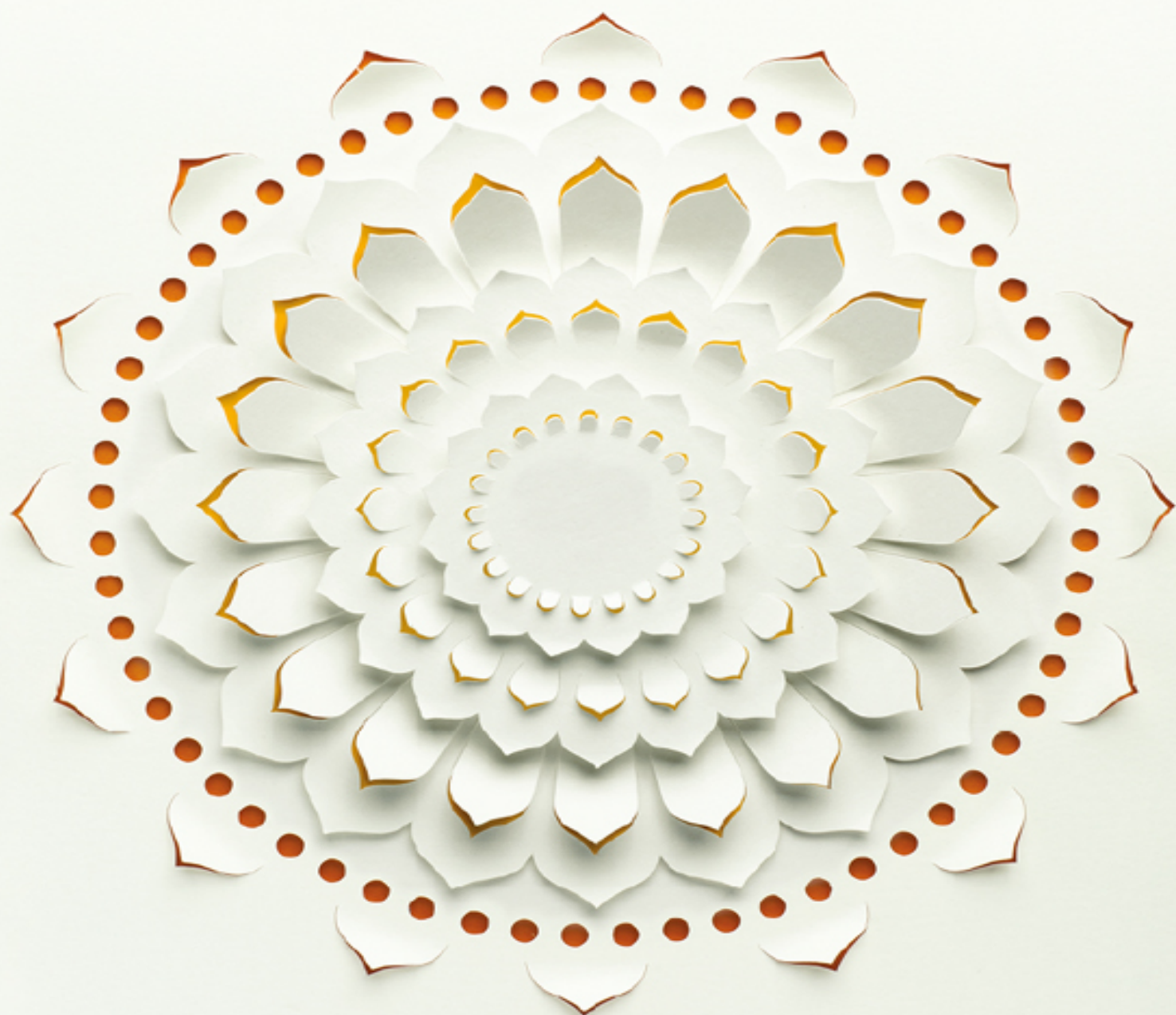


Tarchin Hearn

# SATI PATTHANA

Fundamentos de Mindfulness



# SATIPATTHĀNA

Fundamentos de mindfulness

Manual para meditantes

(Edição revista e ampliada)

Tarchin Hearn

TRADUÇÃO  
Verena Reid



Primeira edição, 2018  
Botucatu - SP

# Série Karunakarma

## volume 1

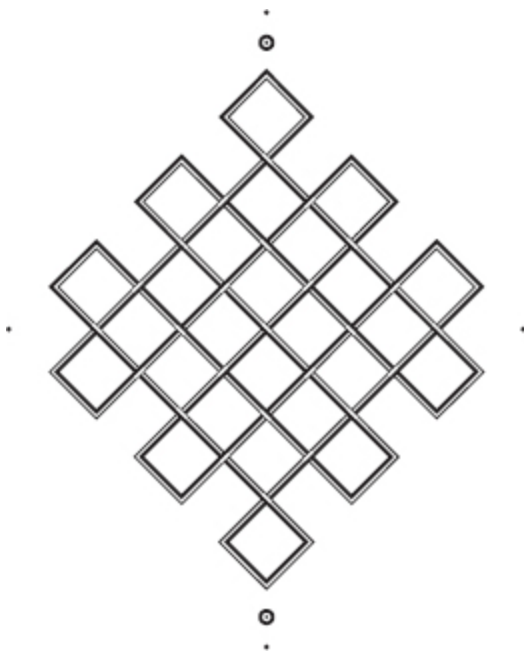
*Karunakarma:*

*o trabalho da compaixão, atividade compassiva, compaixão a trabalho.*

A Série Karunakarma começou como uma coleção de cadernos A4 em espiral publicada pela Wangapeka Books, em inglês, para ser usada para estudo ou como um recurso de ensino.

A série original em inglês está disponível *on-line*, em formato PDF, no *site* **[www.greendharmatresury.org](http://www.greendharmatresury.org)**  
Sinta-se livre para imprimir e encadernar a sua cópia.

*Que suas explorações rendam frutos  
para o benefício de todos os seres.*



Com profunda gratidão ao Venerável  
Namgyal Rinpoche

*Não existe mistério mais profundo do que  
mindfulness/consciência.*

*Esse é o caminho do dharma vivo.*

*É a espiritualidade e a vida prática reunidas em uma coisa  
só.*

*É a fonte da alegria e do bem-estar, a nascente da saúde e  
da felicidade, o tesouro no coração de tudo e de todos.*

*Não existe mistério maior.*

## ***A FRESH APPROACH TO MIND AND MINDFULNESS<sup>1</sup>***

*How to speak about this mystery?  
Mind is that which minds.*

*“Do you mind?”*

*“Do you care or have concerns?”*

*“Please be mindful of the fact that...”*

*In other words,*

*be careful and responsive with and to this mystery.*

*To touch something mindfully implies  
touching gently and sensitively;  
with respect and caring for the integrity of that  
particular ‘what’ that you are touching;  
a hand, a hip, a thought, a breath of ineffable.*

*And as you touch, in turn you are touched.*

*In mindfulness we don’t hurt this object in the  
act of touching it. In other words, we treat this ‘otherness’  
with respect, this otherness touching their otherness, that is  
you.*

*Surely this applies to all our senses.*

*Each child finds his or her way;*

*fumbling, stumbling,*

*growing into sensitivity,*

*clumsy at first, then gradually becoming*

*smoother and more integrated and*

*sometimes even graceful.*

*Think of a toddler,*

*just learning to walk and then, a sixteen year old olympic gymnast poised on the balance beam, vibrantly alert and focussing.*

# UMA NOVA ABORDAGEM DA MENTE E DE MINDFULNESS

Como falar sobre esse mistério?  
Mente é aquilo que cientiza.

“Você se importa?”  
“Você se interessa ou se preocupa?”  
“Por favor, esteja ciente de que...”  
Em outras palavras,  
seja cuidadoso e responsivo com e para esse mistério.

Tocar algo com atenção implica  
tocar gentil e sensivelmente;  
com respeito e cuidado com a integridade desse “o que”  
específico que você está tocando; uma mão, um quadril, um  
pensamento, um sopro do inefável.

E, ao tocar, você é tocado.  
Em mindfulness, não ferimos o objeto no ato de tocá-lo. Em  
outras palavras, tratamos essa “alteridade”<sup>2</sup> com respeito,  
essa alteridade tocando a alteridade dela, que é você.

Isso certamente se aplica a todos os nossos sentidos.  
Cada criança encontra sua maneira, tateando, tropeçando,  
crescendo em sensibilidade,  
desastrada no início e, depois, gradualmente tornando-se  
mais fluida, mais integrada e, às vezes, até mesmo  
graciosa.

Pense em uma criança pequena  
aprendendo a andar e, depois,

um ginasta olímpico com dezesseis anos equilibrando-se na barra, vibrantemente alerta e focado.

*Mind-full-ness is a fullness of knowing, and fullness of knowing is both detailed and vast discernment;, and love, and passion, and detachment, and surrender, and reverence, and so much more.*

*Mindfulness/carefulness/caring, sensitive, attentive, respectful/engagement, , is nourished in the company of parents, then teachers, then mentors, then lovers and friends.*

*We copy each other; imprint on each other; , responding to and with each other.*

*It matters how we proceed.*

*To cultivate mindfulness is to consciously grow, , maturing in the direction of a smooth functional integration of embodied, languaging, integrative experience. An opposite direction leads towards frustration, , pain, agitation, fragmentation and suspicion.*

*Mindfulness arises in this inter-dancing. Body, speech and mind, the entire field of interbeing/interknowing, all events and meanings: self and other, , individual and groups, , universes of intelligence unfolding.*

Mind-**full**-ness é uma plenitude de saber, e plenitude de saber é discernimento tanto detalhado como vasto; e amor, e paixão, e desapego e renúncia e reverência e um tanto mais.

Mindfulness atenção/engajamento cuidadoso, sensível, alerta e respeitoso é nutrido na companhia dos pais, depois dos professores, depois dos mentores, depois dos amantes e amigos.

Copiamos uns aos outros; nos imprimimos uns nos outros; respondendo uns aos outros e uns com os outros.

Importa como procedemos.

Cultivar mindfulness é crescer conscientemente, amadurecendo na direção de uma integração suave e funcional de uma experiência corporificada, “linguajada”, integrativa.

A direção oposta conduz a frustração, dor, agitação, fragmentação e desconfiança.

Mindfulness surge nesse interdançar. Corpo, fala e mente, o campo todo do interser/intersaber, todos os eventos e significados: *self* e outro, individual e grupos, universos de inteligência desabrochando.

*What mystery*

*this body -- physically growing into an increased capacity for delicacy, harmony, grace, flexibility, and co-ordination.*

*What mystery*

*this speech -- skilfully growing in the direction of, kind, uplifting, supportive and inspiring communication.*

*What mystery*

*this mind -- a field of knowing; growing towards attentive inclusiveness, translucency and multi-leveled acceptance/understanding.*

*This minding mindful mind is  
the universe in process.*

*Experience is not a subjective representation.  
It is not a personal re-presentation of some mysterious otherness.*

*It is a presentation - always present, a mutually transforming  
interaction of mingling events.  
It takes two or more to 'language'.*

*It is not a matter of true or false perception, as if there was  
a finite fixed being or universe  
out there  
waiting to be correctly or incorrectly perceived;  
something one could or should be mindful of.*

*Rather,*

*the unfolding dynamic of your living, engages with the  
dynamic unfolding of so called 'other' in  
this combined whirling of ever-fresh transformation  
which **is** your knowing now.*

*So much more than  
a focussed action,  
a daily discipline,  
a Buddhist meditation  
to practice  
or neglect.*

Que mistério esse corpo - fisicamente crescendo para uma maior capacidade de delicadeza, harmonia, graça, flexibilidade e coordenação.

Que mistério  
essa fala - habilidosamente crescendo na direção de uma comunicação bondosa, edificante, solidária e inspiradora.

Que mistério  
essa mente - um campo de saber, crescendo para a inclusividade atenta, translucidez e aceitação/compreensão em múltiplos níveis.

Essa mente mindful “cientizando-se” é o universo em processo.

A experiência não é uma representação subjetiva.  
Não é uma re-presentação pessoal de uma misteriosa alteridade.

É uma “apresentação” - sempre presente, uma interação de eventos amalgamados se transformando mutuamente.

É preciso dois ou mais para “linguajar”.

Não é uma questão de percepção verdadeira ou falsa, como se houvesse um ser ou universo fixo e finito lá fora, esperando para ser percebido correta ou incorretamente; algo a que poderíamos ou deveríamos estar atentos.

Em vez disso,

a dinâmica da sua vida desabrochando engaja-se na  
dinâmica desabrochando do chamado “outro”, neste  
turbilhão misturado de transformação sempre nova que é o  
seu saber agora.

Tão mais do que  
uma ação focada,  
uma disciplina diária,  
uma meditação budista  
a ser praticada  
ou negligenciada.

*Fully flowered mindfulness is a perfume  
that flavours everything, a quality of being  
that transforms everything – even mundane ordinary living;  
this satipaṭṭhāna  
this setting up of mindfulness, an always available  
profound way  
of blessing  
and of peace.*

*Mindfulness is the flavour of a healthy mind in action.*

*And so, returning to the question, “How to speak about this  
mystery?”*

*This thusness –  
look around you!  
**This** is how we speak.*

*Words are like tools  
and a good craftsperson  
cares for his or her tools  
sharpening,  
fashioning a new handle, a particular tool for a particular  
job.*

*Jargon is a blunt chisel.*

*May these words dance well in our minding.*

O florescer completo de mindfulness é um perfume que  
aromatiza tudo,  
uma qualidade de ser  
que transforma todas as coisas – mesmo a vida comum  
mundana; este satipaṭṭhāna,  
este estabelecer mindfulness, uma maneira profunda  
sempre disponível de bênção  
e de paz.

Mindfulness é o aroma de uma mente saudável em ação.  
E então, voltando à pergunta  
“Como falar sobre esse mistério?”  
Esse “ser o que é” –  
olhe à sua volta!  
É **assim** que nós falamos.

Palavras são como ferramentas,  
e um bom artesão  
cuida de suas ferramentas  
afiando-as,  
moldando um novo cabo,  
uma ferramenta específica para cada trabalho específico.

Jargão é um formão cego.

Que essas palavras dançam bem em nosso “cientizar”.

# PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

No final de julho e início de agosto de 2017, Mary, eu e alguns amigos da Nova Zelândia tivemos o imenso prazer de viajar para o Brasil e nos envolver em várias e ricas investigações que uniram explorações contemplativas de mindfulness e ecologia profunda. Nossa visita foi iniciada e organizada pelos esforços de Jangchub, Verena Reid e seus alunos (em particular, Juliana Griese), que, por muitos anos, vêm criando um programa multinível e não sectário para o ensino de mindfulness e ação compassiva no mundo. Naquele período em que conhecemos novos amigos de *dharma*, eu me encontrei, ocasionalmente, viajando pelos caminhos da memória de volta à Nova Zelândia no início dos anos 1980. Jangchub e eu, com outros jovens exploradores entusiastas, estávamos então criando e desenvolvendo uma Escola de Verão no Centro Wangapeka de Estudos e Retiros. Naquele tempo, eu era monge, mas o budismo não era muito conhecido na Nova Zelândia, então nós estávamos tentando compartilhar experimentalmente com as pessoas o que sentíamos que era a essência da prática budista de formas que fossem práticas e relevantes para os neozelandeses que íamos encontrando. Ao longo dos anos seguintes, as vidas daqueles participantes da Escola de Verão se entrelaçariam com outras em uma rede global de polinização cruzada e empoderamento, misturando a experimentação com a sabedoria atemporal do convite do Buddha para a exploração consciente. Essas experiências levaram à nossa visita ao Brasil.

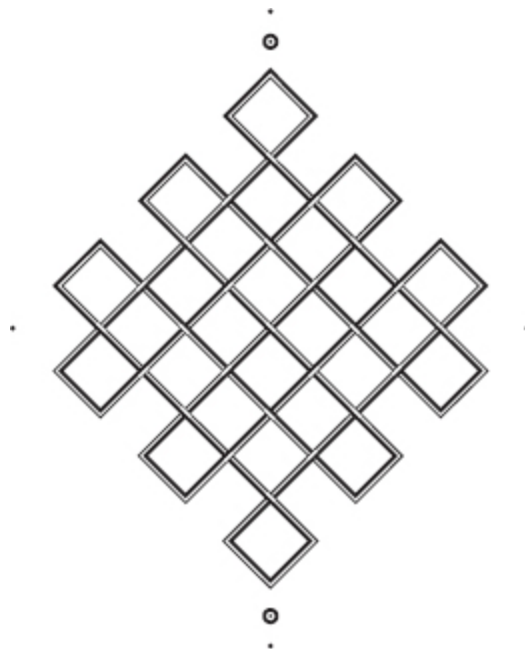
No Brasil, foi uma experiência ao mesmo tempo inspiradora e de humildade encontrar tantas pessoas talentosas e entusiasmadas utilizando meus livros, *Respirando* e *Caminhando em sabedoria*, como guias para suas explorações de meditação. O que me comoveu em particular foi que eles estavam experimentando a aplicação desses métodos de forma criativa em uma variada gama de situações e circunstâncias - nos campos da terapia, educação, ações sociais e desenvolvimento profissional. Vendo tal investigação genuína entrelaçada com uma forte aspiração por contribuir significativamente para um mundo mais compassivo, ocorreu-me que essas pessoas, especialmente as que estão em treinamento para serem instrutores de mindfulness, podem enriquecer sua experiência ao estudar os ensinamentos clássicos do Buddha sobre mindfulness que podem ser encontrados no Satipaṭṭhāna Sutta.

O Ānāpānasati Sutta, referenciado no livro *Respirando*, e o Satipaṭṭhāna Sutta juntos abrangem os ensinamentos mais sucintos e diretos do Buddha para o cultivo de mindfulness e a compreensão do bemestar. Ānāpānasati esboça um caminho natural de meditação que é acessível a qualquer pessoa inspirada na direção da investigação contemplativa. Satipaṭṭhāna dá suporte a isso, oferecendo muitos temas que podem realçar e enriquecer nossa experiência de mindfulness em ação. Em essência, ambos os sutras são não sectários e podem ser aplicados à experiência humana em qualquer cultura. Com um pouco de interpretação, tais ensinamentos são tão relevantes hoje em dia como eram no tempo em que o Buddha os ensinou. Dá-me um arrebatamento de prazer saudar esta tradução para o português dos fundamentos de mindfulness.

*Que este livro ajude a aprofundar a compreensão,*

*nutrir o respeito mútuo,  
inspirar a reverência pela vida em,  
toda a sua rica abundância  
e realçar as capacidades para a ação compassiva  
nestes tempos social e ecologicamente desafiadores.*

Com amor e os melhores votos a todos,  
Tarchin



### **ABREVIACÕES** 3

**MN** - Majjhima Nikāya, Os Discursos Médios do Buddha.

**PTS** - Pali Text Society, Dicionário Páli-Inglês.

**notas T-Abd** - Notas manuscritas sobre o Abhidhamma, compiladas por Tarchin no Centro de Dharma do Canadá em 1976, após um estudo de três meses com Namgyal Rinpoche (não publicadas).

**Vis** - O Visuddhimagga, O Caminho da Purificação (Uma venerada compilação dos ensinamentos do Buddha, originalmente escrita pelo Venerável Buddhaghosa. É um dos mais antigos e mais completos “manuais para meditantes” originários da tradição Theravādin.)

## Contexto

Estas anotações foram inicialmente compiladas enquanto eu oferecia ensinamentos em um retiro Satipaṭṭhāna de um mês no Centro de Estudos e Retiros Wangapeka, na Nova Zelândia, no ano 2000. Naquela época, eu queria ter anotadas em meu computador algumas das definições essenciais, listas de categorias, ortografia correta e referências para tê-las à mão enquanto viajava e ensinava. Gradualmente, com o encorajamento das pessoas que estudavam comigo, acrescentei alguns comentários e expliquei melhor a gramática.

Tais anotações nunca pretenderam ser uma apresentação completa do assunto, nem foram dirigidas para pessoas novatas em meditação. Em vez disso, elas compõem um “manual de trabalho” para meditantes que chegaram a um ponto em suas investigações no qual um estudo mais detalhado desse caminho essencial do despertar poderia enriquecer suas práticas. As páginas a seguir reúnem alguns aspectos fundamentais do texto Satipaṭṭhāna, junto de algumas referências que permitirão ao aluno consultar fontes originais, se isso for de seu interesse.

Meu grato reconhecimento vai para Bhikkhu Ñāṇamoli e Bhikkhu Bodhi por sua tradução do Satipaṭṭhāna Sutta e para Maurice Walshe por sua tradução do Mahasatipaṭṭhāna Sutta. Ambos os *suttas* foram publicados pela Wisdom Publications. Que tais esforços para tornar o Buddha Dharma disponível continuem a florescer.

Estas anotações foram revisadas em 2007. Em 2016, acrescentei novas revisões e comentários, os quais estão destacados nos quadros com linhas laterais, além de alguns apêndices no final. As generosas e dedicadas revisões e sugestões de Mary Jenkins, Andy McIntosh e Daniel Burgess-Milne agregaram refinamentos e aprimoraram o texto.



Sumário

## **INTRODUÇÃO**

### **O SATIPAṬṬHĀNA SUTTA**

#### **CONTEMPLAÇÃO DO CORPO OU CONSCIÊNCIA DO CORPO KĀYĀNUPASSANĀ**

Mindfulness da respiração

Parágrafo sobre o *insight*

Internamente, externamente e tanto internamente quanto externamente

Fatores de surgimento e de desaparecimento

Atenção pura

As quatro posturas

Todas as atividades

As partes do corpo

Os elementos

As nove contemplações do campo sepulcral

#### **CONTEMPLAÇÃO DAS SENSAÇÕES VEDANĀNUPASSANĀ**

Sensações mundanas e não mundanas

#### **CONTEMPLAÇÃO DA MENTE CITTĀNUPASSANĀ**

# **CONTEMPLAÇÃO DOS OBJETOS DA MENTE**

## **DHAMMĀNUPASSANĀ**

Os cinco obstáculos

Os cinco agregados

50 fatores mentais ou *cetasika*

As seis bases

Estágios no caminho

Os Sete Fatores do Despertar

As Quatro Nobres Verdades

A Primeira Nobre Verdade

A Segunda Nobre Verdade

A Terceira Nobre Verdade

A Quarta Nobre Verdade

## **CONCLUSÃO**

## **REFLEXÃO FINAL**

## **APÊNDICE**

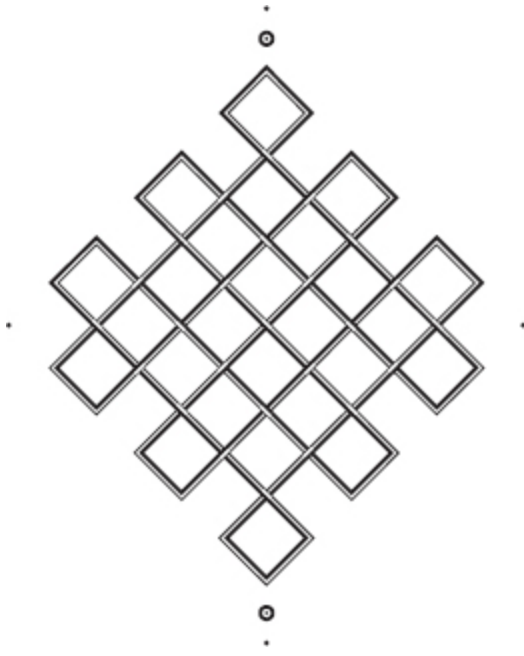
A ordem geral das contemplações Satipaṭṭhāna

Seu corpo é um oceano de consciência:  
uma visão diferente de Satipaṭṭhāna

Esquema de investigação contemplativa  
para entrar no holoverso

Texto-raiz

## **BIBLIOGRAFIA**



# INTRODUÇÃO

Dois mil e quinhentos anos atrás, um homem, que posteriormente ficaria conhecido como o Buddha, foi compelido a lidar com alguns dos grandes enigmas da vida. Como alguém pode viver bem em um mundo que está constantemente mudando, é imprevisível e é impossível de ser controlado por um único ser? Como alguém pode viver com impermanência e morte, insatisfação e sofrimento, sem se fechar, ou escapar em fantasia, ou agarrar-se a explicações filosóficas fáceis, ou simplesmente enterrar-se na reatividade e em ocupações sem fim? Essas questões, ou outras semelhantes, tocaram iogues, filósofos e seres investigativos ao longo da história e são tão relevantes hoje como eram centenas ou milhares de anos atrás.

A vida do Buddha demonstrou o que eu cheguei a pensar como o caminho do cientista contemplativo. Ele investigou diretamente a experiência de viver momento a momento. Essa foi uma exploração profunda e íntima. Seu corpo, sua fala, sua mente e suas atividades tornaram-se um laboratório para experimentação e observação em tempo real. Com enorme clareza e atenção, ele investigou esses processos, tentando entender as raízes da insatisfação e do sofrimento. Ao fazer isso, ele descobriu chaves profundas e essenciais para viver bem. Abandonando muitos dos preconceitos religiosos e filosóficos, crenças e ideias tendenciosas de seus dias, ele investigou de maneira muito pragmática e factual, deixando que sua experiência imediata orientasse sua busca. Por fim, ele compreendeu o

que mais tarde se tornaria conhecido como As Quatro Nobres Verdades ou, menos convencionalmente, As Quatro Realidades dos Nobres ou As Quatro Grandes Realidades.

Uma “formação composta” é um objeto, ou uma montagem, feito de partes. O Buddha percebeu que, onde quer que existam formações compostas - coisas, aparências ou surgimentos -, sejam elas físicas ou mentais, inevitavelmente haverá insatisfação ou sofrimento (*dukkha*). Tudo vive comendo. Tudo é comido. Todas as coisas se desgastam. Colisão produz fricção.

Situações e circunstâncias que surgem em inúmeros níveis de ser estão continuamente mudando sem que possamos controlar. O sofrimento é uma grande realidade da vida. Essa é a Primeira Nobre Verdade.

Com coragem e determinação para não fugir do sofrimento, o Buddha examinou cuidadosamente esses inevitáveis fatos do viver e reconheceu as causas fundamentais de *dukkha*. A insatisfação, o sofrimento e a confusão são inevitavelmente acompanhados por uma compreensão parcial ou incompleta da situação atual e emergente. Isso, por sua vez, faz surgir o apego ou a avidez, manifestando-se como esperanças, medos e expectativas. Esse sofrimento que surge dessas causas - compreensão incompleta e apego - é outra grande realidade da vida. Compreender isso em profundidade é a Segunda Nobre Verdade.

Ao trazer um profundo grau de investigação amigável e um amplo interesse desperto em cada momento de experiência - de fato, ao se entregar e calorosamente abraçar a plenitude de viver em toda a sua impossibilidade de ser fixada -, ele percebeu/experenciou a cessação do sofrimento. Essa cessação do sofrimento ou a presença do

bem-estar, da paz, da integridade, da conexão e da saúde é a Terceira Nobre Verdade.

Tendo experienciado claramente a cessação do sofrimento, ele entendeu, através da reflexão, o caminho que leva à cessação do sofrimento e o chamou de O Nobre Caminho Óctuplo. Esse caminho para a cessação do sofrimento é a Quarta Nobre Verdade.

A chave essencial para desenvolver essas Quatro Nobres Verdades reside em questionamento/investigação persistente e amigável do que está ocorrendo momento a momento, ou, em outras palavras, no cultivo hábil de mindfulness. O Satipaṭṭhāna Sutta é um dos esquemas mais sucintos e detalhados da tradição budista sobre como fazer isso. Ele esquematiza, de forma metódica e passo a passo, um caminho muito prático para o despertar. Você poderia pensar nisso como um mapa para nos guiar em nossa jornada, com algumas dicas sobre as paisagens comuns que provavelmente encontraremos no caminho. É claro que, mesmo com o melhor mapa do mundo, você ainda teria de fazer a sua própria caminhada.

O texto começa com onde meditar e como se sentar. Depois, nos dirige para a exploração de nosso corpo físico por meio de Ānāpānasati ou de mindfulness da respiração. Aqui, investigamos e fazemos amizade com o fenômeno inteiro da respiração. Essas contemplações e investigações nos levam, por fim, a um lugar de profunda quietude e calma. O próximo passo é aprender a manter essa consciência tranquila, calma e responsiva em meio às atividades. Gradualmente, chegamos a experienciar diretamente o intero, ou a natureza comunal do corpo físico, o fato de que ele é um esforço colaborativo de muitas partes e processos. Esses estudos podem levar ao abandono de todo tipo de atitudes e pressupostos inúteis

que podemos ter em relação ao corpo. Em algum momento, todos os corpos físicos revelam-se como surgimentos sem começo nem fim, inseridos em um vasto universo interconectado, interdependente e constantemente dinâmico. Isso poderia ser considerado o nascimento de uma profunda compreensão ecológica do mundo físico e de um portal para a percepção do que é referido nos textos budistas como *Śūnyatā* ou vazio/vacuidade.

Tendo investigado as complexas e interdependentes danças que compõem todas as formas físicas e se familiarizado um pouco com elas, o meditante, então, começa a explorar o mistério da mente. O sutra nos dirige ao exame das sensações ou da função de avaliação, os processos de corpo/mente nos quais gostos, desagradados e preferências emergem. Com admiração mais profunda pelo corpo e equanimidade crescente na forma como avaliamos novas situações, gostos, desagradados etc., somos convidados a explorar o jogo dos estados da mente, a enorme variedade de emoções e sabores do saber e da atenção que tanto colorem e, às vezes, ditam a experiência humana. Finalmente, providos de uma consciência brilhante, clara e apreciativa do corpo, das sensações e dos estados da mente, expandimos a investigação para incluir a vasta gama de *dharma* - os complexos fenômenos ou verdades da natureza/vida desabrochando como uma dança multidimensional da totalidade.

Jesus disse uma vez que somente a verdade nos libertará. Simplesmente aprofundar a compreensão, aprendendo a repousar tranquilamente e de maneira alerta com o que estiver surgindo, conduzirá à realização.

Pela perspectiva do que pode ser chamado de budismo sectário, o *Satipaṭṭhāna Sutta* é visto frequentemente como pertencente à tradição Theravādin.<sup>4</sup> Infelizmente, muitos

dos chamados alunos Vajrayāna<sup>5</sup> sentem que têm pouco ou nenhum tempo para esse ensinamento de “*insight* puro”, o qual, para alguns, parece ser destituído de devoção e de compaixão! Mas esse é realmente o caso? Na verdade, essa visão não resiste a um exame minucioso.

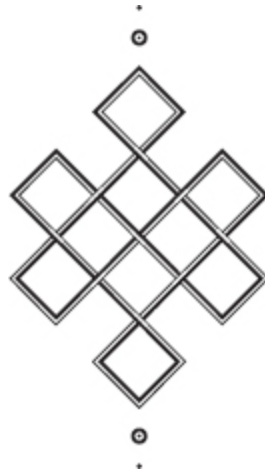
A realização da união da compaixão e da vacuidade, o verdadeiro cerne do Vajrayāna, está implícita nesse grande sutra Theravādin. Qualquer pessoa com um coração aberto e com paixão pela investigação, que se questione o que significa viver significativamente em um mundo que está sendo moldado por apegos cegos e pela ignorância humana generalizada, com certeza encontrará orientações úteis e inspiração nesse texto. Ao trazer uma amabilidade inabalável e uma curiosidade e um interesse gentis, mas investigativos, ao que está acontecendo dentro de si e ao seu redor, e ao fazer isso repetidas vezes, aclimatando-se a esse modo de viver, você passará a ver as coisas mais comuns da vida como milagres extraordinários. Ao mesmo tempo, os chamados momentos e eventos extraordinários se revelarão absolutamente comuns.

Esse é o caminho do cientista contemplativo, do amante e do explorador da vida. Não é, particularmente, um “caminho religioso”, tampouco está divorciado da admiração, do deslumbramento e da reverência natural que surgem quando nos deparamos com um enorme e insondável mistério. Juntando a análise pragmática e o questionamento experimental do cientista com a extática união do místico, é um caminho de vida saudável tão vital e precioso hoje como foi antigamente, no tempo do Buddha.

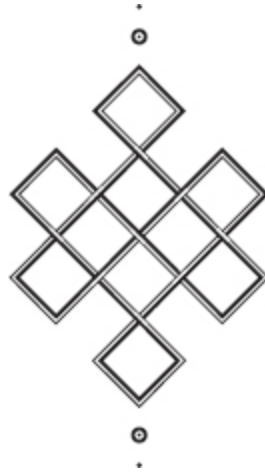
Eu me sinto extremamente afortunado por meu professor/lama-raiz, o Ven. Namgyal Rinpoche, ter recebido o seu primeiro treinamento monástico na Birmânia.<sup>6</sup> Por esse motivo, ele nos ensinou as abordagens do

Satipaṭṭhāna, assim como as do Vajrayāna clássico. Ao longo dos muitos anos estudando e praticando esses dois grandes tesouros do despertar, tornou-se cada vez mais evidente que as sementes de todas as tradições Mahāyāna<sup>7</sup> estão contidas neste breve sutra, ao mesmo tempo em que a essência ou o espírito de Satipaṭṭhāna reside no coração de toda prática Mahāyāna.





# O SATIPATṬHĀNA SUTTA



No budismo, os *suttas* ou sutras geralmente se referem ao conjunto de discursos e ensinamentos dados pelo Buddha. Eles foram, originalmente, memorizados e passados de mestre para estudante em um fluxo ininterrupto de transmissão oral. Passaram-se centenas de anos antes de qualquer um deles ter sido escrito. Páli é a língua na qual os primeiros sutras budistas foram preservados. Provavelmente era muito próxima da verdadeira língua que o Buddha falava.

**[Sutta]** 1. um fio ou linha; 2. a parte (discursiva ou narrativa) das Escrituras budistas que contêm os sutras ou diálogos, mais tarde chamada de Sutta-piṭaka.<sup>8</sup> Em sânscrito, o termo para *sutta* é *sūtra*. Neste texto, usarei ambos os termos de forma intercambiável.

**[Suta]** escutado; especialmente no sentido de “recebido por meio de inspiração ou revelação”; aprendido; ensinado; conhecimento sagrado, tradição inspirada, revelação; aprendendo; conhecimento religioso.<sup>9</sup>

**[Sati]** memória, reconhecimento, consciência; intenção da mente, vigília da mente, atenção plena/mindfulness, “alertividade”, lucidez da mente; autocontrole, consciência, autoconsciência.<sup>10</sup> Bhikkhu Bodhi define como “atentividade dirigida para o presente”.

**[Paṭṭhāna]** preparando-se, encaminhando-se.<sup>11</sup> Combinado com *sati*, “aprontando-se para mindfulness”. Em sentido posterior, “origem”, ponto de partida, causa; o título do sétimo livro do Abhidhamma.

“Aprentando-se” pode indicar partindo em viagem. Pode também indicar algo no sentido de “preparando-se para um exame”. No Abhidhamma, o sétimo livro, chamado Paṭṭhāna, é um estudo de relações causais ou condicionais, uma contemplação de todos os fatores causais, tanto físicos como mentais, que favoreçam ou contribuam para o surgimento de qualquer coisa em particular.

Considerando uma interpretação mais literal da palavra Satipaṭṭhāna, podemos ter: “uma lúcida ‘alertividade’ na

presença do inter-relacionamento interdependente das coisas”. Outra possibilidade: “um reconhecimento alerta e desperto de como um complexo entretecer de fatores compõe este momento presente de experiência”. Tente rearranjar as várias definições de *sati* e de *paṭṭhāna* e veja que diferentes sabores de significados você consegue obter.

Embora muitas vezes seja traduzido como “Os Quatro Fundamentos de Mindfulness” ou, talvez, de forma mais prática, “As Quatro Aplicações de Mindfulness”, seria enganoso pensar em Satipaṭṭhāna como uma progressão linear de quatro temas distintos que precisamos explorar meditativamente. A essência experiencial de Satipaṭṭhāna envolve o processo de investigar com compreensão perspicaz, não apenas uma vez, mas novamente e novamente (*anusati* = re-lembrar), o rico entretecer interdependente que é a sua experiência presente em curso.

Para podermos trazer mais clareza e discriminação a essa investigação em curso do que está realmente acontecendo agora, somos encorajados a explorar minuciosamente, de forma imparcial, lúcida e íntima, as quatro áreas básicas da experiência humana: *kāya* - corpo ou formas de corporificação; *vedanā* - sensação/avaliação; *citta* - estados da mente; e *dhamma* - objetos da mente.

À medida que a experiência com cada uma dessas quatro áreas se aprofunda e amadurece, ficará claro que elas são profundamente interdependentes, moldando-se e influenciando umas às outras continuamente. Com o tempo, surgirá uma rica sensação de como elas se entrelaçam e se apoiam mutuamente, de forma ininterrupta, fluente, criativa e contínua. Nesse ponto, o sabor da prática transforma-se, de uma meditação esforçada, em uma contemplação sem

esforço algum surgindo em meio a qualquer coisa que esteja acontecendo.



O budismo é reconhecido por suas muitas práticas de meditação. Um clássico texto Theravādin chamado “O Visuddhimagga” detalha 40 tipos diferentes de meditação. No cânone tibetano, podem-se encontrar muitos outros, e, incluindo-se todas as práticas associadas com Mahamudra, Dzogchen, os yogas de “fabricação hábil” e “naturalidade sem esforço”, e, ainda, as meditações desenvolvidas nas tradições do Zen, Terra-Pura, T’ien T’ai e Avataṃsaka, pode-se dizer que o número de práticas de meditação é infinito. Do ponto de vista do “despertar”, porém, todas as meditações são a mesma. Elas são lentes que podem nos ajudar a iluminar e examinar profundamente o que está acontecendo aqui e agora, no próprio ato de examinar.

Uma lente pode ser considerada uma abordagem ou um ângulo específico de foco na investigação, que pode revelar novas dimensões de experiência e, assim, contribuir para uma maior compreensão intuitiva. Pode-se pensar nos quatro fundamentos de mindfulness como quatro lentes diferentes através das quais podemos olhar com o propósito de esclarecer a nossa compreensão sobre o que está realmente acontecendo nesse mistério holístico em constante transformação que às vezes chamamos de “aqui e agora”.



## TEXTO-RAIZ

*Assim eu escutei. Em certa ocasião, o Abençoado estava vivendo na região dos Kurus, em uma cidade chamada Kammāsadhamma. Ali ele se dirigiu aos bhikkhus assim: - Bhikkhus. - Venerável Senhor -, eles responderam. O Abençoado disse:*

**[Kammāsadhamma]** literalmente, “a atividade do bom *dharma*” ou “a atividade da verdade salutar”; acredita-se ter sido uma cidade nas proximidades ao norte da atual Nova Délhi.

**[Bhikkhu]** pobre, mendigo, monge ou padre budista.<sup>12</sup> *Bhikkhu* é muitas vezes traduzido como “sem-teto” ou andarilho. Em poucas palavras, tornar-se um *bhikkhu* implicaria fazer votos para viver de maneira que levasse ao aprofundamento da calma, da “atentividade” e do bem-estar, tanto em si como nos outros.

Na época do Buddha, a entrada na *sangha*, a ordem monástica, era marcada por uma cerimônia muito simples em comparação com o que é feito atualmente. Na ocasião, o Buddha dizia “Ehi Bhikkhu” e estalava os dedos. “Venha, siga adiante para o benefício de muitas pessoas.” E era isso! Em inglês, a palavra *wander* (perambular, andar ao léu) é muito próxima de *wonder* (ponderar, perguntar-se). Pondere adiante para o benefício de muitos seres. Pergunte, investigue e explore o universo para o benefício de muitas pessoas. O equivalente tibetano para *bhikkhu* é *gelong*, e, estendendo um pouco a derivação, obtemos esse sentido de considerar, saber. *Dge*, com “d” mudo, significa virtuoso, bom ou excelente. *Slong*, com “s” mudo, significa querer, desejar, pedir; aquele que pergunta alguma coisa. Namgyal Rinpoche uma vez parafraseou *gelong* como “aquele que é livre para fazer perguntas”.

Este ensinamento foi e ainda é dirigido àqueles que são livres para fazer perguntas, àqueles que são movidos a

investigar o universo em todos os seus múltiplos níveis de detalhes. A maioria das pessoas é bastante restrita em seus questionamentos. É como se a curiosidade, naturalmente presente em qualquer criança bem-amada, tivesse sido distorcida ou obliterada em grande medida pelo processo de crescimento e do aprendizado de como sobreviver no mito da família e na delusão ou confusão social generalizada. Quando se trata de fazer perguntas, a maioria das pessoas está frequentemente mais preocupada em encontrar respostas, evitando o desconforto, ou obtendo um resultado “correto”, ou agradando o professor ou quem quer que seja visto como autoridade, em vez de habitar um estado lúdico de investigação vibrantemente desperto, focado e cheio de curiosidade. Quando estamos inconscientes ou não percebemos áreas que moldam nossa vida, não somos capazes de investigá-las, pois elas simplesmente não existem para nós. Nesse estado inconsciente, sem percepção, existe pouca ou nenhuma liberdade. Você está realmente livre para fazer perguntas? Você está genuinamente interessado na vida, querendo entender e experienciar mais profunda e intensamente? Ou sua motivação é fundamentalmente conseguir sobreviver com a menor quantidade de dor?



Existe outro aspecto de *bhikkhu* que é frequentemente negligenciado na sociedade secular atual. “Aquele que é livre para fazer perguntas” irá, inevitavelmente, investigar como ele vive em relação aos outros. Dessa forma, um *bhikkhu* refere-se também àquele que está conscientemente participando da prática, da disciplina ou do treinamento de *sila* e se comprometendo com eles. *Sila* refere-se à conduta moral ou ética. Você pode ter

a aspiração de praticar mindfulness, mas se, ao mesmo tempo, mostrar pouco respeito pelo seu próprio corpo, fala e mente ou pelo corpo, fala e mente de outros você não terá muito sucesso. Um *bhikkhu* cultivaria sua prática de mindfulness no terreno do respeito pela vida, da honestidade, da integridade, da compaixão e da restrição ao consumo desnecessário. Tradicionalmente, esse treinamento envolve fazer vários votos relacionados a não matar, não roubar, falar a verdade, não fazer uso de substâncias que causem intoxicação e seguir uma dieta saudável. Como “*bhikkhus* leigos”, podemos nos treinar a viver de acordo com Os Cinco Treinamentos para uma Vida Saudável.

*Eu vou me treinar para apoiar e apreciar a vida de todos os seres vivos.*

*Eu vou viver com uma consciência sensível e responsável por toda a ecologia da vida.*

*Eu vou me treinar para habitar mais e mais a mente da generosidade espontânea.*

*Diariamente, eu darei suporte material e apoio emocional e serei um exemplo do despertar em ação para os outros.*

*Eu vou me treinar para usar os sentidos de forma a desenvolver mais o despertar, explorar o Dharma e vir a conhecer o mundo mais profunda e compassivamente.*

*Eu vou me treinar para ouvir mais profundamente e falar a verdade, para me comunicar com os outros de uma maneira habilidosa e compassiva.*

*Eu vou me treinar para estar cada vez mais consciente de como os nutrientes afetam a mente e o corpo.*

*Vou comer e beber e nutrir a mim e aos outros de formas que favoreçam o despertar.*



Se o espírito de investigação contemplativa ainda estiver vivo em você, poderá fazer um bom uso desse ensinamento imediatamente. Se você é homem ou mulher, se foi ou não ordenado monge ou monja, se está interessado em realizar a cessação do sofrimento para você e para todos os seres, se é corajoso o suficiente para questionar profundamente e investigar o universo tal como ele surge, com paixão engajada, honestidade e interesse, então você é *bhikkhu* em espírito, e este sutra é dirigido a você. Tente lê-lo como se o Buddha estivesse aqui, na sua presença, falando pessoalmente para você e para seus amigos.



*TEXTO-RAIZ*

*Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para a superação da mágoa e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para a aquisição do verdadeiro caminho, para a realização do Nibbāna - isto é, os quatro fundamentos de mindfulness.*



Podemos, às vezes, ter *insights* valiosos quando brincamos com a língua, e assim encontramos novos significados olhando as coisas de novas formas. Eu posso imaginar o Buddha dizendo “*Bhikkhus*, este é o caminho direto...”, e, quando ele disse ‘este’, pode ter feito um gesto com o dedo ou com a mão, indicando o processo inteiro de tudo à sua volta e dentro dele. “Este, *bhikkhus*, é o caminho direto...”

Este mistério da vida desabrochando além das palavras, esta dança do saber responsivo, este interser holístico que somos, este campo do ser e do saber multidimensional é o caminho direto... isto é, os quatro fundamentos de mindfulness.



**[caminho direto (ekāyāna magga)]** às vezes, traduzido como o caminho de mão única, o único caminho, o caminho exclusivo, o caminho que vai somente em uma direção – isto é, ao Nibbāna.

*eka* = um; *yāna* = veículo; *magga* = caminho

Em alguns ensinamentos tibetanos, *māgga* ou “caminho” é usado de modo intercambiável com a palavra *bhūmi*. Caminhos ou *bhūmis* referem-se originalmente ao desenvolvimento espiritual interno da mente (“mente”, às vezes, é até usada como sinônimo de “caminho”). Em outras palavras, refere-se a cultivar continuamente certos estados da mente e *insights* e familiarizar-se com eles de muitas maneiras diferentes, desde os níveis de um iniciante até o estado perfeito búdico, o que significa qualidades mentais cada vez mais positivas e poderosas”.<sup>13</sup>

**[Purificação dos seres]** Tradicionalmente, isso significa libertar os seres da ganância, do ódio e da delusão. Nas culturas ocidentais, a compreensão de pureza está, inevitavelmente, misturada com ideias de impureza ou defeito e com uma enorme quantidade de julgamentos de valor. Para sair totalmente desse campo e considerar pureza e purificação de maneira muito diferente, considere o que significa ser puro em termos dos ingredientes listados na embalagem de um alimento. Podemos ler “Pasta de amendoim 100% pura”, sem aditivos. Puro, nesse sentido, significa 100%. Estar purificado é estar 100% presente, sem aditivos de fantasias, interesses dissimulados ou ignorância ativa. Ser puro quer dizer ter vontade e ser capaz de estar completamente presente com e para a totalidade do outro, e esse outro pode ser outro ser humano, uma árvore, uma sensação ou um sentimento, uma memória, uma situação ou um ecossistema inteiro. Pode ser qualquer coisa. Esse 100% implica uma capacidade de inclusão radical, um tremendo grau de despertar e de presença.

**[mágoa (soka)]** de *suc*, brilhar; a chama do fogo; posteriormente, no sentido de queimar o sofrimento; mágoa, pesar, luto.<sup>14</sup>

**[lamentação (parideva)]** lamentação, lamúria.<sup>15</sup> Walshe traduz *sokaparideva* como mágoa e angústia.

**[dor e tristeza (dukkhadomanassa)]** um estado desagradável do corpo e da mente.

**[dukkha]** (de *du* = ruim e *kha* = espaço); desagradável, doloroso, que causa penúria; desconforto, sofrimento, enfermidade, problema, insatisfação.<sup>16</sup> O termo *dukkha* inclui todos os tipos manifestos e latentes de desconforto, desagrado, dificuldade, problema, tristeza e dor que os seres sencientes experienciam no curso normal da vida.

**[domanassa]** angústia, abatimento, melancolia, pesar, dor mental em oposição à dor física (*dukkha*).<sup>17</sup> Walshe traduz *dukkhadomanassa* como dor e tristeza.



Acredita-se que o termo em sânscrito *duḥkha* [*dukkha* em páli] tenha derivado de *dus* + *kha*. “Dus” era uma sílaba usada para invocar uma sensação de algo ruim ou deturpado. “Kha” refere-se a uma cavidade, buraco, gruta, caverna; o buraco no centro de uma roda através do qual o eixo corre; vacuidade, espaço vazio, ar, éter e céu. Se um eixo não encaixar adequadamente no centro de uma roda, a roda não vai girar bem. Está fora do centro. Nesse sentido, *duḥkha* (skt) ou *dukkha* (páli) refere-se ao desconforto, à insatisfação ou ao sofrimento de viver de maneira descentrada.

O universo é um entretecer dinâmico de infinitas dimensões: átomos e galáxias, bactérias e baleias-azuis, indivíduos e ecossistemas, reinos físicos e processos mentais. Considerando que nós experienciamos tudo através da lente de nossas próprias necessidades, percepções e saberes

orientados por nossas preferências, é claro que sempre teremos problemas para entender o contexto integral. Estamos centrados em nossos mundos pessoais, e não na interdependência de tudo e de todos. À luz disso, poderemos entender a Verdade Sagrada de *dukkha*. Comparado com a totalidade do que está ocorrendo ou com a plenitude do que está acontecendo, qualquer experiência em particular, quando abstraída do todo, estará inerentemente descentrada, mesmo que, subjetivamente, pareça fluir suavemente (*sukha*) por algum tempo.



**[caminho verdadeiro]** caminho certo, método certo, o caminho da verdade, uma vida de *dharmā*. Tradicionalmente, refere-se ao Nobre Caminho Óctuplo.

**[nibbāna]** 1. o apagar de uma lâmpada ou do fogo. 2. saúde, o sentido de bem-estar corporal. 3. o desaparecimento, no coração, do triplo fogo da ganância, do ódio e da delusão. 4. a sensação de bem-estar espiritual, segurança, emancipação, vitória, paz, salvação e felicidade.<sup>18</sup>

*Nibbāna* é o equivalente em páli da palavra mais amplamente conhecida em sânscrito, *Nirvāna*.

*Nibbāna* ou *nirvāna* é frequentemente tido como um estado transcendente. Este parágrafo sugere algo muito mais imediato, afirmando que o caminho direto para a realização da “paz” deve ser encontrado por meio da investigação do entretecer colaborativo de quatro áreas: corpo, sensações, estados da mente e objetos da mente. O caminho não consiste em abandonar os processos físicos e mentais para ascender a um lugar de espírito - outro mundo transcendente em algum lugar. Realizamos *Nibbāna*, uma sensação de bem-estar e significado profundo, aqui mesmo, em meio à vida como a encontramos. Esse caminho é muito

prático. É também possível para qualquer pessoa que esteja disposta a fazer o esforço.

Lembro-me da declaração de Thich Nhat Hanh: “Se você quer a paz, a paz está com você agora”. A chave dessa afirmação não é tanto que a paz está com você agora, mas que antes de tudo você precisa querer a paz. Você quer a paz? Você se cansou do sofrimento, da loucura de um mundo humano que dedica imensas quantidades de energia para ganhar dinheiro com a ganância, o ódio, o medo e a confusão?



#### *TEXTO-RAIZ*

*E quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como corpo, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo. Ele permanece contemplando os fenômenos da mente como fenômenos da mente, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo.*

**[permanece (viharati)]** ficar, permanecer, morar, estar (em certo lugar); em geral, ser, viver, comportar-se, levar uma vida.<sup>19</sup>

O termo “permanecer” é usado ao longo de todo o texto. Não se trata apenas de “assentar” em um só lugar, mas sugere que essas meditações sejam exploradas em meio a toda e qualquer atividade, de qualquer modo que estivermos permanecendo.

**[O corpo como corpo]** Esta frase é, às vezes, interpretada como “o corpo no corpo” ou “o corpo dentro do corpo” ou “o corpo como corpo” (a mesma fórmula é aplicada às sensações, aos estados da mente e aos fenômenos). Essencialmente, ela enfatiza que examinemos o corpo enquanto vivemos na experiência direta do corpo, em vez de apenas pensar sobre ele de forma teórica, como se fôssemos um espectador. Essa é uma abordagem visceral/tátil, em vez de intelectual. O mestre de meditação tailandês Ajahn Chah expressou isso como “contemplando o corpo dentro do corpo”. Contemplamos o corpo a partir da experiência do corpo, não como um teórico amador pensando em como o corpo foi ou poderia ser, mas sabendo e compreendendo, experiencialmente, como as miríades de formas existentes em nossa corporificação estão surgindo e desaparecendo no exato momento da contemplação. De forma semelhante, contemplamos as sensações a partir da experiência direta do sentir, e o mesmo com estados da mente e objetos da mente.



Mais do que simplesmente um conjunto de instruções de meditação mindfulness, o Satipaṭṭhāna Sutta encoraja uma vida ativa de “explorações sensíveis, engajadas e experienciais desabrochando”. De uma perspectiva evolutiva, poderíamos dizer que nascemos para fazer isso. Nossa experiência contínua é, e sempre foi, essencialmente inteira e radicalmente (na raiz) inclusiva. Afinal, fazer qualquer coisa a partir do zero requer a colaboração de um universo inteiro em evolução. Para demonstrar isso ainda mais, considere o que está acontecendo exatamente agora, no meio de sua leitura dessas palavras. Você é como um espelho de transformações de fisiologia e processos mentais, um refletindo o outro. Sua postura, respiração, metabolização e

funcionamento neural, junto de seu pensamento, reflexão, avaliação, lembrança e até mesmo seus momentos de desatenção; os sons de pássaros lá fora e o trânsito na rua; na verdade, tudo o que faz o mundo dentro de você e ao seu redor; todos esses processos estão respondendo uns aos outros e com os outros. Tudo está se moldando mutuamente. A sua experiência de vida em curso, o seu “bem-estar”, é uma somatória de um universo inteiro de experiências em uma dança de transformação contínua. Você não é composto de partes fundamentalmente separadas, com lacunas entre as partes. Não há “lacunas” entre essas coisas. O processo da vida em curso que forma você é um todo dinâmico sem emendas, com inícios e términos apenas arbitrários ou bordas internas e bordas externas. No Satipaṭṭhāna Sutta, o Buddha nos convida a explorar esse mistério desabrochando.

**[ardente]** isto é, com interesse apaixonado e energia.

**[plenamente consciente (sampajāna)]** pensativo, ciente, atento, deliberado.<sup>20</sup>

**[atento (sati)]** é às vezes traduzido como sereno, reservado; em outras palavras, não distraído ou disperso, mas focado e presente.

**[Tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo]** Às vezes, essa frase é traduzida como “anseio e preocupação para com o mundo” ou “anseio e abatimento comuns no mundo”. Basicamente, refere-se às várias expressões e sabores do desejo, em conjunto com uma vasta gama de ambiguidades e de preocupações que tão frequentemente colorem nossas interações com os outros.

Reformulando esse trecho:

*A pessoa que é livre para fazer perguntas permanece, energeticamente, plenamente consciente e concentrada, em um estado de presença confortável, engajada, atenta,*

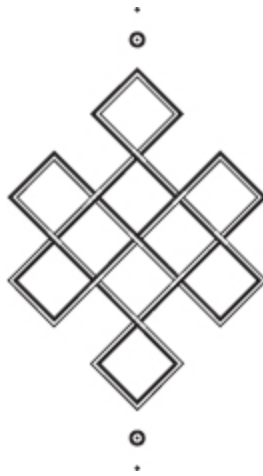
*investigativa e receptiva/responsiva, momento a momento a momento.*



Depois de ter introduzido “o caminho direto... isto é, os quatro fundamentos de mindfulness”, o Buddha faz uma pergunta retórica - “Quais são os quatro?” - e depois responde, listando-os: 1) *kāya* - formas percebidas ou formatos de experiência. A tradução que temos aqui usa a palavra “corpo”; 2) *vedanā* - “sensações”, no sentido de um processo contínuo de avaliação, em termos do que sustenta o organismo e do que o ameaça ou diminui; 3) *citta* - estados ou modos da “mente” ou consciência; 4) *dharma* - “objetos da mente”. Poderia ser útil pensar nessa quarta categoria como compreensões intuídas ou estruturas de referência através das quais concebemos o mundo; compreensões gerais ou paradigmas que *vasana* ou perfumam todo o nosso campo de experiência - este campo de corpo, sensações, mente e objetos da mente entretecendo-se como um todo, sem emendas.

Estes quatro aspectos ou fundamentos - *kāya*, *vedanā*, *citta* e *dharma* - compõem juntos a nossa experiência de vida e estão continuamente moldando-se e influenciando-se mutuamente. Como Thich Nhat Hanh poderia ter dito, “eles intersão”. Você não encontrará um sem os outros três. A prática ou disciplina fundamental de Satipaṭṭhāna envolve cultivar e refinar a nossa curiosidade, interesse e atenção por esse rico holomovimento do desabrochar da vida que nós somos.

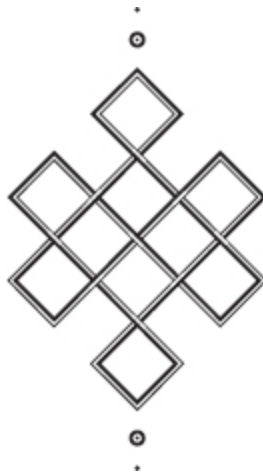
Quando nos acomodamos em mindfulness, nos abrimos para um contínuo presente(ando) agora - um campo integrado de experiências composto por esses quatro entretences. Contemplando “o corpo” (*kāya*) significa, realmente, que estou contemplando o interser de todos os quatro com ênfase ou foco específico no corpo ou na forma. O mesmo pode ser aplicado aos outros três. Para cultivar intencionalmente nossas habilidades de clareza e compreensão sobre o todo, sobre a experiência fluente holística, somos encorajados a tornar cada um desses quatro fundamentos o centro do nosso estudo contemplativo durante algum tempo. Então, com mais maestria e familiaridade aprofundada, os quatro se fundem: uma compreensão viva de que somos uma vida de plenitude desabrochando.



# CONTEMPLAÇÃO DO CORPO OU CONSCIÊNCIA DO CORPO

---

KĀYĀNUPASSANĀ



MINDFULNESS DA RESPIRAÇÃO

### TEXTO-RAIZ

*E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como corpo? Aqui, um bhikkhu, tendo ido para a floresta ou para as raízes de uma árvore ou para uma cabana vazia, senta-se, com as pernas cruzadas, o corpo ereto e, estabelecendo mindfulness à sua frente, plenamente atento, ele inspira; plenamente atento, ele expira. Inspirando longamente, ele compreende: “Estou inspirando longamente”; ou expirando longamente, ele compreende: “Estou expirando longamente”. Inspirando brevemente, ele compreende: “Estou inspirando brevemente”; ou expirando brevemente, ele compreende: “Estou expirando brevemente”. Ele treina assim: “Eu vou inspirar experienciando todo o corpo [da respiração]”; e ele treina assim: “Eu vou expirar experienciando todo o corpo [da respiração]”. Ele treina assim: “Eu vou inspirar acalmado a formação corporal”; e ele treina assim: “Eu vou expirar acalmado a formação corporal”. Assim como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, ao fazer um giro longo, entende: “Eu faço um giro longo”; ou quando faz um giro curto, entende: “Eu faço um giro curto”; assim também, inspirando longamente, um bhikkhu entende: “Eu inspiro longamente” (...) e ele treina assim: “Eu vou expirar tranquilizando a formação corporal”.*

Em primeiro lugar, o Buddha nos diz onde meditar: em uma floresta, ou na raiz de uma árvore ou ainda em uma cabana ou espaço vazio. Nenhum desses lugares será muito prático para os muitos seres que vivem em áreas urbanas. Eles não estão prontamente disponíveis. No entanto, esses três locais não são apenas lugares agradáveis para se sentar. Eles também simbolizam qualidades internas, atitudes e formas

de compreensão que podem favorecer profundamente o fluxo natural do despertar.

**A floresta** simboliza a mente – que pode ser pensada como todo o campo de saber que nós somos. Imagine uma selva densa com enormes árvores, cipós, plantas floridas, insetos, pássaros, grandes criaturas e microrganismos; coisas crescendo por si e em outras coisas; formas de vida comendo outras formas de vida e sendo comidas por outras formas de vida, e todos, em última instância, energizados pela luz solar transformada; um vasto intersendo de corpos e consciência; em outras palavras, um ecossistema saudável funcionando bem.

Os antigos textos budistas, às vezes, usavam a imagem de um “mato fechado” ao se referir ao nosso vislumbre intuitivo inicial da mente – esse emaranhado complexo e intrincado de diversos níveis de conhecimento que, todos juntos, compõem o campo do saber que é nossa experiência contínua. Metaforicamente, “ir para uma floresta” é entrar em uma apreciação íntima e detalhada do profundo interser de tudo. Essa floresta de conhecimento, ou floresta da mente, é uma rica ecologia de fenômenos inter-responsivos, com inúmeras formas de experiência continuamente surgindo e desaparecendo, moldando-se mutuamente no processo. Pensamentos influenciando sensações, formando fisiologia, promovendo atividades, moldando intenções, dando origem a emoções, conduzindo a pensamentos, e assim por diante.

Esse é um “lugar” onde podemos “nos sentar” no pleno mistério da vida, um lugar onde é relativamente fácil reconhecer a base fundamental de ser como um desabrochar dinâmico – o ventre do contínuo vir a ser. Esse é um lugar muito fecundo para meditar.

Viver e praticar em uma verdadeira floresta pode intensificar profundamente as nossas explorações. Afinal, o Buddha histórico e seus seguidores passaram grande parte da vida ao ar livre, sob as copas de árvores de antigas florestas. Poucas pessoas hoje teriam a oportunidade de fazer isso, mas, para despertar significativamente, quer em uma floresta real, quer em uma selva de pedra, podemos nos beneficiar permanecendo nessa floresta do “inter-vir a ser”, a grande comunidade florestal do coração/mente.

**As raízes de uma árvore** são outro lugar especial para desenvolver *insights*. Esse é o ponto em que a árvore visível desaparece na terra ou em que a árvore invisível e escondida na terra emerge na luz. Terra e raízes estão alimentando galhos e folhas. Galhos, folhas, luz e ar alimentam as raízes. Isso se assemelha a um lugar em nossa experiência onde o inconsciente e o consciente se encontram e interagem. Quando estamos perdidos no subterrâneo do nosso ser, tateando cegamente no escuro, há pouco ou nenhum *insight*. Quando estamos no alto dos galhos, sentimos que podemos ver longe, mas as raízes de nosso ser estão, muitas vezes, fora de nossa vista e perdemos a conexão com a base do ser na qual estamos enraizados - a base do vir a ser que somos.

Imagine uma “árvore da vida”, como Tāne Mahuta, a grande árvore kauri, no norte da Nova Zelândia. Ela tem um tronco enorme que suporta galhos maciços nos quais coexistem inúmeras outras formas de vida. Suas raízes estão ancoradas no fundo da terra, o terreno do tornar-se. A raiz de uma árvore é um lugar muito estável, mas também muito dinâmico, pois nutrientes de diferentes tipos fluem simultaneamente para cima e para baixo, para fora e para dentro. Sentar-se aqui, nesse lugar entre a luz e a escuridão, sabendo e não sabendo; um lugar onde o consciente e o inconsciente estão ambos disponíveis, onde

podem ser experimentados não como dois, mas como um único processo de interação... Esse é mais um lugar físico e um espaço metafórico muito fecundo no qual podemos meditar.

**Uma cabana vazia** é o terceiro lugar que o Buddha sugere. Em alguns textos, essa expressão é traduzida como “um espaço vazio”. Isso aponta para um espaço mental que está livre de obrigações e expectativas. Um lugar espaçoso e vazio por ter espaço para novos *insights* e compreensões. Ajuda meditar em um lugar físico livre de desordem, de coisas que nos lembram repetidamente de algo a fazer, obrigações a cumprir e tarefas inacabadas para atender. Esse terceiro lugar é aquele que contribui para o surgimento de novas possibilidades.

Existem outras maneiras de entender esses três lugares. Eles podem referir-se a três níveis de maturidade psicológica ou espiritual. Hīnayāna, de *hina* (pequeno) e *yāna* (veículo), refere-se a uma mentalidade na qual estamos ocupados principalmente com o nosso próprio sofrimento e com a possibilidade de nos libertar disso. Esse centramento no “eu” é uma visão modesta, ainda a ser amadurecida, da vida. Uma pessoa que tem essa visão como sua atitude predominante meditará melhor na floresta, a fim de melhor compreender e fazer as pazes com a miríade de detalhes e fenômenos que compõem a floresta de sua experiência.

Mahāyāna, de *maha* (grande), refere-se a uma visão mais ampla da vida. Os seres que estão vivendo o caminho de Mahāyāna já reconheceram alguma coisa da interconexão da floresta da vida. Eles estão começando a perceber que não é realmente possível encontrar paz significativa na própria vida sem também trazer a paz para os outros. A principal motivação da mentalidade maha é a compaixão.

Compreendendo que a ganância, o ódio e a confusão são as raízes da árvore do sofrimento, o meditante Mahāyāna traz compaixão e visão clara para as raízes dessa árvore. Essa é uma maneira muito produtiva de praticar.

Vajrayāna vem de *vajra* (diamante; inabalável). O veículo do diamante inabalável é uma atitude perante a vida que sabe que tudo é inerentemente puro. Com essa compreensão, não há negatividade da qual escapar e nenhuma disfunção a ser corrigida. Existe apenas um vasto espaço inabalável de bondade amorosa/clareza/compreensão. O meditante com essa visão *vajra* se desenvolverá melhor meditando em uma “cabana ou espaço vazio”, a “abertura espaçosa do interser” – consciência criativa dançando no vasto espaço de possibilidades infinitas.

Nesse contexto, Hīnayāna, Mahāyāna e Vajrayāna devem ser entendidos sem julgamento de valor. Eles são uma maneira budista de reconhecer três atitudes psicológicas comuns encontradas na experiência humana. Talvez você perceba que tem momentos com cada uma delas. No Satipaṭṭhāna Sutta, o Buddha está ensinando meios hábeis. Quando você for um meditante Hīnayāna, vá para a floresta. Quando for um meditante Mahāyāna, vá para a raiz de uma árvore. Quando você for um meditante Vajrayāna, medite no meio de vasta abertura.<sup>21</sup>

Então, tendo ido para a floresta, ou para a raiz de uma árvore, ou para um espaço vazio, você “se senta com as pernas cruzadas e o corpo ereto”. Agora, o texto chama a atenção para a sua postura. Há muitos ensinamentos sobre postura em meditação. Essencialmente, todos eles nos encorajam a assumir uma postura que favoreça um senso de “alertividade” e de conforto tanto na mente quanto no corpo. Como veremos em uma seção posterior, essas explorações precisam ser realizadas enquanto estamos

sentados, em pé, caminhando e deitados; na verdade, de qualquer forma que nosso corpo estiver “disposto”. Com isso em mente, talvez você ache que ficar com as pernas cruzadas não seja aplicável para você e que você ficará mais confortável e alerta sentado em uma cadeira ou deitado de costas.

Tendo assumido uma postura que favoreça uma profunda investigação experiencial da rica tessitura do agora, o texto recomenda que “estabeleçamos mindfulness à nossa frente”. Isso realmente significa que estamos alertas, “de frente”, no sentido de sermos honestos e não escondermos nada, sendo diretos e não procurando resultados preconcebidos.

O restante da seção introduz a meditação no corpo por meio da investigação do processo da respiração, Ānāpānasati.<sup>22</sup> O texto fala sobre inspirar longamente e brevemente. Aqui você começa a estudar e explorar todos os diferentes ritmos e texturas da respiração. As inspirações longas e breves são apenas exemplos. Sem controlar a respiração de forma alguma, simplesmente experiencie e note a forma e a qualidade da inspiração e da expiração. Por exemplo, ao inspirar suave e brevemente, entendemos ou percebemos que estamos inspirando suave e brevemente. Ao expirar bruscamente e de forma trêmula, percebemos que expiramos com força e tremor. Nesse estágio inicial, simplesmente notamos todos os diferentes tipos de respiração que podem ocorrer. Notar a respiração significa sentir direta e intimamente as texturas e sensações dos movimentos físicos rítmicos que funcionam todos juntos, os quais chamamos de “respiração”.

Gradualmente, você começa a notar que seu corpo inteiro está envolvido na respiração. Você também começa a notar o corpo inteiro da respiração, isto é, o começo, o meio e o

fim tanto da inspiração quanto da expiração. Nesse ponto, você poderá pensar: “Vou respirar experienciando o corpo inteiro”. Aqui, “corpo inteiro” refere-se ao corpo físico inteiro e ao corpo inteiro da respiração. Os dois não estão separados. Em outras traduções, essa parte diz: “Experienciando as formações corporais, eu vou inspirar. Experienciando as formações corporais, eu vou expirar”. Ao explorar dessa maneira, torna-se cada vez mais evidente que as tensões do corpo estão moldando a respiração e vice-versa.

Neste estágio, quando você descobre um fluxo de contentamento no corpo e na respiração, você provavelmente apreciará isso e se aprofundará mais. No entanto, quando você encontrar tensão no corpo e na respiração, poderá pensar: “Acalmando o corpo, inspirando. Acalmando o corpo, expirando”. Ou, como diz esta tradução: “Ele treina assim: ‘Eu vou inspirar tranquilizando a formação corporal’.” “Ele treina assim: ‘Eu vou expirar tranquilizando a formação corporal’.” Acalmar ou “tranquilizar” o corpo não significa consertá-lo ou modificá-lo de alguma forma. Acalmar o corpo e a respiração significa fazer amizade com o estado do corpo e da respiração tal como você os encontra - convidar essas tensões a se suavizarem e finalmente relaxarem. Quando deixamos de rejeitar estados difíceis que estão presentes e deixamos de desejar estados que não estão presentes, começamos a nos sentir mais tranquilos com o que temos e com o que somos; esse é o processo de acalmar as formações do corpo.

Ao praticar esta seção sobre respiração, cinco qualidades mostrarão que você está no caminho certo:

- 1.** aumento da calma;
- 2.** aumento da clareza mental;

3. diminuição da verbalização (verbalização é a tendência de criar histórias ou especular sobre o que está acontecendo);

4. aumento da absorção (menos sentido de separação entre você, o meditante, e, nesse caso, a respiração, o objeto da meditação);

5. o ritmo da respiração diminuirá gradualmente e se estabilizará.



## Parágrafo sobre o *insight*

### *TEXTO-RAIZ*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

Este parágrafo nos direciona para o *insight* (*vipassana*). Hoje, muitas pessoas estão familiarizadas com o termo “meditação no *insight*”, que, muitas vezes, entendem como uma prática de procurar, ou tentar entender, um objeto ou conhecimento especial chamado de “*insight*”, o qual, de alguma forma, elas poderiam possuir, descrever e compartilhar com os outros. No Satipaṭṭhāna, *vipassana* significa essencialmente olhar profundamente e com discernimento o que está surgindo no momento. Você poderia pensar em “in-sight” como a atividade de “olhar para dentro”<sup>23</sup>, *insight* como processo - um verbo. Olhar/experienciar mais profundamente qualquer objeto ou fenômeno inevitavelmente revelará que esse fenômeno ou objeto é composto de uma relação interdependente de inúmeros fatores, incluindo os fatores que favorecem nossa própria percepção e consciência.

Esse é um parágrafo muito importante no texto Satipaṭṭhāna. Nas muitas seções do sutra, nos é oferecida uma área específica da experiência da vida para explorarmos de maneira focada, unidirecional e calmamente absorpta (*samatha*). Cada uma dessas seções é seguida por esse parágrafo, que é repetido muitas e muitas vezes ao longo do sutra praticamente sem nenhuma mudança, impelindo-nos na direção do aprofundamento do *insight* (*vipassana*).

Não é necessário trabalhar com todos os aspectos do parágrafo de uma só vez. O texto sugere que você pode fazer isto... **ou** isto... **ou** isto... e assim por diante. Para os iniciantes, espera-se que pelo menos uma das sete sugestões engaje a atenção. Em algum momento, começaremos a perceber que cada abordagem leva a uma compreensão ligeiramente diferente do que estamos investigando, embora sobrepondo-se. Com mais experiência, poderemos começar a intuir o entrelaçamento

das sete, que contribuem simultaneamente para uma compreensão experiencial multinível extraordinariamente rica do que está ocorrendo.

## Internamente, externamente e tanto internamente como externamente

A maioria dos comentários explica que contemplar o corpo internamente é contemplar o próprio corpo, e contemplar o corpo externamente é contemplar o corpo de outra pessoa.

“Tanto interna quanto externamente” é contemplar os dois juntos ao mesmo tempo. Embora haja muito a ser aprendido praticando dessa maneira, essa interpretação talvez deixe de fora alguns dos níveis mais sutis da experiência em meditação que estão sendo apontados aqui.

**[internamente (ajjhatta)]** o que é pessoal, subjetivo, que surge de dentro (em contraste com qualquer coisa de fora, objetiva ou impessoal), interior, pessoal, interiormente.<sup>24</sup>

Contemplar o corpo, ou a corporificação, “internamente” significa sentir ou experienciar a si mesmo como o corpo. Essa é uma experiência subjetiva e pessoal, como se fosse por dentro. Podemos descrevê-la como sendo o corpo, em vez de observá-lo “de fora”, ou “sendo” a respiração, em vez de simplesmente olhar para ela da posição de um espectador.

**[externamente (bahiddhā)]** fora, externo.<sup>25</sup> Contemplar o corpo “externamente” é experienciá-lo “objetivamente”, como se você fosse um observador ou um espectador olhando de fora. Contemplar o corpo tanto interna quanto externamente é estar simultaneamente observando o corpo e sendo o corpo, sem paradoxos ou contradições.

Internamente e externamente também podem ser comparados com os conceitos de Carl Jung sobre pessoas introvertidas e extrovertidas. O tipo introvertido encontra sua realidade ou lugar de identidade em sua experiência subjetiva pessoal e privada. O mundo inteiro é uma expressão de seu conhecimento. Essa é uma perspectiva de vida na primeira pessoa. Eu sou. O introvertido possui uma autossensação/qualidade interior. O mundo inteiro da experiência é uma expressão dos seus conhecimentos e sentimentos.

O tipo extrovertido, por outro lado, encontra sua realidade e senso de identidade em um mundo “lá fora”, experiência objetiva que pode ser compartilhada e discutida com os outros. O extrovertido tem foco no domínio público, e não na experiência privada. É mais uma perspectiva de vida na terceira pessoa. Ela é. Ele é. Isto é. O extrovertido tem uma sensação exterior. Tudo parece externo e “lá fora”. Podemos até externalizar nossos próprios processos e dizer coisas como: meus pensamentos, meu estômago e meus sentimentos, como se eles fossem de alguma forma exteriores a nós, que, de algum lugar impossível de definir, estamos nos ocupando em “conhecê-los”.

Tal maneira de entender o “internamente” e o “externamente” pode ser aplicada a todas as outras seções do *sutta*. Ela resolve alguns problemas, tais como a forma como você observaria sensações ou processos mentais em outra pessoa (ou seja, “externamente”) sem recorrer a “poderes psíquicos” não verificáveis. Internamente e externamente, você está reconhecendo o fato de que um meditante pode e vai experienciar a si de diferentes pontos de vista. Se você olhar para sua própria experiência, poderá perceber que você fica alternando entre os dois o tempo todo. A maioria das pessoas não está ciente disso. Para aqueles que estão familiarizados com as práticas de yoga

do surgimento nas escolas tibetanas, interno e externo correspondem aos yogas de “autossurgimento” e “surgimento em frente”. “Tanto como” refere-se a experienciar o autossurgimento e o surgimento em frente simultaneamente, sem conflitos.

## Fatores de surgimento e de desaparecimento

### *TEXTO-RAIZ*

*Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo tanto os fatores do seu surgimento quanto do seu desaparecimento.*

Rhys Davids traduz esta seção assim: “Ele continua considerando como o corpo é algo que vem a ser, ou então, ele continua considerando como o corpo é algo que passa, ou então, ele continua considerando o surgimento junto do desaparecimento”.

Aqui, o meditante contempla os muitos fatores que, juntos, favorecem o surgimento de um determinado estado do corpo e/ou os fatores que favorecem sua dissolução. Ou, reconhecendo que cada estado de “ser” - a cada momento - é simultaneamente surgimento de alguma coisa e desaparecimento de outra coisa, o meditante contempla esses dois processos como um todo inseparável.

Nesta seção, contemplamos a natureza interdependente do corpo físico. No sistema Abhidhamma, os principais fatores

causais para o seu surgimento são listados como ignorância, desejo/apego, *karma* (atividade) e comida. Uma visão científica moderna pode vê-lo como um surgimento codependente, como descrito nas seguintes linhas:

*Este meu corpo é composto de átomos nascidos em estrelas, moléculas, tecidos celulares e órgãos.*

*É uma união de incontáveis vírus, bactérias, fungos, plantas e animais.*

*É condicionado por famílias, por sociedades, por pensamentos e sonhos.*

*É esculpido pelo sol, pela gravidade e por toda a ecosfera.*

*É um interset de todos esses processos de micro para macro, maravilhoso, transiente.*

*Que ele me ensine sabedoria.<sup>26</sup>*



Uma análise clara e penetrante de qualquer coisa revelará uma rede de relacionamentos dinâmicos. Em outras palavras, qualquer coisa ou unidade de experiência, quando investigada minuciosamente, se revelará composta de muitas coisas envolvidas no processo de se relacionarem com muitas outras coisas. Essa mandala dinâmica de relacionamentos estende-se em duas direções simultaneamente. Tome o seu próprio corpo como um exemplo. A unidade isolada chamada “seu corpo” é composta, ou surge, da atividade de incontáveis processos “interiores” biológicos, químicos e físicos. Ao mesmo tempo, seu corpo está ativamente envolvido em uma miríade de relações “externas” com coisas e processos que existem além da sua pele. Seu corpo está em uma

contínua dança de relacionamentos com um ecossistema em evolução. Seu funcionamento depende do clima, dos ritmos do sol, do comportamento de seus pais, de convenções sociais de economia, educação e crença religiosa, e assim por diante. O funcionamento interior, fisiológico e químico do seu corpo, em qualquer momento específico, é intimamente responsivo ao lugar onde seu corpo está localizado em um mundo exterior mais amplo. Simultaneamente, o mundo ao redor está se ajustando à somatória desse funcionamento interior. Não seria despropositado dizer que você não é mais que um campo, constantemente em transformação, de relações multidimensionais em ação.

*Interno e externo,*

*ambos estão fazendo surgir*

*este corpo.*

“Análise” clara é um processo por meio do qual nós desconstruímos uma coisa única, ou uma unidade inicialmente pressuposta, em uma dança de fatores internos e externos que, por sua vez, podem ser analisados em outros fatores internos e externos, e assim por diante, até que a forma inicial, chamada sólida, “desapareça” em uma dança de não permanência.

Isso, entretanto, não é tudo. O estudo de relacionamentos em múltiplos níveis também revelará uma “síntese” que poderia ser pensada como a visão/compreensão de formas ou unidades específicas surgindo dessa não permanência dançante. Com um olhar profundo e penetrante, o mundo se dissolve em um mistério impossível de ser

fixado, enquanto, simultaneamente, ele aparece, tal como um arco-íris, proveniente do entrelaçamento de inúmeros fatores e processos.

*Nada surge de uma causa única.*

*Nada existe pelas suas próprias forças.*

*Nada surge isoladamente.*

*Este é o coração da verdade do surgimento interdependente.*

Nesse parágrafo sobre *insight* do Satipaṭṭhāna, somos encorajados a examinar mais profundamente o nosso objeto de meditação e olhar sob muitos ângulos ou pontos de vista diferentes: internamente, externamente e ambos; fatores de surgimento, fatores de desaparecimento e ambos.

“Internamente” pode estar se referindo às relações internas que estão contribuindo para a nossa experiência. “Externamente” poderia incluir examinar as relações externas que estão contribuindo para a nossa experiência. “Ambas, interna e externamente” chamam a atenção para a forma como os fatores internos e externos estão colaborando, em síntese, para o ato de fazer surgir esse atual surgimento. Interior e exterior intersão. O que eu faço está afetando você. O que você faz está me afetando. Onde um corpo, ou sensação, ou estado da mente, ou fenômeno começa e termina? E, com isso, começamos a vislumbrar um vasto oceano de relacionamentos.

Os fatores de surgimento, os fatores de desaparecimento e ambos os fatores, de surgimento e de desaparecimento, podem ser vistos de forma semelhante, analisando-se o surgimento, depois o

desaparecimento; e, em seguida, o relacionamento entre o surgimento e o desaparecimento. As relações internas determinam as relações externas. As relações externas determinam as condições internas (relações). Ambas juntas são a visão da mandala inteira. (Ver Apêndice, pág. 167.)



## Atenção pura

### *TEXTO-RAIZ*

*Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros.*

Se a atenção não estiver suficientemente engajada nos temas precedentes de fatores internos e externos ou de surgimento e desaparecimento, podemos simplesmente nos concentrar no fato de que “há um corpo” ou “isto é um corpo”, na medida necessária para termos conhecimento e mindfulness puros; em outras palavras, permanecemos nessa consciência e com essa consciência tal como ela é, sem nenhuma elaboração ou distração.

O parágrafo termina dizendo que o *bhikkhu* permanece independente, não se apegando a nada no mundo. Permanecer independente não contradiz a contemplação anterior de interdependência. Aqui, isso significa independente de estados de ganância, ódio e delusão, não envolvido com eles, sem ser controlado por eles. Não se

apegar a nada no mundo significa, particularmente, não identificar como “*self* ” nenhum dos cinco agregados ou *skandhas*. (Veja pág. 105 para saber mais sobre os *skandhas*.)

## AS QUATRO POSTURAS

### *TEXTO-RAIZ*

*Além disso, bhikkhus, ao caminhar, um bhikkhu compreende: “Eu estou caminhando”; ao ficar em pé, ele compreende: “Eu estou em pé”; ao sentar-se, ele compreende: “Eu estou sentado”; ao deitar-se, ele compreende: “Eu estou deitado”; ou ele compreende de acordo com o modo como o seu corpo estiver disposto.*

Aqui, continuamos a exploração da respiração, mas agora levamos a prática para qualquer postura em que estivermos. “Compreender” que você está sentado significa ter uma rica consciência interior das sensações físicas do estar sentado.

**[compreender (pajānati)]** saber, descobrir, vir a conhecer, entender, distinguir.<sup>27</sup>

O corpo nunca está estático. Todo tipo de movimentos e ajustes musculares são necessários para descansarmos em qualquer posição específica. Mesmo quando deitados, se prestarmos atenção aos detalhes do que está acontecendo, notaremos todos os tipos de alterações e mudanças. A respiração se altera em resposta à postura. A postura muda em resposta à respiração. O corpo é um interser de inúmeros fatores.

Kum Nye, uma forma tibetana de trabalho da consciência corporal, ou Feldenkrais “Consciência pelo Movimento”, ou qualquer outra prática de consciência do corpo pode ajudar a desenvolver mais esta seção. Você precisa ser capaz de ver o comum - ou seja, andar, ficar em pé e assim por diante - como extraordinário. Visto que o comum é tão habitual e familiar, muita atenção desperta e sensível aos detalhes é necessária para experienciar essas posturas familiares de formas inovadoras, novas e reveladoras.

*TEXTO-RAIZ*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*



**TODAS AS ATIVIDADES**

---

### TEXTO-RAIZ

*Além disso, bhikkhus, um bhikkhu é aquele que age com plena consciência ao ir e ao retornar; que age com plena consciência ao olhar para a frente e ao desviar o olhar; que age com plena consciência ao flexionar e ao estender seus membros; que age com plena consciência ao vestir seus mantos e ao carregar seu manto externo e sua tigela; que age com plena consciência ao comer, ao beber, ao consumir a comida e ao saboreá-la; que age com plena consciência ao defecar e urinar; que age com plena consciência ao caminhar, ao ficar em pé, ao dormir, ao acordar, ao conversar e ao permanecer em silêncio.*

Com esta seção, o meditante traz a consciência para todas as atividades da vida diária. Este parágrafo aborda os aspectos da vida de um monge, mas você pode compreender o seu sentido e aplicá-lo às várias atividades de sua própria vida. Para aprofundar essa exploração, ajuda muito se você fizer uma pausa, várias vezes ao longo do dia, para apreciar o que estiver fazendo. Faça uma coisa de cada vez, cada atividade conforme ela for surgindo, e dê a ela toda a sua atenção. Uma respiração de cada vez. Uma atividade de cada vez.

Quando beber chá, realmente beba chá. Quando lavar a louça, dê toda a sua atenção à lavagem da louça. Quando se vestir, pegar alguma coisa, atender ao telefone, dirigir o carro, acariciar o gato, preparar uma refeição, inunde a atividade com sensibilidade e interesse. Parece uma coisa tão simples, mas dar atenção às nossas atividades físicas enriquecerá enormemente o prazer e o significado de cada dia. Esta é uma área em que muitas pessoas acham que os *gathas*, ou os versos curtos para memorização, são úteis. O livro de Thich Nhat Hanh intitulado *The Miracle of*

*Mindfulness* dá muitas dicas excelentes para auxiliar nas explorações dessa seção.

Ao cultivar mindfulness, existem dois aspectos a serem desenvolvidos e depois combinados. O primeiro aspecto envolve viver, agir ou engajar-se com atenção prazerosa e amor. Um bloqueio comum para fazer isso acontece quando envolvemos a nossa experiência nas tagarelices mentais e, em seguida, nos tornamos mais interessados na história que estamos contando do que no que está diretamente acontecendo. Amar algo ou alguém é estar ativa e prazerosamente interessado neles. Elimine qualquer diálogo interno que possa estar obscurecendo a sua atividade fortalecendo a pergunta/experiência “O que está realmente acontecendo aqui?” Dê toda a sua atenção a isso.

O segundo aspecto envolve explorar o interset da atividade, ou aprofundar a sua apreciação disso. Se você olhar profundamente, qualquer coisa em que você estiver envolvido se revelará uma extraordinária interdança de inúmeros níveis de ser. À medida que sua prática de mindfulness amadurece, esses dois aspectos (olhando com os olhos do interset e tocando tudo com atenção prazerosa e amor) irão gradualmente se misturar e se fundir como uma maneira naturalmente rica de mover-se com o mundo e por ele.



*TEXTO-RAIZ*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*



## AS PARTES DO CORPO

### TEXTO-RAIZ

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina este mesmo corpo, limitado pela pele e cheio de muitos tipos de impureza, da sola dos pés para cima e do topo da cabeça para baixo, assim: “Neste corpo há cabelos, pelos, unhas, dentes, fígado, diafragma, baço, ossos, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, banha, saliva, muco, lubrificante das articulações e urina”. Tal como se houvesse um saco com uma abertura em cada ponta, cheio de vários tipos de*

*grãos, como arroz-da-montanha, arroz-vermelho, feijão, ervilha, painço e arroz branco, e um homem dotado de bons olhos o abrisse para examiná-lo pensaria assim: “Isto é arroz-da-montanha, isto é arroz-vermelho, isto é feijão, isto são ervilhas, isto é painço e isto é arroz branco”; da mesma forma, um bhikkhu examina esse mesmo corpo, limitado pela pele e cheio de muitos tipos de impureza, da sola dos pés para cima e do topo da cabeça para baixo, assim: “Neste corpo há cabelos, pelos, unhas, dentes, fígado, diafragma, baço, ossos, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, banha, saliva, muco, lubrificante das articulações e urina”.*

Essa seção é tradicionalmente mencionada como a meditação sobre a imundície ou repulsividade do corpo. Originalmente, era para contrapor-se à luxúria e à ênfase excessiva pelo “corpo bonito”. Ela encoraja o meditante a investigar a realidade de um corpo feito de partes, muitas delas malcheirosas, viscosas e imencionáveis em companhia educada! Tenho notado que, mesmo pessoas bem-educadas e modernas frequentemente se relacionam com seu corpo de maneira muito superficial, como se ele fosse apenas o que lhes aparece no espelho. A realidade das entranhas e o fato de que todas as partes do corpo são, por si próprias, expressões dinâmicas de mudanças e transformações responsivas é algo que muitas pessoas não sabem e, muitas vezes, não querem saber a respeito. Enquanto dão excessiva atenção à pele exterior e aos vários adornos que as vestem, elas ficam cheias de melindres sobre o que está por dentro.

O método clássico para praticar esta meditação está descrito em detalhes no *Visuddhimagga, The Path of*

*Purification*, seção VIII 42-144, e em *Vimuttimagga, The Path of Freedom*, pág. 170-177. Aqui, a descrição dessa meditação é muito extensa. O método essencial inclui recitar o nome de 32 partes do corpo repetidas vezes para ajudar a mente a se concentrar e focar com consciência nessas partes. Começamos com o que é chamado de **pêntade da pele**: cabelos, pelos, unhas, dentes, pele, recitando para a frente e para trás. Quando a mente se estabiliza em observar essa pêntade, então começamos a incluir a **pêntade do rim**: carne, nervos, ossos, medula óssea, rins. Avançamos para os rins e depois voltamos para os cabelos. Em seguida, adicionamos a **pêntade das luzes ou pulmões**: coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, novamente indo para a frente e depois voltando por todo o caminho. A seguir, acrescentamos a **pêntade do cérebro**: intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, cérebro. Então, a **hêxade da gordura**: bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura. Por fim, a **hêxade da urina**: lágrimas, banha, saliva, muco, lubrificante das articulações e urina.

O texto diz: “A recitação deve ser feita verbalmente dessa maneira cem vezes, mil vezes, até mesmo cem mil vezes. Pois é por meio da recitação verbal que o conteúdo da meditação se torna familiar e, com a mente sendo, dessa forma, impedida de correr para cá e para lá, as partes tornam-se evidentes”.

Quando a recitação verbal já estiver bem estabelecida, ela poderá, então, tornar-se internalizada como uma recitação mental. Nesse ponto, o meditante examina mais cuidadosamente cada parte, discernindo-a claramente quanto a cor, forma, direção, localização e delimitação (distinguindo-a de outras partes semelhantes). Classicamente, toda essa atenção detalhada e investigação de banha, saliva, muco, sangue etc. gradualmente institui o

corpo como algo que é *asubha* (“não bonito”), e então experienciamos um grande desapego em relação a ele.

Muitas pessoas, hoje em dia, têm muita aversão, raiva, ódio e energia do medo moldando suas vidas. Elas estão, frequentemente, muito desconectadas de seu corpo e parecem passar a maior parte do tempo “em sua cabeça”. Essa meditação, em sua forma clássica, enfatizando a imundície e a repulsão, frequentemente não ajuda as pessoas que vêm desse contexto. Para a cura profunda, essas pessoas precisam entrar em contato saudável com o maravilhoso milagre que é o seu corpo. Elas precisam cultivar a bondade amorosa, não uma sensação de imundície e repulsão. Já existe muito disso em seus seres. Com conhecimento científico e ferramentas médicas, essa meditação pode seguir uma direção bem diferente:

*Os antigos disseram: olhe para este corpo.*

*Imundo, corrupto, cheio de sujeira,*

*Um saco de fezes, urina e sangue,  
de vômito, gases, gorduras e óleos.*

*E assim fizeram, aqueles monges de outrora,*

*E conseguiram liberar todo o apego egoísta à luxúria  
deste cadáver ambulante que respira.*

*Hoje os mestres dizem: olhe para este corpo.*

*E olhando dentro dele, eu encontro o universo inteiro,*

*Viagens miraculosas de átomos de poeira estelar,*

*Ciclos de água, ciclos químicos, danças simbióticas  
de plantas e animais,  
moléculas, células e órgãos.*

*Minha respiração é a respiração da floresta tropical.*

*Meus excrementos, o banquete de outrem.*

*Meus músculos e tecidos, sangue e ossos são  
o arranjo temporário de cenouras,  
peixe e ervas no caminho para serem minhocas,  
insetos, pássaros e árvores. Que vasto e maravilhoso!*

*E assim eles fazem, estes cientistas contemplativos de hoje*

*E chegam a liberar todo o apego ego-ísta a  
um “eu” separado*

*E dão mais alguns passos  
a caminho da casa que nunca abandonamos.<sup>28</sup>*

A forma clássica de meditar nas 32 partes do corpo (delineada no “*Visuddhimagga*”) é, potencialmente, uma prática muito rica e maravilhosa; no entanto, se você achar que ela não o engaja suficientemente, você poderia começar com qualquer uma das muitas meditações de escaneamento corporal, ou *body-scan*, comuns hoje em dia. O Escaneamento Corporal em Quatro Partes e o Sorriso Interior, ambos descritos no livro *Natural Awakening*,<sup>29</sup> podem ser maneiras muito proveitosas de trabalhar. Além disso, o trabalho “Consciência pelo movimento”, de Feldenkrais, pode avolumar muito essa meditação, assim como o Kum Nye, um sistema tibetano de conscientização corporal. Ironicamente, muitas vezes, só depois de termos um conhecimento íntimo e apreciativo do corpo é que podemos praticar a forma clássica dessa meditação de forma saudável.



Ao meditar nas partes ou na anatomia do corpo, não as aborde como pedaços mecânicos desconectados. Esta é a minha cabeça. Esta é a minha perna. Este é o meu coração, estômago, cabelo, unhas, e assim por

diante. Assim como uma pessoa vive em um oceano de lembranças, um *whakapapa*<sup>30</sup> de significados, implicações, responsabilidades e capacidades, assim também cada órgão, cada parte identificada existe em um oceano de “memórias”, nesse caso molecular, celular, genético, evolutivo, estrutural, e assim por diante; um *whakapapa* de compromissos e relacionamentos familiares desabrochando e que, em última instância, liga todos nós a nós todos.

Meditate nas “partes do corpo” dessa maneira. Não como um conjunto de Lego de imensa complexidade, mas como um tecido vivo multidimensional de cada vez mais profundamente revelada integração e mútuo ser e pertencer. É assim que podemos nos comer uns aos outros e usar tecidos e partes uns dos outros, que dependemos uns dos outros e apoiamos uns aos outros, que gestamos e nutrimos uns aos outros. Estamos todos relacionados. Nossas atividades moldam e afetam as atividades de outros, ao mesmo tempo em que as atividades de outros estão moldando e afetando a própria substância e os processos que somos. Estamos fluindo uns através dos outros, inúmeras correntes de vir a ser; misturando e se fundindo, comungando e comunicando, conservando e criando, conhecendo e sendo conhecidos, um oceano de corporificação. Tente abordar as “partes do corpo” dessa forma.



*TEXTO-RAIZ*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*



## OS ELEMENTOS

### *TEXTO-RAIZ*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo, na posição em que estiver, como quer que esteja disposto, como constituindo-se de elementos assim: “Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”. Do mesmo modo que um hábil açougueiro ou seu aprendiz, que tivesse matado uma vaca e estivesse sentado em uma encruzilhada com os pedaços dela, assim também um bhikkhu examina esse mesmo corpo na posição em que estiver, tal como estiver disposto, como sendo constituído de elementos*

*desta maneira: “Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”.*

Essa meditação está delineada detalhadamente no *Visuddhimagga XI, 27-117*. Começamos por reconhecer os atributos dos quatro elementos e, em seguida, aplicar essa maneira de olhar para cada uma das 32 partes do corpo. Por fim, o meditante começa a experienciar seu corpo não no sentido convencional de “ter um corpo”, mas como uma dança de quatro elementos que surgem dependentes de muitas causas e condições.

#### **Elemento terra** *paṭhāvi-dhātu*

**[dhātu]** elemento

**[paṭhāvi]** (*de puthu ou prath*) expandir; a terra, a vasta, amplitude, expansão, extensão, sólido, firme.<sup>31</sup>

**[pathāvi]** o grau em que o espaço está ocupado.

**a)** extensão; dimensão, espessura etc.

**b)** densidade; dureza, maciez.

Essas são as duas condições dependentes desse elemento. <sup>32</sup>

#### **Elemento água** *āpo-dhātu*

**[āpo]** de *ap*, chegar, entrar, atração, força da gravidade.<sup>33</sup>

O elemento água é a tendência intangível coesa ou vinculativa que faz o corpo surgir de algo. Seus atributos são fluidez e contração.<sup>34</sup>

#### **Elemento fogo** *tejo-dhātu*

**[tejo]** (*de tij*, ser afiado, furar) “agudeza”, calor, fogo, luz, radiância.<sup>35</sup>

*Tejo* é o elemento de calor e refere-se a todas as variações de temperatura. Ele controla o amadurecimento e a progressão do corpo, isto é, os processos metabólicos de catabolismo e anabolismo. É a energia vitalizante e, tradicionalmente, acreditava-se que determinava a expectativa de vida e a relação entre geração/degeneração material.<sup>36</sup>

#### **Elemento ar** *vāyo-dhātu*

**[vāyo]** (*de vāy = vibrar, mover, oscilar; e va = tecer*)<sup>37</sup>

Este é o aspecto vibratório. É visto no corpo como movimento.

“O que tem a característica da rigidez é o elemento terra, o que tem a característica da coesão é o elemento água, o que tem a característica do amadurecimento (maturação) é

o elemento fogo, o que tem a característica de distender (sustentar) é o elemento ar.”<sup>38</sup>

Na meditação tradicional, você poderia pensar nos elementos como qualidades internas que, juntas, dão forma e configuração a qualquer coisa. Essas explorações requerem uma “atentividade” muito focada e sutilmente discernida; caso contrário, elas podem derivar para o campo do mero pensamento filosófico e da especulação.

Embora esta não seja, de fato, a abordagem tradicional, pode ser muito valioso contemplar os quatro elementos de maneira externa. Para fazer isso, contemplamos como o nosso corpo é literalmente feito de terra por meio de plantas que foram comidas como alimento. Os líquidos no nosso corpo já foram, alguma vez, uma nuvem, um campo de neve, as lágrimas nos olhos de alguém, um rio que corre para o mar. A radiação do sol é a fonte máxima de energia, empoderando a fotossíntese, que cria açúcares que são liberados como calor e energia em nossos corpos por meio do metabolismo. O ar é formado de elementos químicos e compostos que estão interagindo com outros sistemas e processos. Todos esses elementos estão fluindo continuamente através da ecosfera, dançando juntos de forma complexa e dando origem à aparência temporária dos corpos. Meditando dessa maneira, compreendemos o corpo como um processo dinâmico de transformação, interdependente de todas as outras coisas no mundo.

Comer e beber são momentos óbvios para explorar essa meditação. Antes de levar a comida à boca, inspire e expire conscientemente algumas vezes, enquanto contempla como essa comida ou bebida chegou até ali. Olhe profundamente e aprecie a jornada da água em seu chá conforme ela chega até você e sai de você. Examine a história da batata. Nós somos literalmente um entretecer de luz solar, terra, água,

ar e os elementos desses, a tabela periódica inteira; todos nascemos nas estrelas!



#### TEXTO-RAIZ

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

Ao explorar os fatores que surgem e os fatores que desaparecem, é comum começar por visualizar o objeto ou a atividade em que você está meditando como uma dança de objetos e atividades interdependentes; uma porção de objetos colaborando entre si para criar um todo vibrante. Essa é, provavelmente, a experiência inicial mais comum do interser. Com o aprofundamento da contemplação, no entanto, podemos começar a ver a situação de forma diferente. Em vez de um entretecer interdependente de objetos separados, pode haver momentos em que vemos

isso como uma comunhão colaborativa de sujeitos sensíveis. A contemplação ganha vida quando a sentimos rica e pessoal - relacionamentos vivos em ação. Sentimos todo o campo da experiência expansivo e vivo. Por analogia, isso se restringe a uma mera técnica mecânica quando nossa análise do surgir e do desaparecer é separada e fragmentada, com pouco senso de estar em um relacionamento sensível com outro ser.



## AS NOVE CONTEMPLAÇÕES DO CAMPO SEPULCRAL <sup>38</sup>

### *TEXTO-RAIZ*

*Novamente, bhikkhus, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, morto há um, dois ou três dias, inchado, pálido, escorrendo matéria, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no*

*corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cachorros e chacais, ou por vários tipos de vermes, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, um esqueleto com carne e sangue, ligado pelos tendões, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo*

*também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente (...)*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um terreno de campo sepulcral, um esqueleto sem carne e manchado de sangue, ligado pelos tendões (...)*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente (...)*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, um esqueleto sem carne nem sangue, ligado pelos tendões (...)*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente (...)*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, os ossos desconectados e espalhados em todas as direções - um osso da mão aqui, um osso do pé ali, um osso da perna aqui, um osso da coxa ali, um osso da bacia aqui, um osso das costas ali, um osso das costelas aqui, um osso do tórax ali, um osso do braço aqui, um osso do ombro ali, um osso do pescoço aqui, um osso do queixo ali, um dente aqui, o crânio ali -, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna*

*quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, ossos embranquecidos da cor das conchas, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente (...)*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, ossos amontoados por mais de um ano, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente (...)*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, ossos apodrecidos e reduzidos a pó, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma*

*natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

As Contemplações do Campo Sepulcral, conhecidas como *asubha* (não bonitas), estudam o corpo enquanto ele se desintegra após a morte. Nos tempos antigos, o meditante ia para um campo sepulcral onde havia corpos humanos em vários estágios de apodrecimento e decomposição. Hoje, é preciso praticar em nossa imaginação. Se você vir o cadáver de um animal, poderá usá-lo como um estímulo para desenvolver essa meditação. Lembro-me de que, muitos anos atrás, quando saía da estação de trem em Calcutá, a primeira coisa que vi foi o corpo de um mendigo sendo jogado na parte traseira de um caminhão de lixo. Isso me fez mergulhar em contemplação. Lá vou eu, senão pela graça de Deus.

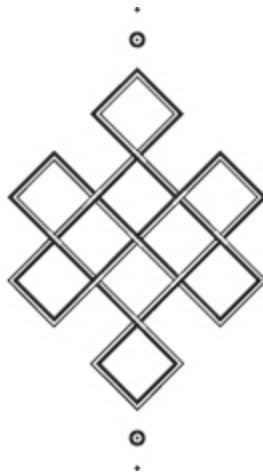


#### *TEXTO-RAIZ*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele*

*permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

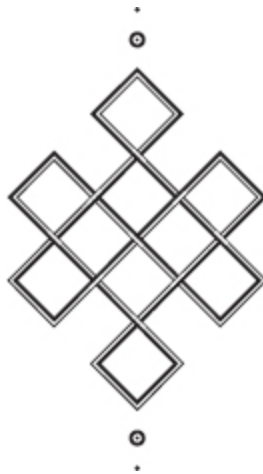
Para explorar Kāyānupassanā, veja o Apêndice na página 171, com mais sugestões sob a perspectiva da ciência contemplativa.



# CONTEMPLAÇÃO DAS SENSAÇÕES

VEDANĀNUPASSANĀ

---



*TEXTO-RAIZ*

*E de que forma, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando as sensações como sensações? Aqui, ao sentir uma sensação agradável, um bhikkhu compreende: “Sinto uma sensação agradável”; ao sentir uma sensação dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação dolorosa”; ao sentir uma sensação nem agradável nem dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação nem agradável nem dolorosa”. Ao sentir uma sensação mundana agradável, ele compreende: “Sinto uma sensação mundana agradável”; ao sentir uma sensação não mundana agradável, ele compreende: “Sinto uma sensação não mundana agradável”; ao sentir uma sensação mundana dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação mundana dolorosa”; ao sentir uma sensação não mundana dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação não mundana dolorosa”; ao sentir uma sensação mundana nem agradável nem dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação mundana nem agradável nem dolorosa”; ao sentir uma sensação não mundana nem agradável nem dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação não mundana nem agradável nem dolorosa”.*

**[Vedanā]** (de *ved* ou *vid*) saber, sentir, pressentir, experienciar, isto é, “pesar, ponderar”.<sup>40</sup>

*Vedanā* é uma impressão subjetiva consciente que antecede o reconhecimento ou a identificação de um objeto. Ela pode modificar o fluxo da consciência tanto positiva como negativamente.<sup>41</sup>

O texto se refere a três tipos de *vedanā*. Prazeroso, desprazeroso e nem prazeroso nem desprazeroso. Um momento de *vedanā* surge da atividade integrada de todas as partes e sistemas que compõem o organismo. Você poderia ver isso como uma resposta do organismo inteiro a qualquer estímulo, seja interno ou externo. Essa resposta

leva uma criatura a mover-se em direção ao estímulo ou para longe dele. O movimento automático em direção a algo é experienciado como prazeroso. O movimento para longe é desprazeroso; e o movimento nem em direção a algo nem para longe é neutro ou indiferente.

*Vedanā* poderia ser pensado como um mecanismo de preservação do organismo. É o que nos permite tirar rapidamente a mão do fogo antes que ela se queime. Experiencialmente, o momento de *vedanā* parece vir antes mesmo de estarmos conscientemente cientes do objeto. *Vedanā* pode ser tão fugaz e sutil que o que nós comumente percebemos como *vedanā* é geralmente um fluxo de muitos momentos similares de *vedanā*. Na ação de responder, reconhecemos tardiamente o *vedanā*. (Ver o Apêndice na página 167 para comentários adicionais sobre *vedanā*.)

Muitas vezes, as pessoas confundem sensações com emoções. Como se pode ver pelas derivações de PTS anteriores, *vedanā* é sensação, mas no sentido de avaliação. Quando você tem a sensação de que vai chover, isso não significa que você está tendo uma emoção de que vai chover. O organismo está constantemente monitorando os ambientes interno e externo. É como se ele estivesse perguntando: Esta situação ou objeto está valorizando a vida? É favorável? É perigoso para a vida? É neutro? Ao longo da vida há um fluxo constante de *vedanā* acontecendo.

Confusão e sofrimento podem ocorrer se a função *vedanā* for “sequestrada” pelo ego. As situações são, então, “avaliadas” com base no que aumentará uma imagem de ego relativamente estática e mais ou menos defensiva, e não com base no que é bom para o funcionamento criativo global do organismo. Quando isso acontece, podemos começar a tomar “decisões” ruins. Podemos identificar

como desagradável algo que é, na verdade, bom para o organismo e, em seguida, afastarmo-nos disso. Da mesma forma, podemos identificar como agradável algo que é essencialmente ruim para o organismo e ir em direção a isso. Os vícios em álcool, em atividades crônicas compulsivas ou em *junk food* são exemplos disso. Um *vedanā* que funciona mal pode causar sofrimento sem fim.

O Buddha disse, uma vez, que conhecia o agradável pelo agradável e o desagradável pelo desagradável. Isso parece muito simples, mas, na prática, especialmente hoje em dia, com uma publicidade poderosa e a manipulação da mídia, muitos seres não conhecem mais isso. Eles perderam o contato com essa função básica de sustentação da vida. A leitura errônea de *vedanā* os conduz a todo tipo de ações inábeis. No *Vedanānupassanā* começamos simplesmente notando o processo de *vedanā*, experienciando-o enquanto ele surge e passa, sem necessariamente agir sobre ele.

# Sensações mundanas e não mundanas

**[āmisa]** originalmente, carne crua; conseqüentemente, noção predominante de cru, não preparado, não cultivado; carnudo, da carne (em oposição à mente ou ao espírito), portanto, físico, material ou mundano.<sup>42</sup>

**[nirāmisa]** sem carne ou presa; livre de desejos sensuais, desinteressado, não material, não mundano.<sup>43</sup>

Tradicionalmente, as sensações mundanas são descritas como sensações/avaliações decorrentes da vida de um chefe de família. As sensações não mundanas são sensações/avaliações que surgem na vida daquele que renuncia à vida pública. Elas são descritas em MN (Majjhima Nikāya) 137, 9-15 como os “seis tipos de alegria”, os “seis tipos de sofrimento” e os “seis tipos de equanimidade”. O “seis” se refere às seis portas sensoriais.

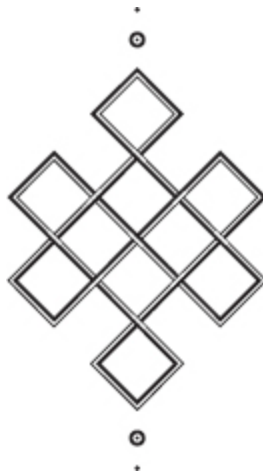
Os três tipos de *vedanā* de um chefe de família referem-se às respostas comuns às experiências sensoriais (gostar, não gostar e neutralidade) que surgem por qualquer uma das seis portas, sem nenhum *insight* ou compreensão delas.

De acordo com o texto de MN, os três tipos de *vedanā*, para uma pessoa que vive uma vida de renúncia, são as sensações/avaliações que surgem em resposta ao *insight*/às descobertas sobre a natureza de qualquer um dos seis objetos sensoriais e das situações que favorecem o seu surgimento. Por exemplo, a pessoa que renuncia pode experimentar alegria ao descobrir a verdade da impermanência (*anicca*), do sofrimento (*dukkha*) e da não

autopermanência (*anattā*), que surge por qualquer uma das seis portas sensoriais. Há sofrimento ao experienciar *anicca*, *dukkha* e *anattā* através de qualquer uma das seis portas sensoriais e, em seguida, o anseio por libertação. O sofrimento é, na verdade, o anseio. Existe equanimidade ao se ver que todos os objetos sensoriais são impermanentes e estão sujeitos a mudança, desvanecimento e cessação.



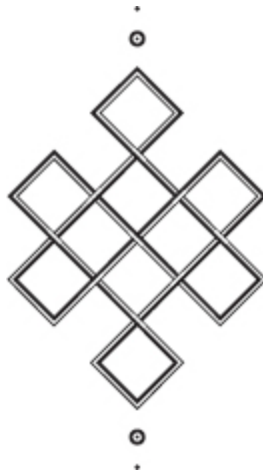
*Assim ele permanece, contemplando as sensações como sensações internamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nas sensações os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nas sensações os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nas sensações os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem sensações” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando as sensações como sensações.*



# CONTEMPLAÇÃO DA MENTE

CITTĀNUPASSANĀ

---



*TEXTO-RAIZ*

*E de que forma, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui, um bhikkhu compreende a mente afetada pela luxúria como mente*

*afetada pela luxúria, e a mente não afetada pela luxúria como mente não afetada pela luxúria. Ele compreende a mente afetada pelo ódio como mente afetada pelo ódio, e a mente não afetada pelo ódio como mente não afetada pelo ódio. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão, e a mente não afetada pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída, e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente exaltada como mente exaltada, e a mente não exaltada como mente não exaltada. Ele compreende a mente superável como mente superável, e a mente insuperável como mente insuperável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada, e a mente desconcentrada como mente desconcentrada. Ele compreende a mente liberada como mente liberada, e a mente não liberada como mente não liberada.*

**[Citta]** (de *cit, cinteti*) pensar, perceber, aparecer.<sup>44</sup>

**[Citta]** o coração (psicologicamente), isto é, o centro e o foco da natureza emocional do homem, assim como o elemento intelectual que lhe é inerente e que acompanha suas manifestações. Dessa forma, *citta* indica tanto o agente quanto o que é manifestado.<sup>45</sup>

**[Citta]** seu significado é mais bem entendido quando explicado por meio de expressões familiares para nós, tais como “com todo o meu coração”; “de coração e alma”; “não tenho coragem de fazer isso”;<sup>46</sup> “abençoados são os puros de coração”, os quais enfatizam mais o lado emocional e cognitivo do “pensamento” do que o lado mental e racional. *Citta* pode, portanto, ser traduzido como intenção, impulso, intento, humor, disposição, estado da mente, reação a impressões.<sup>47</sup>

É difícil traduzir *citta* em uma palavra e preservar todo o seu significado. A tradução que temos aqui a apresenta como “mente”. Em outras traduções, você pode encontrá-la como “consciência” ou “pensamento”. Namgyal Rinpoche refere-se a *citta*, no contexto de Satipaṭṭhāna, como “estado da

mente”. O estado da mente corresponde, grosso modo, ao que as pessoas consideram ser o seu estado emocional. Uma pesquisa com pessoas com danos cerebrais mostrou que o intelecto sem conteúdo emocional muitas vezes perde seu componente moral ou de valor. É por isso que o dicionário PTS fala da “natureza emocional do homem, assim como o elemento intelectual que lhe é inerente e que acompanha suas manifestações”. *Citta*, o “estado da mente” ou “estado de conhecimento” ou até mesmo “estado de coração/mente”, pode ser pensado como o sabor ou a textura geral do saber que reflete nossa intenção, humor e disposição atuais.

Imagine que você tenha uma coleção de óculos de sol de cores diferentes. Se você usar os óculos cor-de-rosa, o mundo inteiro parecerá estar pintado de rosa. Se você usar os verdes, o mundo será verde, e os óculos cinza tingirão o mundo de cinza. Se você usar um par de óculos por um longo tempo, poderá, com frequência, esquecer que os está usando e não perceber que os óculos estão afetando o modo como você enxerga e experiencia o mundo. Os estados da mente são assim. É como se você estivesse usando óculos de raiva ou óculos de alegria ou óculos de qualquer outra textura emocional. Esse modo ou forma de experienciar colore nossa percepção e ajuda a moldar o sentido de significado que surge em qualquer situação.

O texto oferece apenas uma variedade muito generalizada de exemplos de possíveis estados da mente. “O bhikkhu permanece contemplando a mente como mente.” Em outras palavras, na própria presença do estado da mente, sem afastar-se disso, você, o meditante, compreende que esse “estado da mente” em particular está presente. Na experiência direta da meditação, você talvez não seja capaz de nomear com precisão o *citta*; no entanto, pode sentir uma textura geral do saber ou do experienciar. Pode ser

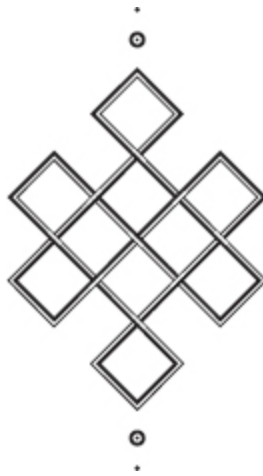
algo grosseiro ou elástico ou borbulhante ou brilhante ou suave ou quieto. Pode ser focado ou difuso, aberto ou fechado. Pode ser uma emoção com um nome mais comum. Com as emoções familiares, é valioso notar a textura, em vez de simplesmente carimbá-las com um rótulo. Isso irá incentivá-lo a examinar o estado de forma mais profunda.

Depois de reconhecer os estados mentais de luxúria ou ganância, ódio e delusão, o texto se refere a uma mente **contraída** ou encolhida. Isso pode dar uma sensação de lassitude, falta de energia ou preguiça e torpor (*thīna-middha*). Uma mente **distraída** está ocupada e zumbindo, flutuando aqui e ali sem estabilidade de foco. Ela surge como estados de inquietação e preocupação (*uddhacca-kukkucca*). Uma mente **exaltada** ou desenvolvida refere-se a estados expandidos de absorção profunda através do desenvolvimento de absorção na forma, *rūpajhāna*. Uma mente **não exaltada** e uma mente **superável**, no sentido de que elas podem ser superadas por estados de experiência mais refinados, são estados da mente nos quais não houve cultivo ou desenvolvimento de *jhāna*. Elas corresponderiam aos níveis cotidianos da consciência na esfera sensorial (*kāma vacara*), em que há uma sensação de separação, geralmente inquestionável, entre o sujeito e o objeto. A mente **insuperável** se refere aos níveis muito profundos de absorção mental nos estados ilimitados de consciência (*arūpajhāna*).<sup>48</sup> A mente **liberada** se refere a um grau de liberdade de impurezas através de *jhāna* (um estado de profunda absorção meditativa) ou através da compreensão/*insight*.



*Assim ele permanece, contemplando a mente como mente internamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando na mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando na mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando na mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente.*

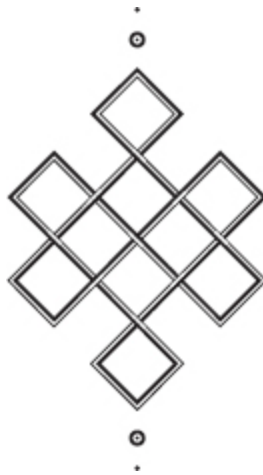
Quando estamos explorando *cittānupassanā*, começamos a notar o surgimento de estados da mente ou estados emocionais. Exploramos quais fatores contribuem para o seu surgimento e quais fatores contribuem para a sua passagem. Investigamos todo o interser dos estados da mente emergentes, vendo e sabendo que eles são passageiros e que surgem dependentes de muitos fatores diferentes. As funções corporal e de sensações são alguns desses fatores, junto das circunstâncias e situações externas. Permanecendo em um contínuo de consciência sobre o surgimento e a passagem dos estados da mente, experienciaremos uma liberação cada vez maior de estarmos cegamente aprisionados nas reações e de fazermos projeções inconscientes sobre o objeto com o qual estamos envolvidos.



# CONTEMPLAÇÃO DOS OBJETOS DA MENTE

---

## DHAMMĀNUPASSANĀ



**[dhamma]** (de *dhr, dhāreti*) segurar, sustentar: o que constitui uma base ou fundamento.<sup>49</sup>

**[dhamma]** (psicologicamente) “mentalidade” como o elemento constitutivo da cognição, que é apresentado como “objeto” para a imaginação e, como tal, tem

um efeito próprio: uma apresentação ou uma ideia, ou um fenômeno puramente mental como distinto de um fenômeno ou sensação psicofísico.<sup>50</sup>

**[dhamma]** (subjetivo) atitude mental, pensamento, ideia, filosofia, verdade e o seu reconhecimento pelo Buddha, isto é, o *Dhamma* ou a sabedoria/filosofia do Buddha sobre o mundo, como contida nos sutras. Aquilo que o Buddha pregava, o *Dhamma*, era a ordem da lei do universo, imanente, eterna, não criada, não interpretada por ele apenas, muito menos inventada ou decretada por ele, mas inteligível para uma mente do alcance da dele e por ele tornada inteligível para a humanidade como *bodhi*: revelação, despertar. O Buddha (como todo grande filósofo) é um descobridor dessa ordem do *Dhamma*, dessa lógica, filosofia ou retidão universal em que os elementos racionais e éticos se fundem em um. Assim, pelo reconhecimento da verdade, o conhecedor torna-se a corporificação do conheável.<sup>51</sup>

**[dhamma]** (objetivo) “racionalidade”, qualquer coisa que seja como deveria ser de acordo com sua razão e lógica, isto é, a lei natural.<sup>52</sup>

*Dhamma*, em páli, é o mesmo que o sânscrito *dharma*. Este quarto fundamento de mindfulness, que foi traduzido aqui como consciência dos “objetos da mente”, pode ser visto como consciência de fenômenos. Em certo sentido, qualquer coisa que não esteja incluída em *kāya*, *vedanā* e *citta* deveria estar nessa categoria. No entanto, neste *sutta*, *dhammānupassanā* refere-se particularmente aos *dhammas* do despertar, *buddhadhamma*.

Para a maioria dos seres que começam a explorar a meditação, as dificuldades ou negatividades são mais óbvias e mais exigentes, e estão mais “na cara” do que os *dhammas* positivos. Por essa razão, a seção sobre *dhammānupassanā* começa com uma investigação dos cinco obstáculos grosseiros. Uma vez que essas tendências diminuem, passamos a investigar os cinco agregados do apego a um senso de *self*. Esta é uma fonte mais oculta de sofrimento. Depois disso, o meditante investiga o campo da percepção e as reações de ganância, ódio e delusão que comumente surgem com a experiência sensorial. À medida que essa área se torna menos problemática, a investigação se volta para o positivo, examinando os Sete Fatores do

Despertar, um estudo das qualidades de ser que acompanham uma mente que funciona bem e são inseparáveis da experiência de permanecer em liberdade. Na última seção do *dhammānupassanā*, chegamos a conhecer diretamente as Quatro Nobres Verdades, o ponto culminante do caminho.



*Dhammānupassanā* pode ser considerado a partir de um ângulo ligeiramente diferente. Nesta seção, os *dharmas* podem ser vistos como matrizes ou mandalas de ser por meio das quais entendemos o mundo de nossa experiência. Cada seção aponta uma *gestalt*, um paradigma, uma visão de mundo ou uma compreensão global comum – um pouco como os óculos coloridos de que falamos no contexto de estados da mente, mas em uma escala maior. Esses *dharmas* agem como lentes sofisticadas ou conjuntos de entendimentos ou atitudes conceituais, moldando profundamente o mundo da nossa experiência. Presos a esses *dharmas*, diferentes mundos são revelados.

As duas primeiras seções do *dhammānupassanā* são, de certa forma, sobre o “eu” como algo separado do ambiente. O mundo das minhas dificuldades e lutas. O mundo como uma dança do meu corpo, sensações, percepções, padrões habituais e consciência. A terceira seção, sobre as bases dos sentidos, considera o “eu” no ato de relacionar-se com os “outros”. As duas últimas seções, sobre os fatores da iluminação e as Quatro Nobres Verdades, passam de um sentido difuso de separação – e de não estar muito presente – para um estado de inclusão radical

que revela a plenitude e a união em todos os lugares para onde nós olharmos.



## OS CINCO OBSTÁCULOS *PAÑCA NĪVARAṆA*

### *TEXTO-RAIZ*

*E de que forma, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente? Aqui, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco obstáculos. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco obstáculos?*

*Aqui, havendo desejo de prazer sensual em si, um bhikku compreende: “Há desejo de prazer sensual em mim”; ou, não havendo desejo de prazer sensual em si, ele compreende: “Não há desejo de prazer sensual em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento do desejo de prazer sensual que ainda não surgiu, como ocorre o abandono do desejo de prazer sensual que surgiu e como ocorre o futuro não surgimento do desejo de prazer sensual abandonado.*

*Aqui, havendo má vontade em si, um bhikkhu compreende: “Há má vontade em mim”; ou, não havendo má vontade em si, ele compreende: “Não há má vontade em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o*

*surgimento da má vontade que ainda não surgiu, como ocorre o abandono da má vontade que surgiu e como ocorre o futuro não surgimento da má vontade abandonada.*

*Aqui, havendo preguiça e torpor em si, um bhikkhu compreende: “Há preguiça e torpor em mim”; ou, não havendo preguiça e torpor em si, ele compreende: “Não há preguiça e torpor em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da preguiça e do torpor que ainda não surgiram, como ocorre o abandono da preguiça e do torpor que surgiram e como ocorre o futuro não surgimento da preguiça e do torpor abandonados.*

*Aqui, havendo inquietação e preocupação em si, um bhikkhu compreende: “Há inquietação e preocupação em mim”; ou, não havendo inquietação e preocupação em si, ele compreende: “Não há inquietação e preocupação em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da inquietação e da preocupação que ainda não surgiram, como ocorre o abandono da inquietação e da preocupação que surgiram e como ocorre o futuro não surgimento da inquietação e da preocupação abandonadas.*

*Aqui, havendo dúvida cética em si, um bhikkhu compreende: “Há dúvida cética em mim”; ou, não havendo dúvida cética em si, ele compreende: “Não há dúvida cética em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da dúvida cética que ainda não surgiu, como ocorre o abandono da dúvida cética que surgiu e como ocorre o futuro não surgimento da dúvida cética abandonada.*

Começamos a explorar o campo do *dharma* investigando o que, tradicionalmente, é chamado de cinco obstáculos. Embora esses cinco obstáculos sejam geralmente ensinados no contexto da meditação, eles também surgem nas atividades comuns de nossa vida diária. Com cada um desses cinco obstáculos, somos conduzidos a conhecer quando eles estão presentes e quando não estão presentes, a entender claramente como eles surgem ou, em outras palavras, o que os desencadeia, como eles se manifestam no corpo e quais são as atitudes mentais, memórias, associações etc. que os acompanham. Entendemos como soltar um obstáculo e abandoná-lo - essencialmente, através de uma consciência amigável e não apegada. Finalmente, “entendemos como ocorre o futuro não surgimento de um obstáculo abandonado”. Essa última seção refere-se à realização de vários estágios do caminho em que obstáculos específicos deixam de surgir novamente. (Ver pág. 116.)

Os cinco obstáculos são frequentemente ensinados como se fossem cinco tipos distintos de experiência. No entanto, pode ser muito mais proveitoso pensar neles como cinco divisões comuns de um único ciclo de energia.

Em resumo, o ciclo começa com o desejo de algo diferente do que está acontecendo. Um anseio ou uma vontade ocorre por uma ou mais das seis portas sensoriais. Queremos ver ou provar ou tocar ou saber. Esse anseio não é apenas mental, é também expresso fisicamente no corpo como uma matriz de tensões. Se o desejo não for satisfeito, o grau de frustração aumentará a tensão até ela se tornar fisicamente desagradável. Se não percebermos que isso está acontecendo, não é incomum olharmos para fora do corpo em busca da causa ou fonte da tensão, com a ideia de se livrar dela. É culpa de outra pessoa! Esse é o nascimento do segundo obstáculo: má vontade.

É muito trabalhoso manter as tensões da raiva e da má vontade. Se continuarem por muito tempo, irão sugar tanta energia vital que cairemos no terceiro obstáculo: exaustão esgotada e letárgica. Nesse ponto do ciclo, é como se a energia vital criativa tivesse quase parado de fluir. Se ainda existir uma centelha de saúde dentro de nós, ela fará pressão contra a barragem da tensão-frustração, e tudo começará a estremecer. Agora nós experienciamos o quarto obstáculo: inquietação e preocupação. Nesse ponto, se não conseguirmos soltar e relaxar com o que estiver realmente presente, nos encontraremos afundando em direção ao quinto obstáculo: ceticismo fechado, que muitas vezes é acompanhado de diferentes níveis de depressão. A maioria das pessoas demora-se nesse quinto estado até que outro desejo dos sentidos as apanhe, e aí elas começam o ciclo novamente.<sup>53</sup>

#### **[desejo por sensações (kāmacchanda)]**

(*kāma* = sensação ou sensual; *chanda* = lua, aspiração, desejo) Esse primeiro obstáculo consiste no desejo de ter experiências por uma das seis portas sensoriais. Inevitavelmente, é um desejo por algo que não está presente no momento. A verbalização, isto é, conspirar, planejar, inventar histórias, tagarelar e assim por diante, é geralmente um sinal certo de *kāmacchanda*. O momento presente não é suficientemente envolvente ou satisfatório, então começamos a ansiar ou fantasiar sobre coisas ou atividades que possam melhorá-lo.

#### **[má vontade (vyāpāda)]**

Fazer mal, causar dano, desejo de ferir, malevolência, má vontade, raiva, ódio. *Pāda*, que significa pé ou base, se refere simbolicamente a campos de energia, como um lótus (*padme*, em tibetano) sobre o qual o Buddha se senta. O *vya* está associado à ideia de extraviar-se. Daí a sensação de que a má vontade é uma expressão de campos de energia “extraviados”.<sup>54</sup>

**[preguiça e torpor (thīna-middha)]** essencialmente, um estado de cansaço, entorpecimento, sonolência.

**[Thīna]** tornar-se duro, congelar (de *the*, encolher; a mente encolhendo). *Thīna* é o oposto de energia (*virīya*). Chama-se *citta gellaññaṃ*, doença da mente, depressão, o oposto da adaptabilidade da mente (*cittakammaññatā*). *Thīna* é muito uma referência de energia; uma viscosidade da mente; pesada.<sup>55</sup>

**[Middha]** (de *middh* = ser inativo, inerte, incapaz de funcionar) *Thīna* e *middha* estão sempre em conjunção - uma mente fraca e viscosa, rigidez; uma incontrollabilidade sem energia, resultando em um estado da mente hesitante e defensivo; *middha* é um adormecimento dos sentidos, isto é, *sañña*, *vedanā* e *saṅkharā* fracos.

[inquietação e preocupação, ou agitação e remorso (uddhacca-kukkucca)]

**[Uddhacca]** (de *U* = para cima, acima, sobre e *dhu* = sacudir, tremer, estremecer) Um estado de vomitar; um estado da mente instável, como uma enxurrada de flocos de neve cinza, agitado, trêmulo e um tanto maníaco. Esse é o oposto de *sukha*, satisfação/bem-estar profundamente estabelecidos.

**[Kukkucca]** preocupação, tristeza, remorso, um tipo de preocupação aflita; inquietante, excessivamente escrupuloso, autossacrifício mental; o masoquista psíquico; o catador psíquico.<sup>56</sup>

### **[dúvida cética (vicikicchā)]**

Perplexidade, incerteza.

**[Vicikicchati]** dissuadir; distrair-se em pensamentos.<sup>57</sup>

**[Kicca]** o que deve ser feito; função. *Vī* expressa negação e ambivalência para com “o que deve ser feito”. Consequentemente, dúvida, incerteza, perplexidade.

*Vicikicchā* é o estado de ser incapaz de decidir que isso é isso e aquilo é aquilo. É uma ambivalência que leva à paralisia mental: “não consigo fazer isso... não consigo fazer aquilo... qual é o propósito?”. É a dúvida fundamental da vida, ou seja, a dúvida na existência ou na possibilidade de despertar, ou na validade dos ensinamentos, da integridade e do valor do professor, ou em por que continuar a prática.<sup>58</sup>



### *TEXTO-RAIZ*

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece*

*contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente.*



## OS CINCO AGREGADOS

### *TEXTO-RAIZ*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco agregados influenciados pelo apego. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui, um bhikkhu compreende: “Esta é a forma material, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; estas são as sensações, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; estas são as percepções, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; estas são as formações, esta é a sua origem, este é o seu*

*desaparecimento; esta é a consciência, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento”.*

**[cinco agregados do apego (Pañc’upādānakhandha)]**

**[Khandha]** (páli) ou **[skandha]** (skt) agregado, coleção, ajuntamento, conglomeração, monte.

**[Pañca]** cinco

**[Upādāna]** agarramento, apego, conexão.

No Sutra do Coração, um texto central do budismo Mahāyāna, Avalokiteśvara, o *bodhisattva* da compaixão, examina com profunda compreensão a plenitude do momento presente e “contempla apenas cinco montes” – cinco *skandhas*. De acordo com a lenda, quando o Buddha ensinou pela primeira vez os cinco *skandhas*, para ilustrar mais claramente o que ele estava falando, colocou cinco pilhas de arroz no chão à sua frente; daí os “cinco montes”. Cada pilha representava um dos *skandhas* e também indicava que cada monte era formado por uma multidão de subfatores representados por todos os grãos de arroz. Contemplar os cinco agregados é uma maneira de aprofundar a nossa compreensão sobre como cada momento da experiência de vida depende de incontáveis outras situações e circunstâncias.

Juntas, as cinco categorias aludem à miríade de fatores que tecem juntos a experiência humana – este momento presente da mente corporificada. Elas são chamadas de “agregados do apego” porque cada uma pode ser um foco para nos apegarmos ao sentido de um eu/*self* ou ego separado, independente e autônomo. Algumas pessoas se identificam mais com o corpo, outras com as sensações, outras com as percepções, outras com os padrões de hábitos e outras, ainda, com a consciência.

**[Rūpa]** forma, forma material. Isso inclui o corpo físico com as suas faculdades sensoriais, assim como os objetos materiais externos. *Rūpa* (de *rup*, quebrar, destruir, perecer).<sup>59</sup> Esta é a raiz da palavra em inglês para “ruptura”. *Rūpa* é aquilo que se quebra ou se altera. Ela se molda continuamente de acordo com as condições de mudança do ambiente. O Abhidhamma descreve 28 espécies de *rūpa* tratadas em termos de como elas surgem, persistem e perecem.

*Rūpa* também é derivado de *rūpapakāsane* (brilhar, publicamente, ser visível, tornar-se conhecido).<sup>60</sup> *Pakāsane* (explicar, fazer-se conhecido, informação, evidência, explicação, publicidade). Então, *Rūpapakāsane* (um brilho, um anúncio, uma declaração, uma manifestação, uma afirmação).

Nos textos, não existe um significado único universalmente aplicável para *rūpa*. Algumas interpretações são forma, corpo, matéria, corporeidade. *Rūpa* significa tanto os fundamentos da matéria como as leis e mudanças e processos da matéria.

*Rūpa* significa, na verdade, o que muda de cor em virtude de mudanças elementares. Todas as formas percebidas pela mente têm 28 texturas. *Rūpa* é aquilo que se manifesta por meio de diferentes cores (*vannā*), comprimentos de onda, pigmentação. Em certo sentido, nós não vemos, de fato, o objeto, mas sim os comprimentos de onda da luz que não é absorvida e é excluída pelo objeto. *Rūpa* é uma força viva, um campo ou uma esfera de cor (*vannāyatana*). A percepção de *rūpa* brota de quatro fontes: *kamma* (atividade); *citta* (mente); *utu* (fenômenos sazonais, tais como ciclos e ondulações); e *āhāra* (nutrimento). Por exemplo, se o organismo tiver um baixo estoque de energia, não perceberá uma gama muito ampla de *rūpa*.<sup>61</sup>

**[Vedanā]** sensação/avaliação (Ver pág. 84.)

**[sañña]** percepção, de *sam* (junto, com, contido) + *jñā* (saber, reconhecer, ter *insight*)<sup>62</sup>

**[sañña]** 1. sentido, consciência, percepção, sendo o terceiro *khandha*; 2. sentido, percepção, discernimento, reconhecimento, assimilação de sensações, estar ciente; 3. consciência da diversidade; 4. concepção, ideia, noção.<sup>63</sup>

A principal característica de *sañña* é a identificação ou o reconhecimento. É o que nota as qualidades ou características das coisas.

**[Saṅkhāra]** (de *sam* = junto + *kr* = trabalhar) uma palavra relacionada a essa é *sankhata* (juntar, composto, condicionado, produzido por uma combinação de causas, criado, acarretado como efeito de ações anteriores).<sup>64</sup> **[Saṅkāra]** formações habituais, disposições. Isso inclui todos os aspectos volitivos, emocionais e intelectuais da nossa vida mental.

PTS diz de *saṅkāra*: “Um dos termos mais difíceis da metafísica budista, em que a combinação da visão subjetivo-objetiva do mundo e do que acontece, tão peculiar ao Oriente, é tão completa que é quase impossível para a terminologia

ocidental chegar à raiz de seu significado em uma tradução. Vários significados: 1. agregado das condições ou propriedades essenciais para um determinado processo ou resultado, por exemplo, (i) a somatória das condições ou propriedades que compõem ou resultam em vida ou existência; (ii) condições essenciais, antecedentes ou sinergia (atividade coordenada), coeficientes mentais necessários para ação, fala e pensamento. 2. Um dos cinco *khandhas*, ou elementos constitutivos da vida física, compreendendo todos os *cetasikas*, os concomitantes mentais ou adjuntos que vêm, ou tendem a vir, para a consciência no surgimento de um *citta* ou unidade de cognição. *Saṅkhāra* tende a assumir a implicação de sinergias, de intelecção intencional; um estado da mente intencional e aspirante para induzir um renascimento específico”.

De uma forma simples, *saṅkhāra* poderia ser visto como padrões habituais, atitudes, tendências e conceitos repercutidos de experiências passadas que ajudam a dar forma e sentido ao momento presente.

*Saṅkhāra* tem um sentimento de pedaços e peças unidos para compor uma formação específica. No Abhidhamma, *Saṅkhāra* se refere aos 50 fatores mentais ou elementos de conhecimento, *cetasikas*.

Em Tantrayāna, eles são representados pelas 50 cabeças humanas decapitadas que estão dependuradas em volta do pescoço de Vajra Yogini.

## 50 fatores mentais ou *cetasika*

(classificados como *saṅkhāras* no sistema Abhidhamma)

Estão listados aqui para lhe dar uma ideia de uma abordagem budista detalhada para explorar *saṅkhāra*. Ao considerar *saṅkhāra* um dos cinco *khandha*, você provavelmente verá as suas reflexões se estenderem além desses 50 fatores para incluir coisas como memórias subliminares, padrões de hábitos físicos e mentais, atitudes habituais e assim por diante.

## **Comuns a todos os estados de consciência - *Sabbaciṭṭasādhāranā***

Contato - *phassa*

Volição - *cetana*

Foco único - *ekaggatā*

Energia vital - *jīvitindriyaṃ*

Atenção - *manasikāra*

(Há mais dois *cetasika* que são geralmente listados nessa seção: *vedanā* e *sañña*, o que faria o número total de *cetasika* chegar a 52. No entanto, quando consideramos os cinco *skandhas*, esses dois estão incluídos separadamente; por isso, há apenas 50 *cetasika* listados na categoria de *saṅkhāra*.)

## **Variáveis - *Pakinnakā***

Foco - *vitakka*

Escaneamento - *vicāra*

Decisão - *adhimokkha*

Perseverança entusiástica - *virīya*

Interesse-alegria-êxtase - *pīti*

Aspiração - *chanda*

## **Não saudáveis - *Akusala***

Delusão - *moha*

Sem-vergonhice - *ahirikaṃ*

Destemor - *anottappaṃ*

Inquietação - *uddhaccaṃ*

Apego-desejo - *lobha*

Visão - *diṭṭhi*

Presunção - *māna*

Ódio - *dosa*

Inveja - *issā*

Avareza - *macchariyaṃ*

Preocupação - *kukkuccaṃ*

Mente sem energia - *thinaṃ*  
Corpo sem energia - *middhaṃ*  
Dúvida cética - *vicikicchā*

### **Comum ao bonito - *Sabbaciṭṭasādhāranā***

Confiança - *saddhā*  
Mindfulness/atenção plena - *sati*  
Vergonha moral - *hiri*  
Cautela moral - *ottappaṃ*  
Generosidade - *alobha*  
Bondade amorosa - *adosa*  
Equanimidade - *tatramajjhataṭṭā*  
Tranquilidade do corpo (mental) - *kāyapassaddhi*  
Tranquilidade da mente (*citta*) - *cittapassadhi*  
Leveza do corpo (mental) - *kāyalahutā*  
Leveza da mente - *cittalahutā*  
Maleabilidade do corpo - *kāyamudutā*  
Maleabilidade da mente - *cittamudutā*  
Adaptabilidade do corpo - *kāyakammaññatā*  
Adaptabilidade da mente - *cittakammaññatā*  
Proficiência do corpo - *kāyapaguññatā*  
Proficiência da mente - *cittapaguññatā*  
Retidão do corpo - *kāyajjukatā*  
Retidão da mente - *cittajjukatā*

### **Abstinência - *Viratiyo***

Fala correta - *sammāvāca*  
Ação correta - *sammākammanto*  
Meio de vida correto - *sammā-ājivo*

### **Ilimitável - *Appamañña***

Compaixão - *karunā*  
Alegria empática - *muditā*

## Faculdade da sabedoria - *paññindriya*



**[consciência (Viññāna)]** (de *vi* + *jñā* = produzir, pensar)<sup>65</sup>

Há muitas palavras para “consciência”. Aqui, o *vi* significa dividir; portanto, é um conhecimento que se divide em sujeito e objeto. “Eu estou consciente ‘disso’”. A existência do objeto está ajudando a estabelecer o sentido de ser um sujeito e, simultaneamente, o estado do sujeito está moldando a percepção do objeto. Este processo codependente de conhecimento é *Viññāna*.

Kalu Rinpoche definiu *Viññāna* como uma “consciência discursiva”, a habilidade da mente de reconhecer algo, além de si, como um objeto - decidir que isso é isso e aquilo é aquilo.



### TEXTO-RAIZ

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim*

*que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco agregados influenciados pelo apego.*

Como parte da contemplação dos fatores que surgem e dos fatores que desaparecem, você achará conveniente considerar como cada *skandha* é, em certo sentido, composto dos outros quatro. Por exemplo, se você investigar profundamente a natureza da forma ou do material e tentar descrevê-lo, você poderá dizer que ele surge quando há uma configuração específica de percepção, avaliação, padrões habituais e consciência. A percepção surge quando há uma combinação específica de forma, avaliação, formações habituais e consciência. A avaliação é uma combinação de forma, percepção, formações habituais e consciência. De forma semelhante, você poderá explorar as formações habituais e a consciência.



## AS SEIS BASES

### *TEXTO-RAIZ*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das seis bases internas e externas? Aqui, um bhikkhu compreende o olho, compreende formas e compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos; e ele também*

*compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados.*

*Ele compreende o ouvido, ele compreende sons (...)*

*Ele compreende o nariz, ele compreende odores (...)*

*Ele compreende a língua, ele compreende sabores (...)*

*Ele compreende o corpo, ele compreende o que é tangível (...)*

*Ele compreende a mente, ele compreende os objetos da mente, ele compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados.*

As seis bases ou *āyatanā* são, muitas vezes, referidas como as doze esferas sensoriais *dvādasāyatanā*.

**[āyatanā]** esfera de percepção ou sentido em geral, objeto de pensamento, órgão do sentido e objeto.<sup>66</sup> As seis bases referem-se aos seis sentidos e seus seis objetos, portanto “doze”. A mente é considerada o sexto sentido, que tem conceitos, sensações/sentimentos, memórias etc. como seus objetos.

**Os grilhões ou impedimentos** são basicamente ganância, ódio e delusão. Às vezes, eles são ampliados como os dez *saṃyojana* ou dez grilhões ou impedimentos.

*kāmarāga* – apego à sensualidade (*kāmavacara*)

*rūparāga* – apego ao reino da forma (*rupāvacara*)

*ārūparāga* – apego aos reinos sem forma (*ārūpavacara*)

*patigha* – ódio  
*māna* – presunção  
*diṭṭhi* – visão parcial  
*silabbataparāmāssa* – crença cega em regras e rituais  
*vicikicchā* – dúvida cética  
*uddhacca* – inquietação  
*avijjā* – ignorância

[**rāga**] excitação, paixão, luxúria, ânsia.<sup>67</sup>

**Kāmavacara** é o reino dos cinco sentidos.

**Rūpavacara** é o reino da “forma material fina”. Isso se refere aos níveis sutis de absorção meditativa na forma.

**Ārūpavacara** é o reino sem forma e refere-se às absorções meditativas muito sutis de espaço irrestrito, consciência irrestrita, não existência (o nada) e “nem percepção nem não percepção”.

**O futuro não surgimento** (de um impedimento) refere-se a um estágio de realização do caminho. No sistema Abhidhamma, esses dez impedimentos são deixados, permanentemente, em estágios específicos do caminho.

## Estágios no caminho

### **Estágios no caminho**

### **Impedimentos deixados/grilhões quebrados**

*Sotāpanna* (“Entrada na corrente”)

**1.** *diṭṭhi*, especificamente a crença em um *self*/ego permanente ou independente.

**2.** *vicikicchā*, especialmente a dúvida sobre o Buddha, o Dharma e a Sangha,

sobre a necessidade de conduta moral e sobre o fato de causa e efeito.

**3.** *silabbatapārāmāssa*, a crença de que a observância cega às regras, aos rituais e a meras boas obras será suficiente para conduzir ao despertar.

<i>Sakadāgāmi</i> (“Uma vez retornante”)	redução pela metade dos impedimentos de <i>kāmarāga</i> (apego ao reino sensorial) e <i>paṭigha</i> (ódio).
<i>Anāgāmi</i> (“Não retornante”)	eliminação de <i>kāmarāga</i> e <i>patigha</i>
<i>Arahat</i> (“Totalmente purificado”)	eliminação de <i>rūparāga</i> , <i>arūparāga</i> , <i>māna</i> , <i>uddhacca</i> e <i>avijjā</i>



#### TEXTO-RAIZ

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece*

*independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das seis bases internas e externas.*



## OS SETE FATORES DO DESPERTAR

### *TEXTO-RAIZ*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos sete fatores do despertar. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos sete fatores do despertar? Aqui, havendo o fator do despertar mindfulness em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar mindfulness em mim”; ou, não havendo o fator do despertar mindfulness em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar mindfulness em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar mindfulness que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar mindfulness já surgido.*

*Havendo o fator do despertar investigação dos estados em si (...)*

*Havendo o fator do despertar energia em si (...)*

*Havendo o fator do despertar arrebatamento em si (...)*

*Havendo o fator do despertar tranquilidade em si (...)*

*Havendo o fator do despertar concentração em si (...)*

*Havendo o fator do despertar equanimidade em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar equanimidade em mim”; ou, não havendo o fator do despertar equanimidade em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar equanimidade em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar equanimidade que ainda não surgiu e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar equanimidade já surgido.*

**[Sattasambojjhanga]** (*satta* = sete + *sam* = bom, completo + *bodhi* = despertar + *anga* = fatores) Esses sete fatores estarão todos presentes e funcionando juntos harmoniosamente em um ser humano bem integrado e totalmente maduro. Eles atingem a completa expressão do seu florescimento no chamado estado de libertação ou “iluminação”. O fator número um é considerado neutro. Os fatores dois, três e quatro são considerados ativos. Cinco, seis e sete são considerados passivos.

## **1. Mindfulness/Atenção plena** (*satisambojjhango*) Ver poema no início deste livro, e página 167.

Como um dos Sete Fatores do Despertar, atenção plena/mindfulness é o ponto de equilíbrio ou o fator entre três fatores ativos e três passivos. Uma presença bem desenvolvida de mindfulness pode nos mostrar como equilibrar e harmonizar os outros seis fatores.



Buddha incentivava constantemente seus seguidores a cultivar *sati*. Hoje, *sati* é mais comumente traduzido para o inglês como “mindfulness”

(atenção/consciência plena). Dado o fato de que as pessoas cultas ocidentais tendem a ver a mente como algo bastante diferente do corpo, eu muitas vezes me pergunto se a atual compreensão popular de mindfulness é suficientemente ampla para incluir tudo o que o Buddha pretendia quando usava a palavra *sati*.

Até recentemente, na década de 1950, a ideia de terapia psicossomática era um conceito radical e desafiador. Os corpos estavam bem separados das mentes. Se você estivesse fisicamente doente, você iria a um médico, mas, se estivesse mentalmente doente, visitaria um psiquiatra. Hoje, há uma tendência cada vez maior de admitir que o funcionamento físico afeta intimamente a mente e os processos mentais, ao mesmo tempo em que o funcionamento mental afeta a fisiologia. Muitas pessoas estão confortáveis com a ideia composta de “corpo/mente”; no entanto, essas mesmas pessoas ainda podem fazer uma distinção fundamental entre o cérebro e o corpo. É comum falar da consciência que ocorre por meio do funcionamento cerebral, como se o corpo servisse meramente como um suporte para manter o cérebro vivo e para andar com ele por aí. Com apenas uma pequena investigação, torna-se óbvio que o funcionamento do cérebro está totalmente enraizado no funcionamento do corpo e vice-versa. Para remediar essa cisão artificial e nos lembrarmos da unidade inata do nosso organismo, talvez seja melhor expandir a ideia de “corpo/mente” para “corpo/cérebro/mente”. Mas mesmo isso não é inclusivo o suficiente por causa da tendência de pensarmos sobre nós mesmos como unidades autônomas únicas. Eu me sinto como um “eu” - não como um “nós”. E, no entanto, as revelações sobre o

microbioma estão demonstrando que seria mais preciso pensar em nós mesmos como ecossistemas evolutivos complexos. Talvez seja hora de expandir o conceito de corpo/cérebro/mente e começar a pensar em nós mesmos como corpo/cérebro/mente/comunidades!

Então, aqui está a pergunta: O que significaria para um corpo/cérebro/mente/comunidade se envolver em *sati*? Gostaria de sugerir um acrônimo que possa nos lembrar de uma compreensão mais rica de *sati*. O acrônimo é EMAP, ou seja, *embodied/mindfulness/awareness/in-placeness*.<sup>68</sup>

*Sati* (mindfulness) sempre surge em um corpo vivo específico. Ao mesmo tempo, o funcionamento integrado desse corpo/cérebro/mente/comunidade determina o surgimento da riqueza e da expressão de *sati*. Mindfulness não flutua no espaço. É sempre uma expressão da corporificação. Para nos lembrarmos disso, temos a primeira letra, E, de *embodied* (corporificação).

*Sati* envolve um aspecto de “atentividade” consciente. Escolhemos estar atentos a alguma coisa. Por exemplo, estou atento à minha respiração. O corpo/cérebro/mente/comunidade que eu sou está ativa e conscientemente envolvido em cultivar poderes cada vez mais refinados de “atentividade” e discriminação, usando a respiração como suporte. Para nos lembrarmos do aspecto intencional, escolhido, dirigido de *sati*, temos agora EM, de *embodied/mindfulness* (corporificação/atenção plena).

Considerando a quantidade total inconcebível de atividades dos trilhões de células que compõem um ser humano adulto no ato de viver, é óbvio que incontáveis danças de consciência/responsividade – atômicas, moleculares, celulares, sinápticas, de órgãos e sistemas e assim por diante – são funções das quais eu, como personalidade do ego, nunca serei capaz de ser “consciente” em todos os detalhes. Um sentido desenvolvido de *sati* deverá incluir uma apreciação desse oceano de “atentividade” sem escolhas que está proclamando a nossa “corporificação/atenção plena”. Para nos lembrarmos disso, *sati* poderia ser expresso por EMA, *embodied/mindfulness/awareness* (corporificação/atenção plena/consciência).

Finalmente, cada organismo vive em um relacionamento com um ambiente “externo”. Em todos os momentos, *onde* estamos afeta *quem* e *o que* somos. *Sati* também abarca essa dimensão do viver, e, então, temos EMAP, *embodied/mindfulness/awareness/in-placeness* (corporificação/atenção plena/consciência/localizada).



## 2. **Investigação do dhamma** (*dhammavicayasambojjhango*)

**[vicaya]** (de *vi* + *ci* = pensar) busca, investigação, exame.<sup>69</sup>

**[dhammavicaya]** investigação do *insight* do *dhamma*, visão direta da realidade.

Esse é o fator de questionamento, interesse, curiosidade. É o que nos transporta para um novo território. No Zen, diz-

se: “Quanto maior a pergunta, maior o despertar – sem pergunta não há despertar”. Para despertarmos para a plenitude de sermos humanos, é necessário haver curiosidade, investigação e inquérito ou indagação ativa” presentes em nosso ser.

Esse fator é, com frequência, frágil em meditantes que veem a meditação principalmente como uma técnica para estabelecer calma ou tranquilidade. Para o despertar, precisamos mais do que apenas calma; precisamos ter um tremendo interesse e curiosidade por todos os surgimentos da vida, especialmente pelo que está ocorrendo atualmente, tanto dentro de nós como à nossa volta. Por fim, o *dhammavicaya* deve ir além da mera questão verbal. Ele precisa penetrar nos ossos do nosso ser para que nossa própria existência seja uma expressão da investigação em ação. É realmente um fator de prontidão aberta, responsiva, receptiva, inquisitiva e alerta para experienciar e conhecer de forma mais ampla e profunda. Lembro-me de uma citação do biólogo Alexander Skutch:

*“Um atributo excepcional de um espírito desperto é a sua expansividade, sua fome insaciável de experienciar mais amplamente, de conhecer de forma mais ampla e profunda, de cultivar relações amigáveis com todo o Ser. A mente mais nobre é aquela que entende, aprecia e ama o maior segmento do Universo.”<sup>70</sup>*

### 3. **Energia** (*viriyasambojjhango*), também referida como diligência e perseverança entusiástica

**[viriyam]** (de vi + īr) *iriyati* = entrar em movimento, mover, vagar, mexer, mostrar uma certa forma de conduta, isto é, metódica.<sup>71</sup>

**[vi]** é um prefixo que indica expansão, intensificação ou do princípio ao fim, isto é, completamente.

**[vīra]** viril, poderoso, heroico.

**[viriya]** movendo-se de forma invencível; coragem ininterrupta na conquista de obstáculos; o que é realizado de forma completa e metódica.

Esse fator é frequentemente associado com o que é chamado no ensinamento budista de Os Quatro Grandes Esforços: (1) o esforço para reconhecer o que não é saudável quando isso estiver presente; (2) o esforço para tomar medidas que ponham um fim nisso e evitem o surgimento de tais estados não saudáveis no futuro; (3) o esforço para reconhecer o que é saudável quando isso estiver presente; (4) o esforço para tomar medidas que encorajem um presente saudável a florescer e continuar, e que encorajem o saudável que ainda não surgiu a surgir no futuro.

#### 4. **Arrebatamento** (*pītisambojjhango*)

**[Pīti]** palavra difícil de ser traduzida com precisão por uma única palavra em português.<sup>72</sup> “Arrebatamento”, na verdade, não faz justiça. [Pīti] (de *piya*, querido, amado, agradável, apreciado) = alegria inspiradora, deleite, entusiasmo, exuberância.<sup>73</sup>

*Pīti* é o saber experiencial da emoção e do prazer da vitalidade do organismo, o percurso da energia de uma fisiologia em bom funcionamento. É, realmente, uma emoção ou excitação sentida por todo o corpo, especialmente quando ele está funcionando bem.

Os textos do Abhidhamma descrevem cinco categorias principais de *Pīti*, variando do interesse ao êxtase:

1. *Kuddaka Pīti* – ligeira alegria, fazendo a pele arrepiar.
2. *Khanika Pīti* – alegria instantânea, como um relâmpago.
3. *Okkantika Pīti* – inundações de alegria, como ondas em uma praia.

4. *Ubbega Pīti* – alegria que nos transporta, flutuando como uma semente de dente-de-leão no espaço.

5. *Pharana Pīti* – alegria transbordante, como uma inundação que cobre tudo.

## 5. **Tranquilidade** (*passadhisambojjhango*)

**[Passadhi]** tranquilidade, calma, quietude, serenidade, repouso; suprime estados de agitação/febris e acalma a histeria, como a sombra fresca de uma árvore.<sup>74</sup>

## 6. **Concentração** (*samādhisambojjhango*)

**[Samādhi]** (de *sam* = completo + *dhi*, que dá uma sensação de firmeza) concentração; um estado da mente e meditação concentrados, autocontidos e atentos.<sup>75</sup>

Para muitas pessoas, parece estranho que a concentração seja considerada um fator passivo, já que, às vezes, pode parecer um grande esforço pôr sua atenção em um objeto escolhido e depois mantê-la ali. Uma melhor compreensão de concentração pode ser obtida se você pronunciar essa palavra com a tônica na segunda sílaba: con-CEN-tração; em outras palavras, *con* (com) + *centrar* (centro). Estamos concentrados quando nos centramos sem esforço no que quer que estejamos fazendo ou experienciando; não dispersos, não distraídos, sem ter nossa atenção pulando para todo lado. A concentração bem desenvolvida é inevitavelmente muito relaxada, centrada, equilibrada e fundamentada.

## 7. **Equanimidade** (*upekkhāsambojjhaṅgo*)

**[Upekkha]** (de *upa* = imparcial, justo + *ikkhati* = ver, visão, olhar).<sup>76</sup> Geralmente traduzido como equanimidade ou serenidade. Significa ver as coisas de forma justa, corretamente ou “como elas realmente são”. A equanimidade ou a verdadeira visão é um estado equilibrado da mente que abarca todos os pares opostos. É o “caminho do meio” entre o sujeito e o objeto; um estado mental completamente equilibrado, sem se apegar

a isso ou àquilo. Sem tomar partido, há um *continuum* de discernimento com visão calma e clara. *Upa* também carrega o significado de “no topo” ou “sobre”, então *upekkha* sugere uma equanimidade que surge por haver uma visão geral ou completa de todos os aspectos de uma situação.



#### TEXTO-RAIZ

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos sete fatores do despertar.*



## AS QUATRO NOBRES VERDADES

### TEXTO-RAIZ

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das Quatro Nobres Verdades. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das Quatro Nobres Verdades? Aqui, um bhikkhu compreende como realmente é: “Isto é sofrimento”; ele compreende como realmente é: “Esta é a origem do sofrimento”; ele compreende como realmente é: “Esta é a cessação do sofrimento”; ele compreende como realmente é: “Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento”.*

**As Quatro Nobres Verdades** (*Ariyasaccāni*, de *ariya* = nobre + *saccāni* = verdade ou realidade)

1. *Dukkham ariyasaccam* - a nobre verdade do sofrimento
2. *Dukkhasamudaya ariyasaccam* - a nobre verdade da origem do sofrimento
3. *Dukkhanirodha ariyasaccam* - a nobre verdade da cessação do sofrimento
4. *Dukkhanirodhagāminipadā ariyasaccam* - a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento

A expressão “quatro nobres verdades” é, às vezes, traduzida como “quatro verdades sagradas” ou “quatro realidades dos nobres” ou, parafraçando, “quatro realidades enfrentadas pelos valentes investigadores contemplativos da vida”. Adentrar na primeira realidade envolve “parar”. Isso nos exige parar de fugir do sofrimento,

parar de reagir a ele ou evitá-lo; em vez disso, devemos experimentá-lo de bom grado e plenamente, com uma profunda compreensão. Engajar-se na segunda realidade enfatiza o “ver” – olhar profundamente para todos os aspectos desse sofrimento e, assim, obter uma compreensão das causas e condições que o fazem surgir. O ato de investigar com franqueza e interesse é um estado da mente positivo e sem sofrimento; portanto, essa segunda verdade leva, gradualmente, a um reconhecimento/experiência da terceira realidade – a cessação do sofrimento. Cultivar a terceira nobre verdade envolve a aclimação a um estado de consciência expansivo, franco, calmo, claro, presente, completamente aberto e de aceitação repousando em si mesmo, ou a familiarização com esse estado. A quarta nobre verdade ou realidade envolve uma revisão reflexiva dos aspectos da vida que favorecem e nutrem a cessação do sofrimento. Essa quarta realidade revela o nobre caminho óctuplo, um modo de vida marcado pelo “engajamento sábio”.

No *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (a versão mais longa do texto *Satipaṭṭhāna* encontrada no *Dīgha Nikāya* – Os Discursos Longos do Buddha), o texto é idêntico ao que usamos até agora, exceto por essa seção sobre as Quatro Nobres Verdades, que está muito mais expandida.

Segue abaixo uma tradução de Maurice Walshe do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

*Mais uma vez, monges, um monge permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente em relação às Quatro Nobres Verdades. Como ele faz isso? Aqui, um monge sabe como realmente é: “Isto é sofrimento”; ele sabe como realmente é: “Esta é a origem do sofrimento”; ele sabe como realmente é: “Esta é a cessação do sofrimento”; ele sabe como realmente é: “Este*

é o caminho da prática que conduz à cessação do sofrimento”.



## A Primeira Nobre Verdade

### TEXTO-RAIZ

*E qual é, monges, a Nobre Verdade do Sofrimento? O nascimento é sofrimento, o envelhecimento é sofrimento, a morte é sofrimento, a mágoa, a lamentação, a dor, a tristeza e a angústia são sofrimentos. Estar apegado aos entes não queridos é sofrimento, estar separado dos entes queridos é sofrimento, não conseguir o que se quer é sofrimento. Em suma, os cinco agregados do apego são sofrimento.*

*E o que é, monges, o nascimento? Para qualquer ser, de qualquer grupo de seres, existe o nascimento, o vir a ser, o surgimento, o aparecimento dos agregados, a aquisição das bases dos sentidos; isso, monges, é chamado de nascimento.*

*E o que é envelhecimento? Para qualquer ser, de qualquer grupo de seres, há envelhecimento, decrepitude, dentes quebrados, cabelos grisalhos, pele enrugada, encolhimento pela idade, decadência das faculdades sensoriais; isso, monges, é chamado de envelhecimento.*

*E o que é morte? Para qualquer ser, de qualquer grupo de seres, há um partir, uma remoção, um corte, um*

*desaparecimento, uma morte, um morrer, um final, um cortar fora os agregados, um descarte do corpo; isso, monges, é chamado de morte.*

*E o que é mágoa? Sempre que, por qualquer tipo de infortúnio, uma pessoa é afetada por algo de natureza dolorosa, por mágoa, luto, angústia, dor interior, aflição interior; isso, monges, é chamado de mágoa.*

*E o que é lamentação? Sempre que, por qualquer tipo de infortúnio, uma pessoa é afetada por algo de natureza dolorosa e existe muito choro, lamento, muito barulho em virtude da tristeza, com grandes lamentações; isso, monges, é chamado de lamentação.*

*E o que é dor? Seja qual for a sensação dolorosa no corpo, a sensação corporal desagradável, as sensações dolorosas ou desagradáveis resultantes do contato corporal; isso, monges, é chamado de dor.*

*E o que é tristeza? Seja qual for a sensação dolorosa na mente, a sensação mental desagradável, o sentimento doloroso ou desagradável resultante do contato mental; isso, monges, é chamado de tristeza.*

*E o que é angústia? Sempre que, por qualquer tipo de infortúnio, uma pessoa é afetada por algo de natureza dolorosa, angústia, grande sofrimento, aflição com angústia, com grande sofrimento; isso, monges, é chamado de angústia.*

*E o que é, monges, estar apegado aos entes não queridos? Aqui, quem tiver o que é indesejável, repugnante, desagradável, objetos da visão, sons, cheiros, gostos, objetos tangíveis ou objetos da mente, ou quem se encontrar com pessoas mal-intencionadas, desejosas de danos, de desconforto, de insegurança, com*

*quem tem encontros, relações sexuais, conexão, união; isso, monges, é chamado de estar apegado aos entes não queridos.*

*E o que é estar separado dos entes queridos? Aqui, quem tiver o que é desejado, amado, agradável, objetos da visão, ou quem se encontrar com pessoas bem-intencionadas, desejosas do bem, de conforto, de segurança, mãe ou pai ou irmão ou irmã ou parentes mais jovens ou amigos ou colegas ou familiares consanguíneos, e depois é privado de tais encontros, relações sexuais, conexão, união; isso, monges, é chamado de estar separado dos entes queridos.*

*E o que é não ter o que se quer? Em seres sujeitos ao nascimento, monges, este desejo surge: “Oh, se não estivéssemos sujeitos ao nascimento, se não tivéssemos nascido!”. Mas isso não pode ser obtido por desejo. Isso é não ter o que se deseja. Em seres sujeitos ao envelhecimento, à doença, à morte, à mágoa, à lamentação, à dor, à tristeza e à angústia, surge o desejo: “Oh, se não estivéssemos sujeitos ao envelhecimento (...) angústia, se não precisássemos passar por essas coisas!”. Mas isso não pode ser obtido por desejo. Isso é não ter o que se deseja.*

*E quais são, monges, em resumo, os cinco agregados do apego ao sofrimento? Eles são os seguintes: o agregado do apego que é a forma, o agregado do apego que é a sensação, o agregado do apego que é a percepção, o agregado do apego que são as formações mentais, o agregado do apego que é a consciência. Esses são, resumidamente, os cinco agregados do apego que são sofrimento. E isso, monges, é chamado de Nobre Verdade do Sofrimento.*

**[agregados do apego]** O sofrimento surge no ato de apegar-se ou de tentar fazer permanente algo que é, na verdade, um processo dinâmico impossível de ser fixado. Os “agregados do apego” incluem pegar, identificar-se com ou agarrar-se a: forma, sensação, percepção, formações habituais e consciência.



## A Segunda Nobre Verdade

### TEXTO-RAIZ

*E qual é, monges, a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento? É esse desejo que dá origem ao renascimento, ligado ao prazer e à luxúria, encontrando novos deleites uma hora aqui, outra hora ali, isto é, o desejo sensual, o desejo pela existência e o desejo pela não existência.*

**[desejo, querer (tanhā)]** (de *tarśna*, sede, e *ters*, estar seco ou fazer secar) seca, sede, desejo, fome por, “a febre por uma vontade não satisfeita”. *Tanhā* é o impulso de tentar fazer permanente o que é impermanente.<sup>77</sup>

Nos ensinamentos clássicos budistas existem três categorias de *tanhā*:

**[desejo sensual (kāmatanhā)]** desejo pela experiência sensual.

**[desejo pela existência (bhāvatanhā)]** desejo pelo ser, pela forma (*rūpa*); desejo por aquilo que achamos que prolongará o nosso ser, ou seja, prolongará a vida. Essencialmente, esse é o desejo por “mais”.<sup>78</sup>

**[desejo pela não existência (vibhāvatanhā)]** desejo por não ser (*ārūpa*). Essa ideia é baseada na segurança e revela um tipo de narcisismo, de presunção (crença de que temos algo especial) e de defesa (querer proteger a riqueza que achamos que podemos perder).<sup>79</sup>

*Bhāva* e *vibhāvatanhā* podem ser caricaturados em tipos comuns de comportamento ou atitudes em relação à vida. O tipo *bhāvatanhā* são as pessoas que gostam da certeza. Elas querem saber exatamente quando algo vai acontecer e quando vai acabar. Elas se sentem mais seguras com contratos por escrito.

Elas gostam de ter sua própria casa, ter uma agenda de compromissos bem preenchida e exibem uma tendência a acumular coisas. Compromisso e responsabilidade são importantes para elas. Elas gostam de definições e muros. Em casos extremos, podem ser um tanto obsessivas. Elas são apegadas ao ser.

O tipo *vibhāvatanhā*, por outro lado, são as pessoas que gostam de estar soltas. Elas se sentem desconfortáveis quando restringidas por horários ou contratos formais. Preferem alugar uma casa, pois não gostam de estar sobrecarregadas com compromissos. A espontaneidade é o seu jogo, e elas valorizam o espaço e a sensação de liberdade. Em casos extremos, podem ser muito narcisistas.



#### TEXTO-RAIZ

*E onde esse desejo surge e se estabelece? Em qualquer lugar do mundo onde haja algo agradável e prazeroso, é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Órgãos de sensação:** *E o que há no mundo que é agradável e prazeroso? O olho no mundo é agradável e prazeroso, o ouvido (...), o nariz (...), a língua (...), o corpo (...), a mente no mundo é agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Objetos de sensação:** *Visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo são agradáveis e prazerosos, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Consciência de sensação:** *A consciência do olho, a consciência do ouvido, a consciência do nariz, a consciência da língua, a consciência do corpo e a consciência da mente no mundo são agradáveis e prazerosas, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Contato (phassa):** *O contato do olho, o contato do ouvido, o contato do nariz, o contato da língua, o contato do corpo e o contato da mente no mundo são agradáveis e prazerosos, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Sensação (vedanā):** *A sensação nascida do contato do olho, do contato do ouvido, do contato do nariz, do contato da língua, do contato do corpo e do contato da mente no mundo é agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Percepção (sañña):** *A percepção de visões, de sons, de cheiros, de gostos, de coisas tangíveis e de objetos da mente no mundo é agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Volição (cetanā):** *A volição no que diz respeito a visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Desejo, querer (tanhā):** *O desejo por visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazeroso, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

**Pensar (*vitakka*):** *Pensar em visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazeroso, e é aí que esse desejo surge e se estabelece.*

***vitakka*** é frequentemente traduzido como aplicação inicial. Uma tradução mais útil pode ser “foco”. Quando focamos nossa atenção em um objeto de meditação e não divagamos para nenhum outro objeto, essa é a aplicação inicial da mente. Não é exatamente “pensar” no sentido de verbalizar ou conceituar o objeto. É mais a aplicação da atenção ou do interesse em um objeto. Podemos nos lembrar do significado ao pensar em “pregar” a mente em um objeto.



#### TEXTO-RAIZ

**Refletir sobre (*vicarā*):** *Refletir sobre visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazeroso, e é aí que esse desejo surge e se estabelece. E isso, monges, é chamado de A Nobre Verdade da Origem do Sofrimento.*

***vicāra*** é frequentemente traduzido como “aplicação sustentada”. Um termo talvez mais útil seja “escaneamento”. Tendo “pregado” - *vitakka*(do) - a mente no objeto de meditação, escaneamos os detalhes do objeto sem nos afastarmos dele. Dessa forma, é uma aplicação sustentada e, talvez, uma reflexão, embora seja um refletir sem necessariamente verbalizar.



## A Terceira Nobre Verdade

### TEXTO-RAIZ

*E qual é, monges, a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento? É o desvanecimento completo e a extinção desse desejo ou querer, sua renúncia e abandono, a libertação e o desapego disso. E como esse desejo ou querer é abandonado, como ocorre a sua cessação?*

A “cessação do sofrimento” é sinônimo da realização de *nibbāna* – paz – e vice-versa. A paz, ou *nibbāna*, vem com o profundo conhecimento da “completude inclusiva”; o conhecimento experiencial de que neste momento não está faltando nada, de que ele é um intersendo dinâmico de todos e de tudo. A paz é o desvanecimento do desejo ou querer, *tanhā*. *Tanhā* está enraizado na ignorância, *avijjā*. A letra “a” no início de uma palavra em páli ou em sânscrito indica negação. *Vijjā* denota ver, então *avijjā* significa não ver ou não compreender. Ignorar ou não ver/compreender a natureza interdependente de tudo sustenta a sensação de um “ser desejoso” autônomo, que pode querer uma coisa desejada. Onde não há seres desejosos separados e objetos desejados não há desejo ou querer.

O grande filósofo Nāgārjuna escreveu, em seu famoso tratado intitulado *Mūlamadhyamakakārika*: “Seja a que for que venha a ser dependente, isso é inerentemente pacífico.”<sup>80</sup> Em outras palavras, no conhecimento experiencial da interdependência não há uma única parte

separada que possa ser isolada para ser exaltada ou culpada ou responsabilizada. Todos os surgimentos estão se moldando mutuamente. Cada momento é inerentemente completo. Ele não está indo a lugar algum. Repousa em si mesmo. Com essa compreensão, a cessação do sofrimento torna-se realizável em qualquer situação sem necessariamente mudar alguma coisa. Está mais perto do que as nossas mãos e os nossos pés. Tudo a que é necessário é um profundo grau de visão clara. O último parágrafo termina com esta pergunta: *“E como esse desejo ou querer é abandonado, como ocorre a cessação?”*. O parágrafo seguinte traz a resposta.



*TEXTO-RAIZ*

*Onde quer que no mundo haja algo agradável e prazeroso, aí está a sua cessação. E o que existe no mundo que é agradável e prazeroso?*

Para ilustrar a naturalidade espontânea da cessação, uma metáfora simples é usada em muitos dos textos Mahamudra/Dzogchen. Imagine usar o dedo para desenhar uma imagem na superfície de uma calma poça de água. A imagem que você desenhou desaparece tão rápido quanto você a fez. Em certo sentido, ela se autolibera. Ninguém mais precisa liberá-la. Essa cessação ou autoliberação é automática e instantânea. *“Onde quer que no mundo haja algo agradável e prazeroso, aí está a sua cessação.”* Cada um dos seguintes *dharmas* prazerosos ou agradáveis é como uma imagem desenhada na água. Se você olhar para

ela com um discernimento cuidadoso, verá que ela desaparece espontaneamente assim que aparece.



#### TEXTO-RAIZ

*O olho no mundo é agradável e prazeroso, o ouvido (...), o nariz (...), a língua (...), o corpo (...), a mente no mundo é agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*A consciência do olho, a consciência do ouvido, a consciência do nariz, a consciência da língua, a consciência do corpo e a consciência da mente no mundo são agradáveis e prazerosas, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*Visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo são agradáveis e prazerosos, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*O contato do olho, o contato do ouvido, o contato do nariz, o contato da língua, o contato do corpo e o contato da mente no mundo são agradáveis e prazerosos, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*A percepção de visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*A volição no que diz respeito a visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é*

*agradável e prazerosa, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*O desejo por visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente é agradável e prazeroso, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*Pensar em visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazeroso, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação.*

*Refletir sobre visões, sons, cheiros, gostos, coisas tangíveis e objetos da mente no mundo é agradável e prazeroso, e é aí que esse desejo é abandonado, aí está a sua cessação. E isso, monges, é chamado de Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento.*

Conforme ilustrado, nesse ensinamento a cessação do sofrimento não é um estado abstrato e transcendente. É para ser descoberto em meio à vida comum.



## A Quarta Nobre Verdade

### TEXTO-RAIZ

*E qual é, monges, a Nobre Verdade do Caminho da Prática que Conduz à Cessação do Sofrimento? É, simplesmente, o Nobre Caminho Óctuplo, a saber: Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta,*

*Meio de Vida Correto, Esforço Correto, Mindfulness correto, Concentração Correta.*

## **O Nobre Caminho Óctuplo** (*ariya-aṭṭhangika-magga*)

**[magga]** avenida, caminho, trajeto

**[atthangika]** oito

- 1. Visão Correta** - *sammā-diṭṭi*
- 2. Pensamento Correto** - *sammā-sankappa*
- 3. Fala Correta** - *sammā-vācā*
- 4. Ação Correta** - *sammā-kammanta*
- 5. Meio de Vida Correto** - *sammā-ājiva*
- 6. Esforço Correto** - *sammā-vāyāma*
- 7. Mindfulness Correto** - *sammā-sati*
- 8. Concentração Correta** - *sammā-samādhi*



### **1. Visão Correta** (*sammā-diṭṭi*)

#### *TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é Visão Correta? É, monges, o conhecimento do sofrimento, o conhecimento da origem do sofrimento, o conhecimento da cessação do sofrimento e o conhecimento do caminho da prática que*

*conduz à cessação do sofrimento. Isso é chamado de Visão Correta.*

Traduzir *sammā* como “correto” no contexto do Nobre Caminho Óctuplo não é muito justo.

**[sammā]** “conectado em um”, completamente, apropriadamente, corretamente, do jeito certo, como deve ser, melhor, perfeitamente.<sup>81</sup>

Como Namgyal Rinpoche apontou muitas vezes, *sammā* deriva de *sam*, que tem o sentido de “completo” ou “total”, como nas frases “fazer a soma” ou “somar”<sup>82</sup>. *Diṭṭi* significa visão, apesar de, quando usado sozinho, implicar visão parcial. Como parte do nobre caminho óctuplo, seria mais útil pensar em *diṭṭi* como um verbo, a ação de ver, e não como um substantivo, uma visão estática. Em vez de “visão correta” em oposição a “visão errada”, *sammā-diṭṭi* aponta para um completo, ou total, ou pleno, ou abrangente ver/compreender todos os aspectos que contribuem para um surgimento, em vez de cair em visões tendenciosas baseadas em esperanças, medos e fantasias condicionados. Uma expressão positiva disso seria uma completa bondade amorosa, uma presença totalmente engajada e responsiva, seja como for que isso esteja aparecendo.

Outra maneira de contemplar o *sammā*, que pode ser aplicada a cada seção do Nobre Caminho Óctuplo, é sugerida pela seguinte pergunta: O que é que está produzindo a visualização, produzindo a compreensão ou produzindo o conhecimento? Uma vez que tudo é interdependente de tudo (e, no final das contas, de tudo no universo), a “totalidade do ser que compõe esse momento presente do nosso conhecimento único” é o que está produzindo a visualização. A “totalidade” está pensando. A totalidade está falando. A totalidade está agindo, e assim por diante. Cada momento de experiência revela-se

expansivo, aberto e fundamentalmente impossível de ser fixado. Contemplar *sammā* dessas diferentes maneiras revela o Nobre Caminho Óctuplo como um meio para a realização direta de *sūnyatā*, o coração da compreensão de Mahamudra.

**[sūnyatā]** É difícil traduzir *sūnyatā*, com precisão, por uma única palavra. O vazio/a vacuidade é a tentativa mais usual. Infelizmente, para muitas pessoas hoje em dia, usar “vazio” como um equivalente de *sūnyatā* é bastante enganoso, pois pode conjurar uma visão niilista das coisas, como se devêssemos tentar convencer a nós mesmos de que nada existe. Psicologicamente, o vazio é frequentemente associado a sentimentos de falta de sentido das coisas e de isolamento. Isso está tão longe da intenção dos ensinamentos sobre *sūnyatā* que talvez seja melhor pensar em “plenitude” em vez de “vazio”. Uma frase mais útil e descritiva poderia ser “a ampla abertura do interser”. Se você examinar qualquer coisa profundamente e com discernimento, verá que ela é composta por uma grande variedade de fatores transitórios. Tudo se revela espaçoso e aberto. Por um lado, ela está lá, ela aparece; por outro lado, quando a examinamos de forma analítica, ela desaparece em uma matriz de fatores contribuintes.



## 2. Pensamento Correto (*sammā-sankappa*)

### TEXTO-RAIZ

*E o que, monges, é Pensamento Correto? O pensamento da renúncia, o pensamento da não má vontade, o pensamento do não ferir. Isso é chamado de Pensamento Correto.*

**[sankappa]** pensamento, intenção, propósito, plano. No contexto do nobre caminho óctuplo, *sankappa* tem mais a ver com intenção do que com pensamento.<sup>83</sup> Pensamento/intenção total, pensamento/intenção completo. Podemos até considerar “a aspiração total” ou “a totalidade aspirando” - a totalidade dos nossos processos mentais se inclinando na

direção do despertar. Essa é a essência de *Bodhicitta*. Lembro-me de uma prece da Meditação do Guru Rinpoche:

*Nossa visão das coisas é totalmente abrangente (sammā-diṭṭi)*

*Que o Dharmakaya traga bênçãos.*

*Nossos pensamentos estão em sintonia com todas as situações (sammā-sankappa)*

*Que o Sambhogakaya traga bênçãos.*

*Todas as nossas ações brotam disso (o restante do Caminho Óctuplo)*

*Que o Nirmanakaya traga bênçãos.*

*Esses três se tornam um na visão da base de ser.*

*Que a união dos três traga bênçãos.*



### **3. Fala Correta** (*sammā-vācā*)

*TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é Fala Correta? Abster-se de mentir, abster-se de difamar, abster-se da fala ríspida, abster-se da fala frívola. Isso é chamado de Fala Correta.*

Comunicação total ou completa. Não apenas evitando essas formas de expressão não saudáveis, mas também considerando todos os aspectos da comunicação, de modo

que nossa linguagem corporal, nossos sentimentos mais íntimos, nossa intenção e nossa expressão estejam todos em harmonia e favoreçam o desabrochar das formas saudáveis. A comunicação completa não está apenas ocupada com a fala; ela requer, também, uma escuta profunda: ouvir o que realmente está sendo dito e sentir empaticamente o significado e a intenção por trás das palavras.



#### **4. Ação Correta** (*sammā-kammanta*)

*TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é chamado de Ação Correta? Abster-se de tirar a vida, abster-se de pegar o que não foi dado, abster-se de má conduta sexual. Isso é Ação Correta.*

*Sammā-kammanta* nos direciona para uma atividade total ou completa em termos de gerar o que é saudável e de favorecer o despertar dos seres. Além de abstermo-nos de tirar a vida, devemos nos esforçar para favorecer e nutrir a vida. Além de não pegar o que não nos foi dado, devemos praticar a generosidade e dar, sem mesquinharia, aos seres. Além de abstermo-nos de uma má conduta sexual ou sensual, devemos usar os sentidos com habilidade para explorar o *dharma*. A fala correta e a ação correta, em conjunto, tratam do aspecto do caminho que consiste no estudo e na prática dos preceitos.

No *Daily Puja* existe uma expressão dos preceitos em forma positiva que sugere uma prática muito mais ampla do que simplesmente evitar certas atividades:

*Eu vou me treinar para favorecer e apreciar a vida de todos os seres vivos. Eu vou viver com uma consciência sensível e responsável pela totalidade da ecologia da vida.*

*Eu vou me treinar para permanecer cada vez mais na mente da generosidade espontânea. Diariamente eu vou dar suporte material, suporte emocional e ser um exemplo aos outros do despertar em ação.*

*Eu vou me treinar para usar os sentidos de modo a avançar no despertar, explorar o Dharma e vir a conhecer o mundo mais profundamente e mais compassivamente*

*Eu vou me treinar para ouvir profundamente e falar a verdade de modo a me comunicar com os outros de uma maneira habilidosa e compassiva.*

*Eu vou me treinar para ser ainda mais diretamente consciente de como os nutrientes afetam a mente e o corpo. Eu vou alimentar e beber e nutrir a mim mesmo e aos outros de uma maneira que favoreça o despertar.*



## **5. Meio de Vida Correto (*sammā-ājīva*)**

### *TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é chamado de Meio de Vida Correto? Aqui, monges, o discípulo ariano, tendo desistido de meios de vida errados, mantém-se pelo meio de vida correto.*

Esse sutra foi originalmente ensinado a monges plenamente ordenados, e entendia-se que o seu modo de vida já era

viver com leveza sobre a terra, subsistindo com necessidades e desejos mínimos e evitando prejudicar os outros. Para uma pessoa leiga que vive na sociedade atual globalizada, muito movimentada e movida pelo consumo, é provável que seja necessário um pouco mais de orientação.

Meio de vida completo ou total: um meio de subsistência ou forma de ganhar a vida que sustente toda a vida. É completo ou total no sentido de que é uma forma de ganhar a vida enquanto favorece a saúde e o bem-estar do seu corpo, energias e mente. Ao mesmo tempo, ele também apoia o desabrochar saudável dos corpos, energias e mentes de todos os outros seres com quem seu meio de vida o coloca em contato. Isso inclui não apenas outras pessoas, mas animais, plantas e ecossistemas inteiros. Essencialmente, o meio de subsistência completo envolve viver de uma maneira que valorize e apoie toda a matriz viva que é este planeta.

O meio de vida errado é qualquer forma de subsistência que perturba a vida, causando danos a si mesmo ou a outros. Essa seção apresenta um grande desafio para a forma como nós, humanos, fazemos negócios hoje e como nos relacionamos com o mundo não humano.



## **6. Esforço Correto** (*sammā-vāyāma*)

### *TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é chamado de Esforço Correto? Aqui, monges, um monge desperta sua vontade, faz um esforço, agita a energia, emprega sua mente e se empenha para impedir o surgimento de estados da*

*mente malignos e não saudáveis ainda não surgidos. Ele desperta sua vontade (...) e se empenha para superar estados da mente malignos e não saudáveis que surgiram. Ele desperta sua vontade (...) e se empenha para produzir estados da mente saudáveis ainda não surgidos. Ele desperta sua vontade, faz um esforço, agita a energia, emprega sua mente e se empenha para manter estados da mente saudáveis que surgiram, para não deixá-los desvanecer, para proporcionar-lhes um maior crescimento para a plena perfeição do desenvolvimento. Isso é chamado de Esforço Correto.*

Isso é explicado claramente acima e também na seção sobre *viriyasambojjhangā*, nos Sete Fatores do Despertar (pág. 118). Muitas vezes, isso é ensinado separadamente como um caminho completo de prática em si mesmo chamado de “Os Quatro Grandes Esforços”.



## **7. Mindfulness Correto (*sammā-sati*)**

### *TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é Mindfulness Correto? Aqui, monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo, ardente, claramente atento e consciente, tendo deixado de lado os anseios e as inquietações com o mundo; ele permanece contemplando as sensações como sensações (...); ele permanece contemplando os estados da mente como estados da mente (...); ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente, ardente, claramente atento e consciente, tendo*

*deixado de lado os anseios e as inquietações com o mundo. Isso é chamado de Mindfulness Correto.*

Mindfulness completo.

Essa seção é uma recapitulação do Satipaṭṭhāna Sutta inteiro.



## **8. Concentração Correta** (*sammā-samādhī*)

### *TEXTO-RAIZ*

*E o que, monges, é Concentração Correta? Aqui, um monge, desapegado dos desejos dos sentidos, desapegado dos estados não saudáveis da mente, entra e permanece no primeiro Jhāna, que inclui o pensar e o refletir, nascido do desapego, cheio de deleite e alegria. E, com a diminuição do pensar e do refletir, ganhando tranquilidade interior e unidade da mente, ele entra e permanece no segundo Jhāna, que é sem o pensar e o refletir, nascido da concentração, cheio de deleite e alegria. E com o desvanecimento do deleite, permanecendo imperturbável, plenamente atento e claramente consciente, ele experiencia em si mesmo a alegria sobre a qual os Nobres dizem: “Feliz é aquele que vive com equanimidade e mindfulness”, e ele entra no terceiro Jhāna. E tendo abandonado o prazer e a dor, e com o desaparecimento de antigas alegrias e tristezas, ele entra e permanece no quarto Jhāna, que está além do prazer e da dor e que é purificado pela equanimidade e mindfulness.*

*Isso é Concentração Correta. E isso, monges, é chamado de o caminho da prática que conduz à cessação do sofrimento.*

Esta seção fala da concentração total em termos de fatores de absorção ou de *Jhāna* (de *jayati* e do sânscrito (*dhyāna*); *jhayati*) = brilhar, perceber, meditar, contemplar, pensar, remoer; queimar, pegar fogo, secar.<sup>84</sup>

*Jhāna* queima os obstáculos. Em seu sentido mais amplo, *jhāna* significa absorção, incluindo até mesmo as experiências momentâneas unifocais.

Com frequência, *jhānas* são vistos por meditantes inexperientes como estados exóticos de concentração nos quais não há pensamento e nenhuma atividade mental. Essa é uma visão um tanto estática. Provavelmente, seria mais útil pensar em *jhānas* em termos de graus crescentes de paz. Quando a mente está bem concentrada, quando está totalmente absorvida a ponto de não haver sensação de separação entre sujeito e objeto, nesse momento de absorção os cinco obstáculos não estão ativos. Se você examinar essa mente pacífica, encontrará cinco fatores positivos principais: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* e *ekaggatā* ou *upekkhā*.

Os estágios de *jhāna* são diferenciados pela presença desses fatores. No primeiro *jhāna*, todos os cinco estão presentes. A mente está focada e investigando ou escaneando o objeto. Existe um pouco de *pīti*. *Sukha*, a sensação de bem-estar mental, está presente e existe uma presença abrangente de equanimidade ou unicidade. À medida que o meditante se aclimata a esse estado pacífico, ainda que engajado, podemos começar a sentir *vitakka* e *vicāra* um pouco grosseiros e desnecessários, e então eles

começam a diminuir gradativamente. Sem precisar enfatizar *vitakka* ou *vicāra*, a mente vai rapidamente para um estado vivo e pacífico no qual há *pīti*, *sukha* e *upekkhā*. Finalmente, mesmo *pīti* parece ser grosseiro, e então ele se dissolve na sutilidade crescente, restando apenas *sukha* e *upekkhā*. Aprofundando ainda mais, o *sukha* se vai, como um arco-íris desaparecendo, restando apenas *upekkhā*.

Outra maneira de entender os estágios de *jhāna* é como um processo de intensificação da absorção. O aprofundamento de *vitakka* (pensamento inicial ou mero pensamento) leva a *vicāra* (reflexão, escaneamento, às vezes pensamento com ricas associações). À medida que isso se aprofunda, há um aumento de *pīti* (envolvimento do corpo inteiro, saber corporificado), que, tornando-se cada vez mais sutil, nos move em direção a *sukha* (prazer de se aproximar da unicidade, suavização da distinção de *self/outro*, de sujeito/objeto). Com mais intensificação, nossa experiência relaxa em um completo *ekaggatā* ou *upekkhā* (unidade/equanimidade, confiança/saber que é preciso um universo inteiro para dar origem a esse momento). Passar de *vitakka* para *ekaggatā* é mover-se em direção ao saber enriquecido, interser enriquecido e translucidez crescente.

Nas tradições do Abhidhamma, parece haver definições muito técnicas sobre o que é *jhāna* e o que não é. Nas tradições de Mahāyāna, a palavra *samādhi* é frequentemente usada de forma intercambiável com *jhāna*, e há um incontável número de *samādhis*. Um estado muito importante para ser desenvolvido em termos de *sammā-samādhi* é chamado de *upacāra samādhi*.

**[upacāra]** abordagem, acesso; hábito, prática, conduta; maneira, meio, uso de, aplicação; entrada, acesso, vizinhança.<sup>85</sup>

Esse é um estado no qual quase entramos em absorção completa, mas ainda há uma sensação de ser o meditante

meditando em um objeto. No entanto, todos os fatores de *jhāna* estão presentes, e os cinco obstáculos não estão se manifestando. Essa presença calma e clara é o estado ideal para aprofundar o *insight*/a compreensão.



As Quatro Nobres Verdades poderiam ser pensadas como quatro verdades ou aspectos da experiência de vida que podem, potencialmente, nos enobrecer. Às vezes, é difícil enxergar o que há de nobre no sofrimento. No entanto, podemos ter a coragem de explorar os estados de sofrimento que surgem no decorrer de nossa vida, em vez de fugir deles. Podemos encontrá-los com grande curiosidade e interesse, em vez de ter medo deles, tentando ignorá-los e, geralmente, nos perdendo em todas as outras reações comuns, de irritação, raiva e evasão, junto de sentimentos de vitimização e desamparo. Esse suave atracar-se com o sofrimento levará, gradualmente, ao afloramento de muitas qualidades, tais como paciência, amor, perdão, compreensão, discernimento, compaixão e empatia. É dessa forma que a experiência do sofrimento pode nos enobrecer.

Examinar as causas do sofrimento nos levará a um aprofundamento da experiência de interconectividade de tudo. À medida que essa compreensão florescer em nossa experiência real, qualidades como franqueza, presença, despertar e responsividade – um senso de engajamento profundo e inevitável no entretecer criativo que é o tecido de toda a vida – ficarão cada vez mais aparentes. Dessa forma, investigar as “causas” do sofrimento conduz a um aprofundamento do sentimento de enraizamento

nesse mistério vivo sem começo e sem fim. Aqui está o segundo grande enobrecimento do nosso ser.

Nossa investigação ativa das duas primeiras nobres verdades favorecerá um senso profundo de engajamento e conexão. Tornando-nos mais familiarizados com isso, nossa capacidade de empatia e compreensão apreciativa irá nutrir, cada vez mais, um sentimento de bem-estar em meio a uma ampla gama de situações e circunstâncias. Esse potencial - presente em todo e qualquer ser - de estar completamente presente e engajado se torna a “semente coração/base” de uma profunda paz: a “cessação do sofrimento”. Esse é o terceiro grande enobrecimento do nosso ser.

Tendo experimentado o néctar do “deixar ir” - ou, talvez, com mais precisão, “deixar ser” - na plenitude da vida tal como ela é, poderemos recordar como esse processo tornou-se estável e funcional em nossa experiência e discernir vários fatores que um ser humano pode conscientemente fomentar de modo a viver sua própria vida ao máximo. O Buddha enunciou isso em oito passos, chamando-os de “O Nobre Caminho Óctuplo”. A clareza sobre o que verdadeiramente sustenta a vida nos dá confiança para continuarmos a nos engajar naquilo que precisamos fazer para aprofundar e enriquecer nossa própria experiência de vida e nos dá conhecimento para sermos capazes de ajudar significativamente os outros. Esse é o quarto grande enriquecimento ou enobrecimento do nosso ser.

As Quatro Nobres Verdades são o coração do ensinamento do Buddha Śākyamuni e são reverenciadas por todas as escolas do budismo. A

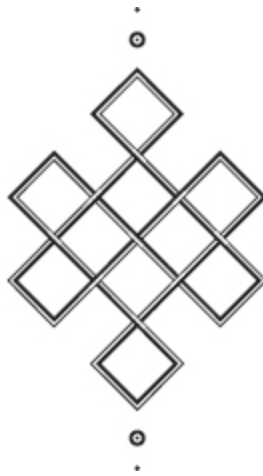
expressão das Quatro Nobres Verdades apresentada no Satipaṭṭhāna Sutta está provavelmente muito próxima de como o próprio Buddha as explicou. À medida que seus ensinamentos floresceram e evoluíram, indo para outros países e culturas, essa expressão bastante sucinta foi elaborada até a vasta e universal visão que você encontra no capítulo 8 do *Avatamsaka* ou Sutra do Ornamento de Flor. Aqui é explicado que existem muitos sistemas de mundos ou modos de experiência diferentes. As Quatro Nobres Verdades são ensinadas em cada um desses reinos, mas são ilustradas e explicadas de maneiras diferentes, dependendo da compreensão e experiência dos seres sencientes que lá vivem. No ensinamento tibetano diz-se que não se deve focar nas palavras, mas no significado por trás das palavras. Esse capítulo do *Avatamsaka* sugere o significado por trás das palavras. Vale a pena estudar para ampliar a compreensão das Quatro Nobres Verdades de uma maneira vasta e universal.



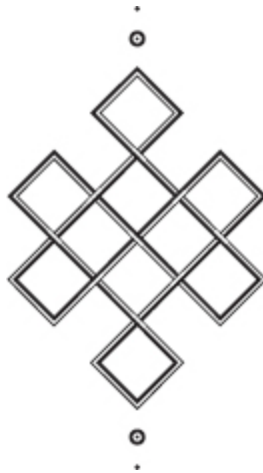
Retornando à versão do Majjhima Nikāya.

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos*

*da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das Quatro Nobres Verdades.*



## CONCLUSÃO



### *TEXTO-RAIZ*

*Bhikkhus, se alguém praticar esses quatro fundamentos de mindfulness dessa forma por sete anos, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno.*

*Nem mesmo sete anos, bhikkhus. Se alguém praticar esses quatro fundamentos de mindfulness dessa forma por sete meses (...) por seis meses (...) por cinco meses (...) por quatro meses (...) por três meses (...) por dois meses (...) por um mês (...) por metade de um mês, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno.*

*Nem mesmo a metade de um mês, bhikkhus. Se alguém praticar esses quatro fundamentos de mindfulness dessa forma por sete dias, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno.*

*E foi em relação a isso que foi dito: “Bhikkhus, este é caminho direto para a purificação dos seres, para a superação da mágoa e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para a aquisição do verdadeiro caminho, para a realização do Nibbāna, a saber: os quatro fundamentos de mindfulness”.*

*Assim falou o Abençoado. Os bhikkhus ficaram satisfeitos e se regozijaram com as palavras do Abençoado.*

O Cânone Páli, os ensinamentos recolhidos do Buddha, é muito vasto, ocupando milhares de páginas impressas. Algumas pessoas, em particular monges e monjas, passam uma parte significativa de sua vida adulta estudando esses textos. Teoricamente, se nós perdêssemos todos eles, mas, de alguma forma, preservássemos o Satipaṭṭhāna Sutta; se, então, colocássemos em prática os ensinamentos desse *sutta* de forma completa e contínua, nós finalmente viríamos a experienciar tudo o que o Buddha estava

tentando indicar ao longo de seus quarenta anos de ensino do *dharma*.

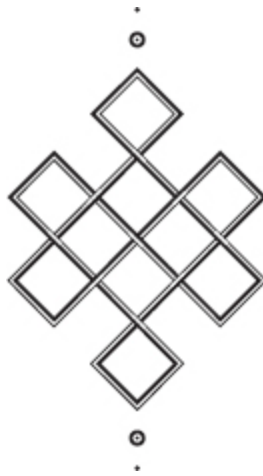
O texto conclui com o que hoje pode ser considerado a garantia de um produto. O Buddha afirma que, se alguém desenvolver os quatro fundamentos de mindfulness por sete anos, sete meses, sete dias, realizará *ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno*.

Sete anos é muito tempo. Isso sugere o grau de minuciosidade e dedicação necessário para realizar a intenção desses ensinamentos. Sete dias é pouco tempo e indica como a realização deve ser experienciada aqui e agora. Ela é sempre nova e está disponível para qualquer pessoa que seja livre para fazer perguntas.

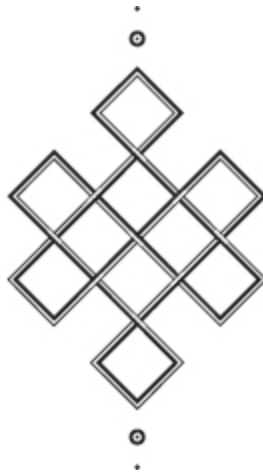
O conhecimento final aqui e agora indica que não há ensinamento mais elevado. A plena realização dessa prática nos possibilitará viver bem em meio a um mundo que está constantemente mudando, imprevisível e impossível de ser controlado por qualquer ser. Podemos viver com impermanência e morte, com insatisfação e sofrimento, sem nos fecharmos ou escaparmos para a fantasia, ou nos apegarmos a explicações filosóficas banais ou simplesmente enterrarmos-nos na reatividade e em ocupações que nunca acabam. Em termos budistas, esse é o estado de *nibbāna* ou o estado de *arahat*.

*Se ainda restar algum traço de apego, então a plena realização chegará no momento da morte. Isso se refere ao estado de Anāgāmi.*





## REFLEXÃO FINAL



Ao ler estas notas, fico impressionado, mais uma vez, com a clareza, a riqueza e a simplicidade pragmática dos ensinamentos do Buddha. Rogo para que este manual seja um apoio para seu estudo e suas meditações. Se você está apenas começando suas explorações de Buddha Dharma, eu realmente espero que ele o encoraje a investigar mais além. Se você já tem um histórico de experiência meditativa, espero que estas notas enriqueçam suas contemplações.

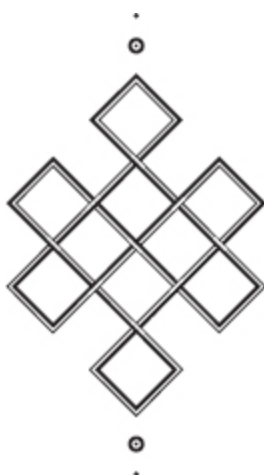
Com os melhores votos,

Tarchin

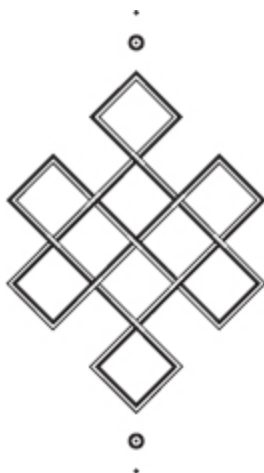
*Que qualquer mérito surgido por meio de  
escrever, ler e praticar estas notas sobre o  
Satipaṭṭhāna Sutta apoie o florescimento da  
sabedoria e da compaixão em todos os seres.*

*Sarvamangalam*





## APÊNDICE



### **A ORDEM GERAL DAS CONTEMPLAÇÕES SATIPAṬṬHĀNA**

#### **1) *Kāyānupassanā***

respiração

postura

atividades diárias

anatomia

elementos

declínio e decomposição

## 2) *Vedanānupassanaā*

## 3) *Cittānupassanā*

## 4) *Dhammānupassanā*

cinco obstáculos

cinco *skandhas*

bases dos sentidos

fatores do despertar

quatro nobres verdades



# SEU CORPO É UM OCEANO DE CONSCIÊNCIA: UMA VISÃO DIFERENTE DE SATIPATṬHĀNA

*Os quatro fundamentos de mindfulness são frequentemente discutidos em termos de direcionar ativamente a consciência atenta para o corpo, as sensações, os estados da mente e os fenômenos. Aqui está uma abordagem ligeiramente diferente, que você pode achar enriquecedora.*

A expressão “consciência do corpo” invoca comumente o sentido de investigar atentamente o nosso corpo ou a nossa experiência de corporeidade. No entanto, nós poderíamos entendê-la de uma maneira bem diferente. Se eu falasse sobre a “atividade do Tarchin”, poderíamos considerar isso como a atividade ou as atividades que compõem Tarchin, ou a atividade que pertence ao Tarchin, ou a atividade que o

Tarchin realiza. Agora, considere a miríade de momentos de consciência/responsividade que se entrelaçam coletivamente, fazendo surgir um corpo/forma/formato vivo em ação. Essa matriz de múltiplos níveis de consciência/responsividade, em certo sentido, pertence ao corpo, ou, ainda melhor, é o corpo - daí a expressão "consciência do corpo" ou "consciência que pertence ao corpo e com o corpo". Dessa perspectiva, *kāyānupassanā* envolve a exploração experiencial de todos os padrões de responsividade recíproca que, juntos, são seu corpo no ato de viver. Como esses saberes responsivos continuamente entrelaçados - subatômicos, atômicos, moleculares, celulares, metabólicos, sociais, interespécies, ecológicos e assim por diante - fazem surgir o mundo do seu corpo?

Vamos tentar esclarecer isso ainda mais. Como sabemos que uma pessoa está consciente? Na verdade, nós apenas pressupomos que ela está consciente com base na maneira como a vemos responder aos estímulos. Uma resposta adequada geralmente nos leva a pensar que existe um certo grau de consciência. Se não há sinais de responsividade, ou se a capacidade de resposta parece estar fora de sincronia ou desconectada do estímulo, podemos nos perguntar se existe alguma consciência. Equacionando a consciência e a responsividade, poderíamos identificar muitas dimensões de consciência. Elétrons e prótons respondem à presença uns dos outros no processo de gerar um átomo. Isso pode ser chamado de consciência "subatômica" ou "quântica". Os átomos respondem a outros átomos no processo de formação de moléculas. Podemos ver isso como um tipo de "consciência atômica". De forma semelhante, poderíamos ter consciência molecular, consciência celular, consciência sináptica, consciência de órgãos e organismos, consciência colonial, consciência ecossistêmica e assim por diante. Uma forma viva é um volume de interligação de consciência/responsividade de

múltiplos níveis em ação. Visto dessa maneira, a maioria das expressões de consciência necessárias para que nosso corpo exista seria ou subconsciente ou inconsciente. O que chamamos de consciência consciente ou consciência do ego, que muitas vezes parece apropriar-se da consciência como algo que “temos” ou “possuímos”, em vez de algo que “é”, é apenas um aspecto do rico entretecer de responsividade acontecendo em múltiplos níveis.

Com isso em mente, a seção sobre *kāyānupassanā* poderia ser vista como um convite para ficarmos extraordinariamente silenciosos, relaxados e sensíveis; e, nesse estado de alerta vibrante e de curiosidade ampla e desperta, ouvir, estudar e compreender mais profundamente o processo de moldagem - essa corporificação de sabedoria que somos. Não “eu” propositalmente consciente de um objeto chamado “meu corpo”, mas “eu” me suavizando em um espaço de quietude e profunda sensibilidade de forma a apreciar o vasto oceano de consciência(s) dinâmica(s) que, em conjunto, são o meu corpo no processo de conhecer a mim mesmo no ser.

Por meio de *vedanānupassanā*, investigamos como a consciência/responsividade dançante que compõe nosso corpo dá origem a uma base biológica de valores em relação à homeostase, o ambiente interno das células, o sistema autoimune, o funcionamento simbiótico e assim por diante. Os sistemas vivos exibem uma “atração” automática pela saúde e pelo bom funcionamento e uma “aversão” ao que ameaça isso. O que chamamos de gostar, não gostar e ser neutro está enraizado em nosso funcionamento biológico e, depois, é estendido para o campo de conceitos, memórias, linguagem e outros padrões habituais de preferências e de experiências compartilhadas. Cultivando a consciência das sensações, investigamos essa matriz de

miríades de níveis de consciência que, juntas, compõem o campo da experiência a que chamamos de sensação/avaliação.

Com *cittānupassanā* exploramos a matriz de consciência que surge como estados da mente, e com *dhammānupassanā* exploramos o vasto campo ou comunidade de consciência/responsividade em ação que dá origem aos complexos fenômenos de viver em relação com os outros.

*Kāya*: Como essa dança contínua em múltiplos níveis de saber responsivo faz surgir um mundo de corporificação em termos de formas identificáveis?

*Vedanā*: Como essa dança de saber responsivo faz surgir o mundo do seu corpo no ato de avaliar e dar preferências?

*Citta*: Como essa dança de saber responsivo faz surgir o mundo do seu corpo, junto do processo de avaliar, em termos de estados da mente ou aromas do saber?

*Dharma*: Como essa dança de saber responsivo faz surgir o mundo do seu corpo e o processo de avaliar, temperado com uma vasta gama de sutilezas e nuances (estados da mente) em termos de compreensões e envolvimentos globais identificáveis?

Pondo tudo isso junto - esse precioso ensinamento Satipaṭṭhāna -, sorrindo e respirando, poderemos nos encontrar:

*Movendo por campos de mentes de seres movendo como  
um ser de quietude atenta repleta de cuidado, movendo  
como um jogo de mistério desabrochando...  
Este florescer aqui do agora pleno.*

*Campos gramados  
ondulando com pensamentos e sensações esvoaçantes,  
fótons de estrelas-pais,  
toques de irmão,  
fragrâncias de irmã,*

*uma interpolinização zumbindo em todas as direções,  
e nós fluímos  
como um rio;  
fluxos de mágica  
forjando caminhos de abertura,  
trilhas de creaturice transiente,  
entretecedores de fios de vida bordando o céu aberto,  
dando vida a uma antiga floresta de mundos sempre novos.*



## ESQUEMA DE INVESTIGAÇÃO CONTEMPLATIVA PARA ENTRAR NO HOLOVERSO

### **Preparo**

- exercício físico para você se sentir energizado e relaxado
- sorrindo, respirando, presente, estabeleça EMAP de presença confortável
- nesse estado calmo e claro, comece a explorar

#### 1) Visualize o corpo anatômico

- a) detalhes gerais
- b) detalhes específicos
- c) células
- d) moléculas
- e) átomos
- f) quanta
- g) todos juntos

#### 2) Visualize o corpo como um processo dentro de si mesmo

- circulação
- respiração
- digestão
- metabolismo (catabolismo - anabolismo)
- crescimento
- manutenção
- declínio

Para cada um dos itens listados em (2), aplique os da lista (1) de *a* a *g*. Cada passo carrega uma consciência dos passos anteriores, ou, pelo menos, a sensação da consciência dos passos anteriores.

- 3) Processo do corpo relacionando-se com o exterior  
Aplique os itens (1) e (2) mencionados acima a tudo o que “não” é o corpo, isto é, o ambiente; em seguida, como o corpo e o ambiente interagem como um processo indivisível. Inclua a interação com outras pessoas, animais, plantas e minerais.
- 4) Corpo como um processo no tempo  
Veja o corpo como quando ele era um óvulo até a fertilização, o nascimento, os primeiros anos, a infância, a adolescência e a vida adulta, chegando até como você é hoje. Veja como o futuro corpo está sendo moldado pelo que aconteceu antes e pelo que está acontecendo agora. Aplique os itens (1), (2) e (3) a esse processo.
- 5) Coloque (1), (2), (3) e (4) todos juntos e veja o corpo de agora como um processar de tempo/espço/saber desabrochando em múltiplos níveis.
- 6) Percorra o processo todo em termos de sensações.
- 7) Percorra o processo todo em termos de mente e pensamento.
- 8) Totalidade.



## TEXTO-RAIZ<sup>86</sup>

*Assim eu escutei. Em certa ocasião, o Abençoado estava vivendo na região dos Kurus, em uma cidade chamada Kammāsadhamma. Ali ele se dirigiu aos bhikkhus assim: - Bhikkhus. - Venerável Senhor -, eles responderam. O Abençoado disse: Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para a superação da mágoa e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para a aquisição do verdadeiro caminho, para a realização do Nibbāna - isto é, os quatro fundamentos de mindfulness.*

*E quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como corpo, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo. Ele permanece contemplando os fenômenos da mente como fenômenos da mente, ardente, plenamente atento e consciente, tendo se afastado da cobiça e da tristeza pelo mundo.*

*E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como corpo? Aqui, um bhikkhu, tendo ido para a floresta ou para as raízes de uma árvore ou para uma cabana vazia, senta-se, com as pernas cruzadas, o corpo ereto e, estabelecendo mindfulness à sua frente, plenamente atento, ele inspira; plenamente atento, ele*

*expira. Inspirando longamente, ele compreende: “Estou inspirando longamente”; ou expirando longamente, ele compreende: “Estou expirando longamente”. Inspirando brevemente, ele compreende: “Estou inspirando brevemente”; ou expirando brevemente, ele compreende: “Estou expirando brevemente”. Ele treina assim: “Eu vou inspirar experienciando todo o corpo [da respiração]”; e ele treina assim: “Eu vou expirar experienciando todo o corpo [da respiração]”. Ele treina assim: “Eu vou inspirar acalmando a formação corporal”; e ele treina assim: “Eu vou expirar acalmando a formação corporal”. Assim como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, ao fazer um giro longo, entende: “Eu faço um giro longo”; ou quando faz um giro curto, entende: “Eu faço um giro curto”. Assim também, inspirando longamente, um bhikkhu compreende: “Estou inspirando longamente”; ou expirando longamente, ele compreende: “Estou expirando longamente”. Inspirando brevemente, ele compreende: “Estou inspirando brevemente”; ou expirando brevemente, ele compreende: “Estou expirando brevemente”. Ele treina assim: “Eu vou inspirar experienciando todo o corpo [da respiração]”; e ele treina assim: “Eu vou expirar experienciando todo o corpo [da respiração]”. Ele treina assim: “Eu vou inspirar acalmando a formação corporal”; e ele treina assim: “Eu vou expirar acalmando a formação corporal”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está*

*meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Além disso, bhikkhus, ao caminhar, um bhikkhu compreende: “Eu estou caminhando”; ao ficar em pé, ele compreende: “Eu estou em pé”; ao sentar-se, ele compreende: “Eu estou sentado”; ao deitar-se, ele compreende: “Eu estou deitado”; ou ele compreende de acordo com o modo como o seu corpo estiver disposto.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Além disso, bhikkhus, um bhikkhu é aquele que age com plena consciência ao ir e ao retornar; que age com plena consciência ao olhar para a frente e ao desviar o olhar; que age com plena consciência ao flexionar e ao estender seus membros; que age com plena consciência ao vestir seus mantos e ao carregar seu manto externo e sua tigela; que age com plena consciência ao comer, ao beber, ao consumir*

*a comida e ao saboreá-la; que age com plena consciência ao defecar e urinar; que age com plena consciência ao caminhar, ao ficar em pé, ao dormir, ao acordar, ao conversar e ao permanecer em silêncio.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina este mesmo corpo, limitado pela pele e cheio de muitos tipos de impureza, da sola dos pés para cima e do topo da cabeça para baixo, assim: “Neste corpo há cabelos, pelos, unhas, dentes, fígado, diafragma, baço, ossos, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, banha, saliva, muco, lubrificante das articulações e urina”. Tal como se houvesse um saco com uma abertura em cada ponta, cheio de vários tipos de grãos, como arroz-da-montanha, arroz-vermelho, feijão, ervilha, painço e arroz branco, e um homem dotado de bons olhos o abrisse para examiná-lo pensaria assim: “Isto é arroz-da-montanha, isto é arroz-vermelho, isto é feijão, isto são ervilhas, isto é painço e isto é arroz branco”; da mesma forma, um bhikkhu examina*

*esse mesmo corpo, limitado pela pele e cheio de muitos tipos de impureza, da sola dos pés para cima e do topo da cabeça para baixo, assim: “Neste corpo há cabelos, pelos, unhas, dentes, fígado, diafragma, baço, ossos, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, banha, saliva, muco, lubrificante das articulações e urina”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo, na posição em que estiver, como quer que esteja disposto, como constituindo-se de elementos assim: “Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”. Do mesmo modo que um hábil açougueiro ou seu aprendiz, que tivesse matado uma vaca e estivesse sentado em uma encruzilhada com os pedaços dela, assim também um bhikkhu examina esse mesmo corpo na posição em que estiver, tal como estiver disposto, como sendo constituído de elementos desta maneira: “Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, bhikkhus, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, morto há um, dois ou três dias, inchado, pálido, escorrendo matéria, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim*

*que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cachorros e chacais, ou por vários tipos de vermes, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, um esqueleto com carne e sangue, ligado pelos tendões, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece*

*contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um terreno de campo sepulcral, um esqueleto sem carne e manchado de sangue, ligado pelos tendões, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, um esqueleto sem carne nem sangue, ligado pelos tendões, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, os ossos desconectados e espalhados em todas as direções – um osso da mão aqui, um osso do pé ali, um osso da perna aqui, um osso da coxa ali, um osso da bacia aqui, um osso das costas ali, um osso das costelas aqui, um osso do tórax ali, um osso do braço aqui, um osso do ombro ali, um osso do pescoço aqui, um osso do queixo ali, um dente aqui, o crânio ali –, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, ossos embranquecidos da cor das conchas, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim*

*que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, ossos amontoados por mais de um ano, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*Novamente, mesmo se ele visse um cadáver jogado em um campo sepulcral, ossos apodrecidos e reduzidos a pó, um bhikkhu compararia o seu próprio corpo com aquele cadáver assim: “Este corpo também é da mesma natureza, será como aquele, não está isento do mesmo destino”.*

*Assim ele permanece, contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando no*

*corpo os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando no corpo os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe um corpo” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.*

*E de que forma, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando as sensações como sensações? Aqui, ao sentir uma sensação agradável, um bhikkhu compreende: “Sinto uma sensação agradável”; ao sentir uma sensação dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação dolorosa”; ao sentir uma sensação nem agradável nem dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação nem agradável nem dolorosa”. Ao sentir uma sensação mundana agradável, ele compreende: “Sinto uma sensação mundana agradável”; ao sentir uma sensação não mundana agradável, ele compreende: “Sinto uma sensação não mundana agradável”; ao sentir uma sensação mundana dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação mundana dolorosa”; ao sentir uma sensação não mundana dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação não mundana dolorosa”; ao sentir uma sensação mundana nem agradável nem dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação mundana nem agradável nem dolorosa”; ao sentir uma sensação não mundana nem agradável nem dolorosa, ele compreende: “Sinto uma sensação não mundana nem agradável nem dolorosa”.*

*Assim ele permanece, contemplando as sensações como sensações internamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, ou ele*

*permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nas sensações os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nas sensações os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nas sensações os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem sensações” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando as sensações como sensações.*

*E de que forma, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui, um bhikkhu compreende a mente afetada pela luxúria como mente afetada pela luxúria, e a mente não afetada pela luxúria como mente não afetada pela luxúria. Ele compreende a mente afetada pelo ódio como mente afetada pelo ódio, e a mente não afetada pelo ódio como mente não afetada pelo ódio. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão, e a mente não afetada pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída, e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente exaltada como mente exaltada, e a mente não exaltada como mente não exaltada. Ele compreende a mente superável como mente superável, e a mente insuperável como mente insuperável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada, e a mente desconcentrada como mente desconcentrada. Ele compreende a mente liberada como mente liberada, e a mente não liberada como mente não liberada.*

*Assim ele permanece, contemplando a mente como mente internamente, ou ele permanece contemplando a mente*

*como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando na mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando na mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando na mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existe mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente.*

*E de que forma, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente? Aqui, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco obstáculos. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco obstáculos?*

*Aqui, havendo desejo de prazer sensual em si, um bhikkhu compreende: “Há desejo de prazer sensual em mim”; ou, não havendo desejo de prazer sensual em si, ele compreende: “Não há desejo de prazer sensual em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento do desejo de prazer sensual que ainda não surgiu, como ocorre o abandono do desejo de prazer sensual que surgiu e como ocorre o futuro não surgimento do desejo de prazer sensual abandonado.*

*Aqui, havendo má vontade em si, um bhikkhu compreende: “Há má vontade em mim”; ou, não havendo má vontade em si, ele compreende: “Não há má vontade em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da má*

*vontade que ainda não surgiu, como ocorre o abandono da má vontade que surgiu e como ocorre o futuro não surgimento da má vontade abandonada.*

*Aqui, havendo preguiça e torpor em si, um bhikkhu compreende: “Há preguiça e torpor em mim”; ou, não havendo preguiça e torpor em si, ele compreende: “Não há preguiça e torpor em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da preguiça e do torpor que ainda não surgiram, como ocorre o abandono da preguiça e do torpor que surgiram e como ocorre o futuro não surgimento da preguiça e do torpor abandonados.*

*Aqui, havendo inquietação e preocupação em si, um bhikkhu compreende: “Há inquietação e preocupação em mim”; ou, não havendo inquietação e preocupação em si, ele compreende: “Não há inquietação e preocupação em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da inquietação e da preocupação que ainda não surgiram, como ocorre o abandono da inquietação e da preocupação que surgiram e como ocorre o futuro não surgimento da inquietação e da preocupação abandonadas.*

*Aqui, havendo dúvida cética em si, um bhikkhu compreende: “Há dúvida cética em mim”; ou, não havendo dúvida cética em si, ele compreende: “Não há dúvida cética em mim”; e ele compreende, também, como ocorre o surgimento da dúvida cética que ainda não surgiu, como ocorre o abandono da dúvida cética que surgiu e como ocorre o futuro não surgimento da dúvida cética abandonada.*

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos*

*da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente.*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco agregados influenciados pelo apego. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui, um bhikkhu compreende: “Esta é a forma material, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; estas são as sensações, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; estas são as percepções, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; estas são as formações, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento; esta é a consciência, esta é a sua origem, este é o seu desaparecimento”.*

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores*

*do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos cinco agregados influenciados pelo apego.*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das seis bases internas e externas? Aqui, um bhikkhu compreende o olho, compreende formas e compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos; e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados. Ele compreende o ouvido, ele compreende sons e compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos; e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados. Ele compreende o nariz, ele compreende odores e compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos; e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados. Ele compreende a língua, ele compreende sabores e compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos; e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não*

*surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados. Ele compreende o corpo, ele compreende o que é tangível e compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos; e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados. Ele compreende a mente, ele compreende os objetos da mente, ele compreende os grilhões que surgem dependentes de ambos e ele também compreende como ocorre o surgimento dos grilhões não surgidos, como ocorre o abandono dos grilhões surgidos e como ocorre o futuro não surgimento dos grilhões abandonados.*

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das seis bases internas e externas.*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente*

*nos termos dos sete fatores do despertar. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos sete fatores do despertar? Aqui, havendo o fator do despertar mindfulness em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar mindfulness em mim”; ou, não havendo o fator do despertar mindfulness em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar mindfulness em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar mindfulness que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar mindfulness já surgido. Havendo o fator do despertar investigação dos estados em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar investigação dos estados em mim”; ou, não havendo o fator do despertar investigação dos estados em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar investigação dos estados em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar investigação dos estados que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar investigação dos estados já surgido. Havendo o fator do despertar energia em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar energia em mim”; ou, não havendo o fator do despertar energia em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar energia em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar energia que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar energia já surgido. Havendo o fator do despertar arrebatamento em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar arrebatamento em mim”; ou, não havendo o fator do despertar arrebatamento em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar arrebatamento em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar arrebatamento que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do*

*despertar arrebatamento já surgido. Havendo o fator do despertar tranquilidade em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar tranquilidade em mim”; ou, não havendo o fator do despertar tranquilidade em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar tranquilidade em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar tranquilidade que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar tranquilidade já surgido. Havendo o fator do despertar concentração em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar concentração em mim”; ou, não havendo o fator do despertar concentração em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar concentração em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar concentração que ainda não surgiu, e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar concentração já surgido. Havendo o fator do despertar equanimidade em si, um bhikkhu compreende: “Há o fator do despertar equanimidade em mim”; ou, não havendo o fator do despertar equanimidade em si, ele compreende: “Não há o fator do despertar equanimidade em mim”; e ele também compreende como ocorre o surgimento do fator do despertar equanimidade que ainda não surgiu e como ocorre, pelo seu desenvolvimento, a realização do fator do despertar equanimidade já surgido.*

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento*

*como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos dos sete fatores do despertar.*

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das Quatro Nobres Verdades. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das Quatro Nobres Verdades? Aqui, um bhikkhu compreende como realmente é: “Isto é sofrimento”; ele compreende como realmente é: “Esta é a origem do sofrimento”; ele compreende como realmente é: “Esta é a cessação do sofrimento”; ele compreende como realmente é: “Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento”.*

*Assim ele permanece, contemplando os objetos da mente como objetos da mente internamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente externamente, ou ele permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente tanto interna quanto externamente. Ou, ainda, ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu surgimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores do seu desaparecimento, ou ele permanece contemplando nos objetos da mente os fatores tanto do seu surgimento como do seu desaparecimento. Ou, ainda, a consciência de que “existem objetos da mente” está meramente estabelecida nele na medida necessária para conhecimento e mindfulness puros. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo. É assim que um bhikkhu*

*permanece contemplando os objetos da mente como objetos da mente nos termos das Quatro Nobres Verdades.*

*Bhikkhus, se alguém praticar esses quatro fundamentos de mindfulness dessa forma por sete anos, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno.*

*Nem mesmo sete anos, bhikkhus. Se alguém praticar esses quatro fundamentos de mindfulness dessa forma por sete meses (...) por seis meses (...) por cinco meses (...) por quatro meses (...) por três meses (...) por dois meses (...) por um mês (...) por metade de um mês, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno.*

*Nem mesmo a metade de um mês, bhikkhus. Se alguém praticar esses quatro fundamentos de mindfulness dessa forma por sete dias, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final aqui e agora, ou, se ainda restar algum traço de apego, o estado de não retorno.*

*E foi em relação a isso que foi dito: “Bhikkhus, este é caminho direto para a purificação dos seres, para a superação da mágoa e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para a aquisição do verdadeiro caminho, para a realização do Nibbāna, a saber: os quatro fundamentos de mindfulness”.*

*Assim falou o Abençoado. Os bhikkhus ficaram satisfeitos e se regozijaram com as palavras do Abençoado.*



---

**1** Optamos por dispor aqui o poema também em inglês, pois há um jogo de palavras que não é possível **2** Alteridade é um termo comum em Psicologia, Filosofia e Antropologia, indicando natureza ou condição do que é outro, do que é distinto; em oposição ao que é familiar e se refere a si mesmo. (nota dos editores) **3** Essas abreviações são usadas ao longo do livro, identificando a fonte de determinadas informações.

**4** Theravādin, “O Caminho dos Antigos”. Esse é o nome comumente dado às formas de budismo encontradas em Mianmar, Tailândia e Sri Lanka. É considerada a mais antiga tradição budista e preservou os sutras de língua páli.

**5** Vajrayāna, “O Veículo Diamante”. Esse é o nome da forma de budismo encontrada no Tibete, na Mongólia e na tradição Shingon, do Japão.

**6** País atualmente denominado Mianmar. (nota dos editores)

**7** Mahāyāna, “O Grande Veículo”. Essa é a forma de budismo praticada fora dos países Theravādin. Ela contém as tradições Vajrayāna.

**8** Pali Text Society, Dicionário Páli-Ingês (PTS)

**9** PTS

**10** PTS

**11** PTS

**12** PTS

**13** BRUNNHOLZL, Karl. *Gone Beyond*. v.1. Nova Iorque: Snow Lion Publications, 2011. p. 37.

**14** PTS

**15** PTS

**16** PTS

**17** PTS

**18** PTS

**19** PTS

**20** PTS

**21** Para ser totalmente claro: quando digo Hīnayāna, não estou me referindo aqui à tradição Theravādin. Todas as três atitudes podem ser encontradas em praticantes de Theravādin, tradição tibetana, Zen e Terra Pura; na verdade, em qualquer escola de budismo. Essa pode ser uma interpretação pouco comum, mas conheço monges Theravādin que são expressões vivas de Vajrayāna e, ao mesmo tempo, encontrei “praticantes Vajrayāna” que, presos em uma contínua autorreferência, estão realmente vivenciando a visão Hīnayāna.

**22** Descrições completas do caminho da meditação Ānāpānasati podem ser encontradas nos livros *The Breath of Awakening*, de Namgyal Rinpoche, *Respirando: o modo natural de meditar*, de Tarchin Hearn, e *Visuddhimagga, O Caminho da Purificação*, de Bhadantācariya Buddhaghosa, traduzido do páli por Bhikkhu Ñāṇamoli.

**23** Em inglês, *in* significa “dentro” e *sight*, “visão” ou “vista”. (nota dos editores)

**24** PTS

**25** PTS

**26** HEARN, Tarchin. *Daily Puja*. Wangapeka Books. Disponível em inglês no Green Dharma Treasury: [www.greendharmatreasury.org](http://www.greendharmatreasury.org)

**27** PTS

**28** HEARN, Tarchin. *Daily Puja*. Wangapeka Books.

**29** Livro de autoria de Tarchin Hearn ainda não publicado em português. (nota dos editores) **30** *whakapapa* (Maori): genealogia, identidade cultural, árvore genealógica.

**31** PTS

**32** Notas T-Abd

**33** PTS

**34** Notas T-Abd

**35** PTS

**36** Notas T-Abd

**37** PTS

**38** Vis; XI 39

**39** *Charnel ground* era o terreno onde os cadáveres eram deixados para serem devorados por pássaros e outros animais, ou seja, eles não eram enterrados. Usei a expressão “campo sepulcral”. (nota da tradutora) **40** PTS

**41** Notas T-Abd

**42** PTS

**43** PTS

**44** PTS

**45** PTS

**46** Em inglês: “I have not the heart to do it”. (nota dos editores)

**47** PTS

**48** Existem quatro *arūpa jhānas*: espaço ilimitado, luz ou consciência ilimitada, não existência (o nada) e “nem percepção nem não percepção”.

**49** PTS

**50** PTS

**51** PTS

**52** PTS

**53** Para uma descrição muito mais detalhada do ciclo dos cinco obstáculos, além de algumas dicas sobre como dissolvê-los, veja *Respirando, o modo natural de meditar* (AME, 2017, p. 54).

**54** PTS

**55** Notas T-Abd; PTS

**56** Notas T-Abd

**57** PTS

**58** PTS

**59** PTS

**60** PTS

**61** Notas T-Abd

**62** PTS

**63** PTS

**64** PTS

**65** PTS

**66** PTS

**67** PTS

**68** Em português, corporificação/atenção plena/consciência/localizada. (nota da tradutora) **69** PTS

**70** Trecho do livro *Daily Puja*, de Tarchin Hearn, Wangapeka Books.

**71** PTS

**72** No original, o autor afirma que é difícil traduzir o termo em apenas uma palavra em inglês.

**73** PTS

**74** PTS

**75** PTS

**76** PTS

**77** PTS

**78** Notas T-Abd

**79** Notas T-Abd

**80** KALUPAHANA, David. *Mūlamadhyamakakārika of Nāgārjuna*. New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1991. p. 168.

**81** PTS

**82** Ver *Body, Speech and Mind*, de Namgyal Rinpoche, Bodhi Publishing, pág. 29.

**83** PTS

**84** PTS

**85** PTS

**86** Fonte: Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli. *The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya)*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

# BIBLIOGRAFIA

**BHADANTĀCARIYA** Buddhaghosa. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. vols. 1-2. Berkeley & Londres: Shambhala, 1976.

**BHIKKHU** Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli. *The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya)*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

**BRUNNHOLZL**, Karl. *Gone Beyond*. vol. 1. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2011.

**CLEARY**, Thomas. *The Flower Ornament Scripture (Avatamsaka Sutra)*. Boston & Londres: Shambhala, 1993.

**DAVIDS**, T. W. R.; **STEDE**, W. *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. Londres: Pali Text Society, 1979.

**HANH**, Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press, 1987.

**HEARN**, Tarchin. *Respirando: o Modo Natural de Meditar*. Botucatu, SP: AME, 2017.

**HEARN**, Tarchin. *Daily Puja*. (5. ed.). Nelson, NZ: Wangapeka Books, 2007.

**HEARN**, Tarchin. *Growth and Unfolding*. Edição revista. Nelson, NZ: Wangapeka Books, 2004.

**HEARN**, Tarchin. *Natural Awakening*. Nelson, NZ: Wangapeka Books, 1995.

**KALUPAHANA**, David. *Mūlamadhyamakakārika of Nagarjuna*. Nova Délhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1991.

**RINPOCHE**, Namgyal. *The Breath of Awakening*. Kinmount, Ontário: Bodhi Publishing, 1992.

**RINPOCHE**, Namgyal. *Body, Speech and Mind*. Kinmount, Ontário: Bodhi Publishing, 2004.

**THERA**, Ñanamoli. *Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati)*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1981.

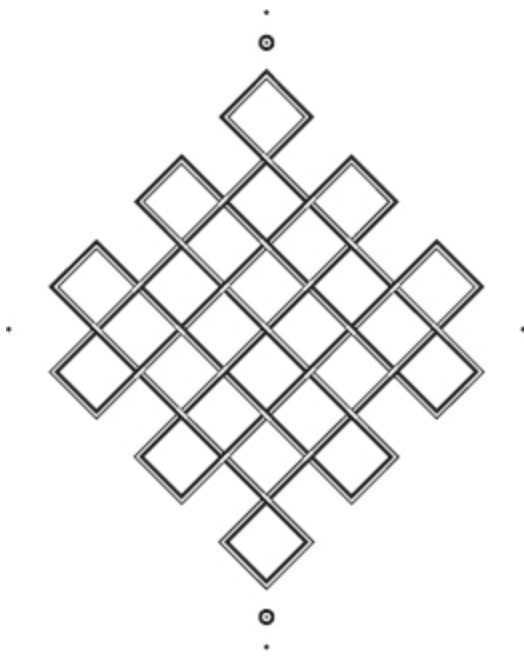
**THERA**, Narada Maha. *A Manual of Abhidhamma*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1975.

**TULKU**, Tarthang. *Kum Nye Relaxation - Part 1 and 2*. Berkeley: Dharma Publishing, 1978.

**UPATISSA**, Arahant. *The Path of Freedom (Vimuttimaggā)*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1977.

**WALSHE**, Maurice. *The Long Discourses of the Buddha (Dīgha Nikāya)*. Boston: Wisdom Publications, 1995.





Título do original: Satipaṭṭhāna - Foundations of mindfulness Primeira edição,  
2000 - Primeira reimpressão, 2007  
Segunda edição (revista), 2016

© Tarchin Hearn

Originalmente publicado por Wangapeka Books Copyright da edição em português 2018 AME (Assertiva Mindfulness Editora) Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito da editora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hearn, Tarchin, 1949-

Satipatthana : fundamentos de mindfulness / Tarchin Hearn ; tradução Verena Reid. - 1. ed. - Botucatu, SP : AME, 2018. (Série Karunakarma ; v. 1) Título original: Satipatthana : Foundations of mindfulness Manual para meditantes (Edição revista e ampliada) Bibliografia.

ISBN 978-85-94004-01-7

1. Budismo 2. Dharma (Budismo) 3. Filosofia oriental 4. Meditação (Budismo) 5. Satipatthana (Budismo) 6. Vida espiritual I. Título. II. Série.

18-12507

CDD-294.34435

Índices para catálogo sistemático: 1. Satipatthana : Meditação : Budismo  
294.34435

Orientação editorial: Jangchub Reid e Verena Reid Edição: Luiz Ribeiro e Rita Kawamata Tradução: Verena Reid

Preparação de textos: Katia Gouveia Vitale Capa: Carlo Giovani

Fotografia do autor: Wilson Nirá Revisão: Alexandre Camaru e Miriam Abões  
Projeto gráfico: Bernardo Borges Diagramação: Flavia Ocaranza, Gisele Fujiura,  
Gustavo Inafuku, Naná de Freitas Impressão e acabamento: Viena Gráfica e

  
Editora  
1ª edição, 2018

Assertiva Mindfulness Editora  
contato@assertivamindfulness.com.br  
www.assertivamindfulness.com.br

Edição digital: agosto 2018

---

Arquivo ePub produzido pela **Simplíssimo Livros**

---

# Table of Contents

Capa

PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

Sumário

## **INTRODUÇÃO**

### **O SATIPAṬṬHĀNA SUTTA**

### **CONTEMPLAÇÃO DO CORPO OU CONSCIÊNCIA DO CORPO KĀYĀNUPASSANĀ**

Mindfulness da respiração

Parágrafo sobre o *insight*

Internamente, externamente e tanto internamente quanto externamente

Fatores de surgimento e de desaparecimento

Atenção pura

As quatro posturas

Todas as atividades

As partes do corpo

Os elementos

As nove contemplações do campo sepulcral

### **CONTEMPLAÇÃO DAS SENSAÇÕES VEDANĀNUPASSANĀ**

Sensações mundanas e não mundanas

### **CONTEMPLAÇÃO DA MENTE CITTĀNUPASSANĀ**

### **CONTEMPLAÇÃO DOS OBJETOS DA MENTE**

### **DHAMMĀNUPASSANĀ**

Os cinco obstáculos

Os cinco agregados

50 fatores mentais ou *cetasika*

As seis bases

Estágios no caminho

Os Sete Fatores do Despertar

As Quatro Nobres Verdades  
A Primeira Nobre Verdade  
A Segunda Nobre Verdade  
A Terceira Nobre Verdade  
A Quarta Nobre Verdade

## **CONCLUSÃO**

## **REFLEXÃO FINAL**

## **APÊNDICE**

A ordem geral das contemplações Satipaṭṭhāna  
Seu corpo é um oceano de consciência:  
uma visão diferente de Satipaṭṭhāna  
Esquema de investigação contemplativa  
para entrar no holoverso  
Texto-raiz

## **BIBLIOGRAFIA**

## **Créditos**

## **Guide**

Capa  
Sumário

## **Page-List**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45

46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81

82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100  
101  
102  
103  
104  
105  
106  
107  
108  
109  
110  
111  
112  
113  
114  
115  
116  
117

118  
119  
120  
121  
122  
123  
124  
125  
126  
127  
128  
129  
130  
131  
132  
133  
134  
135  
136  
137  
138  
139  
140  
141  
142  
143  
144  
145  
146  
147  
148  
149  
150  
151  
152  
153

154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189

190

191

192