado, de pé, a caminhar ou reclinado. Isto permitir-lhe-á sentir o corpo *externamente* (isto é, em termos de sensações e temperatura), bem como *internamente* (isto é, em termos de tensão,

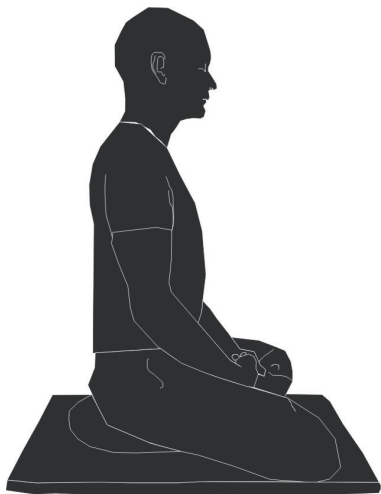
relaxamento e vitalidade). O interior é especialmente relevante, uma vez que o estado interno do corpo está ligado aos seus estados de espírito e à energia do seu sistema nervoso. Ao manter de forma estável este referencial de consciência, permite que o seu interior se revele, ajudando a equilibrar o sistema nervoso e os estados mentais.

Sentado

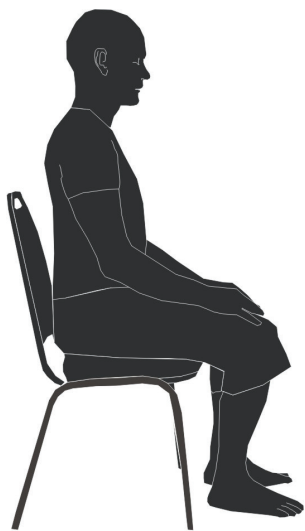
Sente-se de costas direitas numa cadeira ou numa das posições de 'lótus' com as pernas cruzadas. (Ver as ilustrações em anexo). O objetivo é criar um apoio firme e amplo para a parte superior do corpo. Por isso, mesmo quando se senta numa cadeira, deve manter as pernas afastadas.

Quando estiver a estabelecer a sua estrutura de base, tome consciência da sua região lombar e consolide-a. Desta forma irá apoiar a curvatura da coluna vertebral e manterá o abdómen aberto e descontraído. Deixe os braços ligeiramente afastados dos lados do corpo (o suficiente para que possa deslizar uma mão entre o braço e as costelas). Esta postura ajudará os ombros a relaxar, permitindo que o peito se abra e que a respiração se torne mais ampla e calma. As mãos podem repousar no colo ou nas coxas. Alinhe a cabeça com o



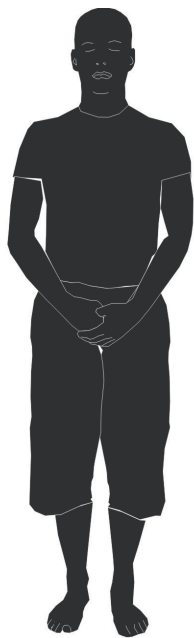


seu corpo direito, de modo que fique apoiada nos ossos do pescoço, como uma bola pousada numa fonte de água. Mantendo-se recetivo às sensações do seu rosto, descontraia o maxilar, a testa e a zona em redor dos olhos. Permita que três respirações fluam para dentro e para fora como ondas, descendo profundamente e subindo novamente. Ciente do corpo na sua totalidade, abra a sua consciência para essa presença e sensação.



Em pé

É praticamente o mesmo que estar sentado, com a diferença de que as pernas podem tirar o peso das costas e transferi-lo para o chão por baixo de si. Assim, coloque-se de pé, com as pernas afastadas à largura do corpo. Com os joelhos ligeiramente dobrados, relaxe os músculos das pernas, incluindo os glúteos. Sinta o corpo até à planta dos pés. Como anteriormente, no que se refere à colocação do corpo e à sua sensação, sintonize-se com o corpo em termos do seu equilíbrio.



Caminhando

Mantendo a verticalidade com que se sintonizou na posição de pé, suavize o foco do olhar. Abandone a ideia de caminhar para algum lado - o seu corpo irá caminhar até algum lugar, quer o defina, quer não. Encontre um espaço com a distância de dez passos para caminhar (ou mais ainda se possível, seria o ideal).

Esteja ciente da forma como o andar acontece. O movimento faz-se pela ação dos músculos da zona lombar e da anca, que levantam a perna e rodam a cintura. Ao fazê-lo, a oscilação da cintura (por exemplo, para a esquerda) puxa o ombro (esquerdo) um pouco para trás para atuar como contrapeso à perna (esquerda) que se levanta. Isto significa que pode andar devagar e com fluidez sem se inclinar para a frente - ou tombar. O equilíbrio que se sente quando se está de pé é, pois, mantido pelo movimento. Mantendo a

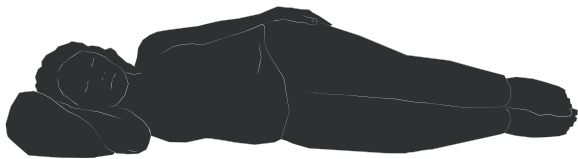
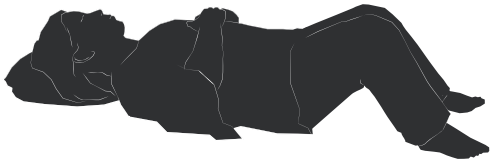


consciência de todo o corpo e um foco suave nos seus olhos, sintonize-se com essa postura e deixe o mundo abrir-se à sua volta, enquanto caminha. Pode fazer uma pausa no final do seu percurso e ficar imóvel durante algum tempo, antes de voltar para trás. Ou talvez prefira avançar e recuar no seu caminho, sem interrupções. Seja como for, aprecie esse fluir.

Deitado

É possível meditar deitado, mas é necessário manter uma postura formal com o corpo bem direito, caso contrário corre o risco de adormecer. Recline-se para um lado, apoiando a cabeça numa almofada e numa mão; ou deite-se de costas. Em qualquer dos casos, expanda a sua atenção à totalidade do seu corpo; para baixo até às plantas dos pés e para cima até ao topo da cabeça. As mãos podem repousar sobre o lado do corpo ou (se estiver de costas) sobre o peito. Tome consciência da massa do seu corpo apoiada numa superfície firme e envolta pelo dossel do espaço.

Em qualquer destas formas, o exercício básico consiste em manter a atenção estável, a intenção interessada (mas não orientada para um objetivo) e a consciência tranquilamente recetiva. Agora, tem uma base para deixar que o processo de calma e realização interior se desenvolva.



PROBLEMAS E DICAS

- 1 Desconforto físico: a sua postura deve permitir que a sua atenção não diminua, nem fique tensa ou inquieta. Não há problema em mover-se e mudar de postura enquanto está sentado, ou passar de sentado para de pé. Ao caminhar, faça-o de forma natural, sem pressa e com tranquilidade. Mantenha, em geral, a consciência do corpo como um todo interligado, em vez de se concentrar em certos desconfortos localizados. Para apoiar este processo, é necessário trazer para a prática uma atitude equilibrada.
- 2 Vão surgir pensamentos, emoções e outros estados mentais. Esta experiência constitui a base para a compreensão interior, quando acompanhada de consciência e interesse na investigação.

Para os principiantes, é uma boa ideia manter os olhos abertos, ou entreabertos, com o foco à distância de um braço. Procure também concentrar mais a sua atenção

na coluna vertebral, enquanto relaxa o rosto e as mãos. Isto irá diminuir o impacto dos pensamentos e de outros estados de humor, evitando também a sonolência.

Outra dica é escolher uma palavra (como ‘paz’ ou ‘suavemente’), ou uma sílaba como ‘Aah’ e interromper silenciosamente a corrente de pensamentos com ela. Mantenha essa ‘palavra suporte’ durante algumas (5 a 10) expirações (ou um número semelhante de passos, se estiver a caminhar).

- 3** Pode acontecer que, de vez em quando, a sua intenção tenha um sobressalto de vontade para ir ligar alguma coisa, beber ou comer algo. Pode sentir necessidade de tratar de alguma coisa do trabalho, de arrumar ou de arranjar o que quer que seja. Permita que tudo isto aconteça, mas faça um esforço para não seguir esses impulsos durante os dez a quinze minutos do período de meditação.

O conselho geral que dou é que nem se envolva, nem rejeite o fluxo da mente; não pense nisso. Em vez disso, *contemple-o*. Isto significa afastar-se dos pormenores (como afastar-se de um quadro para ganhar perspetiva), sem deixar de o ter em mente.

Pode imaginar o fluxo mental como um bando de pássaros, um rio ou uma chuvada. O objetivo principal é vivenciá-lo como um fluxo de energia em mudança.

Isto dá-lhe a oportunidade de contemplar impulsos e atitudes que podem ter adquirido a força do hábito. Podem até ser bem-intencionados ou não problemáticos - mas será que têm de ser compulsivos? Se não nos envolvermos, eles surgem e cessam. Talvez possa olhar para a sua mente sob esse prisma e dar-se a si próprio a oportunidade de moderar ou redefinir alguns hábitos.

4 Através de todas e cada uma destas práticas, temos a oportunidade de nos sintonizarmos com as qualidades de uma atenção ampla e de uma consciência não reativa. Estas qualidades proporcionam um molde pacífico, no qual podemos estabilizar o coração.

CLARIFICAR A VISÃO

A BASE PARA O INSIGHT, OU COMPREENSÃO INTERIOR

Esta prática de estar consciente, acima descrita, ajuda-nos a momentaneamente ganhar perspetiva sobre as circunstâncias e a deixar que a mente e o coração estabilizem de modo a podermos ter uma visão clara das mesmas. A esta visão chamamos *insight*, ou compreensão interior.

Esta compreensão interior, proporciona-nos uma capacidade de compreensão que liberta o coração de referenciais limitados (o meu cabelo, o meu trabalho, os meus familiares), emoções aprisionantes (sintome ansioso, sobrecarregado, *stressado*) e reações compulsivas (tenho de fazer isto, melhorar aquilo, livrar-me daquilo). Contemplá-las, atendendo cuidadosamente ao modo como a mente está a

funcionar, coloca as coisas numa perspectiva que permite que estas surjam e passem. O que resta é uma consciência não reativa. Deste modo, hábitos aflitivos não são alimentados pela reatividade e, com o tempo, podem desaparecer por completo. Assim, esta mudança de perspectiva tem um efeito transformador duradouro.

Mudar a perspectiva

O primeiro passo para essa mudança de ponto de vista é a mudança para uma atenção mais contemplativa, como descrevi anteriormente. Ou seja, elevamos a atenção do processo em que estamos, para uma posição de monitorização. Repare que é possível fazer isso - é como mudar a sua atenção de cozinhar comida, para a avaliar em termos de aparência exterior, textura e sabor. No caso do coração e da mente, esta mudança permite-lhe desengatar-se dos seus pensamentos e sentimentos e contemplá-los. Há um 'saber': estamos conscientes e estamos cientes de que estamos conscientes.

Pode manter esse saber equilibrado perguntando primeiro, silenciosamente: ‘Quem (ou o quê) está consciente da minha mente?’ e, depois, deixar-se ficar na consciência que emerge.

Explorar e inquirir

À medida que este ponto de vista se estabelece, explore o fluxo dos fenômenos mentais e emocionais. Quais são os estados de humor subjacentes? Inquieto...? Ansioso...? Desejoso...? Irritado...? Consegue estar com estes estados, em vez de estar *submerso* neles?

Repare na aversão e no fascínio; contemple a incerteza, a felicidade, o queixume ou a exuberância, à medida que surgem. Ao manter o referencial da atenção, pode deixar que estes surjam e passem.

Largue aquilo que não precisa: incluindo o futuro e até mesmo o chegar a uma conclusão. Em vez disso, reconheça todos os pressupostos subjacentes com que

se deixa embrenhar e *stressar*, como ‘eu não devia ser assim’ ou ‘isto não devia estar a acontecer’, ou ‘o acontecimento ou a pessoa que me está a afetar não deveria ser assim’. Com esta mesma atitude, surgem os pensamentos ‘eu deveria ser, eu tenho de fazer, eu deveria ter’. Como é que estes pressupostos afetam a sua mente e o seu coração? Como é que se revelam no seu corpo?

Quanto deste processo de interpretação apoia um saber equilibrado? E que ideias o fazem cair na complexidade e na agitação?

Sem tentar livrar-se deles, considere os efeitos das suas atitudes e interpretações e se precisa mesmo de as manter em funcionamento neste momento.

Imagine: qual seria a sensação se as ideias sobre o que é e o que deve ser (e fazer) não existissem? Deixe que essa sensação se instale e ajude a redefinir as suas perspetivas.

Sentir, estabilizar e responder

Libertos de pressupostos e atitudes, podemos dar lugar a uma resposta que surge de uma consciência clara e estável. Ser capaz disto já é sabedoria! Em termos simples, a sabedoria consiste em esperar que as reações passem e, depois, descobrir a forma mais clara e sincera de se relacionar consigo mesmo e com a sua situação presente. Isto acontece quando se evitam todos os 'deviam de ser', ideologias e pressupostos, e acolhemos o fluxo de fenómenos internos e externos sem enviesamentos. Acompanhe este processo investigando sobre o que o motiva ou causa stress em tudo isto. Saia dessa pressão e sintonize-se com o seu ponto de estabilidade (pode encontrá-lo no seu corpo). A compreensão profunda que o liberta do stress surge dessa abertura equilibrada.

A compreensão interior

Quando pomos de lado os pressupostos subjacentes a quase tudo, apercebemo-nos que tudo muda. Nem o fluxo da mente, nem o fluxo das circunstâncias chegam a uma conclusão estável; eles, simplesmente, mudam. Um olhar pode desencadear um sentimento e uma reação, e estes por sua vez desencadeiam outros sentimentos e reações. Uma cadeia de pensamento leva a outra; uma emoção gera outras emoções. É igual para toda a gente. Nada disto o define realmente, nem tem de necessariamente o orientar ou restringir.

Deste ponto de vista, a natureza incompleta e não resolvida do que experienciamos encoraja-nos a lidar com as nossas dúvidas, hesitações e impulsividades, com sensibilidade e clareza. Repare que, por exemplo, enquanto a tentativa de chegar a uma conclusão provoca stress e a resistência ao fluxo o torna rígido

e paralisado, por sua vez, uma relação contemplativa com a experiência mantém a sua consciência estável.

Questione o que surge: 'Como é que isto me afeta? O que me leva a tomar uma posição? Onde estão as minhas renitências ou compulsões? Quais são os resultados de ficar preso a pontos de vista fixos? O que é que me impede de estar em harmonia?'. Desta forma, encorajamos uma abordagem sensível e renovada, uma abordagem que sentimos ser adequada e que está em harmonia com o nosso fluxo interno e com as circunstâncias externas. Por exemplo, pode aperceber-se de que o trabalho nunca acaba - até parar. Então, reavalie a sua carga de trabalho. Ou pode perceber que tem de aceitar os seus estados de humor com uma atitude compassiva, mas sem adotar as suas narrativas.

Passa a compreender plenamente que as pessoas são diferentes: por isso, nem sempre podemos concordar ou gostar uns dos outros - mas podemos manter

uma atitude de respeito e não julgamento. E se as circunstâncias não estão a correr como gostaríamos de momento, talvez seja altura de aguentar e deixar que as coisas se desenrolem naturalmente. Lembre-se que o momento seguinte é desconhecido e isto significa que existe uma oportunidade de mudança.

Em situações como esta, a sabedoria gerada pela sua prática pode dar-lhe o espaço necessário para ver mais claramente.

RECURSOS

Tudo isto pode parecer simples... e como mapa, na verdade, é. O problema é que todos os mapas de meditação têm de ser usados tendo como referência o território irregular da mente, do corpo e do coração de cada indivíduo. Todos temos de encontrar o caminho que funciona para nós – e os recursos extra são valiosos.

BOA VONTADE

O primeiro destes recursos eleva a nossa motivação e atitude para uma postura amigável, ou pelo menos tolerante. Especialmente numa sociedade em que a competição, as notícias preocupantes e os prazos apertados dominam o nosso dia, é importante não criar mais tensão, encontrando defeitos em nós próprios e nos outros. Num plano ainda mais íntimo, lidar com o desconforto físico, os estados de espírito irritáveis e um coração ansioso ou desanimado, requer uma atitude

constante de boa vontade - ou, pelo menos, de não aversão. Começemos, então, a delinear esse percurso.

- 1 Tal como fez com a **pausa e reflexão**, comece por relembrar-se. Lembre-se que o que a sua mente e o seu coração estão a sentir surge devido a causas e condições, tais como a pressão do trabalho ou a falta de companheirismo em seu redor. A única forma disto terminar é introduzindo o fator boa vontade.
- 2 Lembre-se de alguma ocasião, no passado longínquo ou recente, em que alguém se tenha relacionado consigo com bondade ou simpatia. Quer se tenham tratado apenas de algumas palavras amáveis ou de uma expressão de preocupação, localize esse efeito no seu coração e sustenha-o, deixando três respirações longas acontecerem.
- 3 Este exercício pode criar uma abertura, que irá permitir recordar os gestos de ajuda e de cuidado, ou mesmo

de pequenas cortesias, que são comuns no mundo humano. Seja o seu efeito pequeno ou grande, se for prolongado, ele tocará o coração. ‘Eles não eram obrigados a fazer aquilo, foi um gesto de bondade de livre e espontânea vontade’. Este pensamento ajuda a desfazer a tristeza do cinismo. Mais uma vez, deixe que algumas respirações tomem lugar durante este estado de elevação; elas ajudam a estabilizar esta sensação e a deixar que essas energias se espalhem..

- 4** Pode escolher uma série destes acontecimentos até que o coração se sinta suficientemente elevado para não se sentir oprimido, defensivo ou irritado. E deixe-se ficar com essa energia suave e com essa perspectiva de um coração que se libertou (mesmo que temporariamente) dos efeitos da má vontade. E se sentir que surge no seu coração a vontade de expressar gratidão ou de ter um ato de boa vontade

para com outra pessoa, procure manter essa sensação. (Sim, respire-a!)

- 5 À medida que se alegra, o coração torna-se capaz de enfrentar ideias fixas como ‘não sou suficientemente bom’, ‘a culpa é minha’, ‘não sou bem-vindo’.

Limite-se a sentir, não pense, nem tente ignorar. Em vez disso, permita que falem, mantendo a referência da estrutura do seu corpo como um todo; não entre na sua narrativa, mas sinta o estado da mente (ou do coração). É como colocar os dedos num pulso palpitante.

A capacidade de manter uma presença estável, transformá-lo-á num ouvinte compassivo. Reconhecendo que a psicologia da autocritica é algo comum neste mundo competitivo, lembre-se de outras pessoas e ofereça-lhes também alguma compaixão. Mantenha esse estado durante algumas respirações.

- 6 Passe algum tempo a apreciar em silêncio as capacidades dos outros e qualquer momento em que os outros tenham expressado apreço por si. Mantenha esse estado durante algumas respirações.
- 7 Nas situações que gostaria que fossem diferentes, mas que se sente impotente para mudar, regresse à presença estável do seu corpo e, reconhecendo que tudo muda, deixe que as suas emoções surjam e passem. Esta mudança da tristeza e do desespero para a equanimidade é também um enorme suporte para o coração. Respire-a também!

RESPIRAÇÃO

Se quisermos que a nossa mente esteja firme, mas não rígida, e se quisermos que o nosso coração esteja confortável, sem se afundar em devaneios ou nos médias, estar consciente da respiração é um bom tema a cultivar.

Assim, podemos usar o referencial do corpo (na sua totalidade) e sentir a energia associada ao fluxo rítmico da respiração.

Comece por focar a atenção. Use a simples pergunta: ‘Como é que eu sei diretamente que estou a respirar?’. Depois, fique a sentir todas as sensações que surgem com a respiração. Se se aperceber que está a tentar controlar a respiração, então expanda a sua atenção e imagine que a respiração é como uma brisa. Não precisa de ‘fazer a respiração perfeita’, nem de a tornar mais evidente do que é.

Enquanto for tendo mais e mais noção da respiração, permaneça conscientemente nessa sensação. Acompanhe-a à medida que ela muda através do processo de:

- a) uma expiração
- b) uma inspiração
- c) um ciclo completo de expiração e inspiração.

Pode ser mais fácil se na expiração encontrar uma zona do seu corpo (como o abdómen) em que sinta a respiração a acontecer confortavelmente. Também facilita se focar a sua atenção no final de cada inspiração e no final de cada expiração. Continue a trazer a sua consciência para esses pontos, sempre que a sua atenção se tiver desviado para outro lugar.

Desta forma, deixa de andar mentalmente à deriva ou de fugir para algum lado e, em vez disso, mantém a sua consciência sobre todo o processo físico da respiração. Repare que não tem de *fazer* a respiração, ela acontece independentemente da sua mente. No entanto... se expandir a sua consciência para a sensação da respiração, sentirá uma vitalidade suave e fluida que acalma a mente e eleva o coração.

A inspiração tem um efeito vivificante e a expiração tem um efeito calmante. E ao gerar estes efeitos,

a energia vital da respiração atrai o coração e encoraja-o a permanecer e a saborear a experiência mais profundamente. É como sentar-se à noite em frente à lareira.

Utilize esta meditação para quebrar cadeias de pensamento compulsivas ou picos de emoção, sem aversão nem luta. É como rebentar bolhas de sabão soprando para dentro delas.

Com o tempo, o interesse do seu coração pela respiração e a sua capacidade de acompanhá-la irão aumentar, originando uma confortável firmeza. Este estado proporciona uma sensação de preenchimento interior, que anula a necessidade de ir buscar energias externas, enquanto fornece a firmeza necessária para resistir às pressões da mente. Deste modo, pode rever as suas motivações, os seus hábitos, atitudes e pressupostos com uma sabedoria profunda, em vez de estar a complicar

as coisas com julgamentos ou deslumbramentos. É certo que esta postura meditativa demora algum tempo a desenvolver-se, mas se se sentir confortável e estabelecido na prática, poderá encontrar o momento e o interesse para prolongar o seu período de meditação.

SEGUINDO EM FRENTE

Há mais para aprender, se assim o desejar, mas se conseguir seguir esta linha de prática, está no bom caminho...

No entanto, a meditação só funciona quando praticada regularmente. Estabeleça uma dada hora do seu dia para 10-15 minutos de meditação (ou mais sessões, se conseguir) e obterá resultados. Demora, mais ou menos, o mesmo tempo que uma pausa para café. Mas conhecer-se e cuidar de si próprio levá-lo-á definitivamente para um lugar melhor.

Existem muitos livros e vídeos a oferecer orientação, mas também recomendo meditar com outras pessoas. Leva a prática a encontrar suporte na vida real - e é aí que estamos.

Entretanto, pode seguir este tópico em **forestsangha.org/teachings**

Ou, então, visite um dos mosteiros mencionados neste *website*.

INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO DE INSIGHT

AJAHN SUCITTO

CITTAVIVEKA

CHIESTE LIVRO É OFERECIDO PARA DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.

POR FAVOR, NÃO VENDA ESTE LIVRO.

TAMBÉM DISPONÍVEL PARA DISTRIBUIÇÃO GRATUITA EM FSBOOKS.ORG
E SUMEDHARAMA.PT

COPYRIGHT © PUBLICAÇÕES SUMEDHĀRĀMA 2025

ISBN: 978-989-8994-64-6

TRADUÇÃO: ANTÓNIO SILVA

EDIÇÃO: APPAMADO BHIKKHU

CAPA, DESIGN E FORMATAÇÃO:

NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

PRIMEIRA EDIÇÃO IMPRESSA EM PORTUGAL, 2025

PUBLICAÇÕES SUMEDHARAMA

WWW.SUMEDHARAMA.PT

TRADUZIDO DO ORIGINAL EM INGLÊS:

INTRODUCTION TO INSIGHT MEDITATION, PUBLICADO POR AMARAVATI PUBLICATIONS

CHITHURST • PETERSFIELD • GU31 5EU • UK

WWW.CITTAVIVEKA.ORG

2024 © AMARAVATI PUBLICATIONS

QUALQUER TRADUÇÃO DESTA TEXTO DEVE SER BASEADA NO ORIGINAL EM INGLÊS.

PARA PEDIR PERMISSÃO PARA IMPRIMIR, TRADUZIR OU PUBLICAR ESTE CONTEÚDO,

POR FAVOR CONTACTAR AMARAVATI PUBLICATIONS EM:

PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>



- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato
- licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.
De acordo com os termos seguintes:
- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

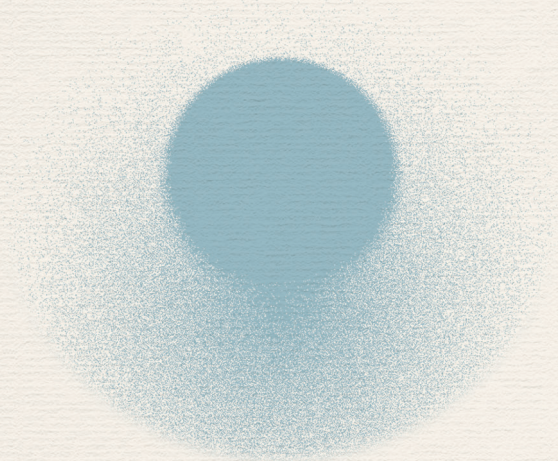
Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

AVISOS:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma exceção ou limitação que seja aplicável. Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Coletiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

- “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, atuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.
- “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.



PUBLICAÇÕES
SUMEDHARAMA

