FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO EM

Meditação e Atenção Plena

MATERIAL DESENVOLVIDO POR

Gustavo Mokusen

Sumário

1. Apresentação 03

2. Visão Geral 04

3. Parte I - Introdução 06
3.3 Método Sati 08
3.2 Treinando Atenção com Sabedoria 09
3.3 Aspectos Gerais da Atenção Plena 11
3.4 Conclusão Sobre Atenção Plena 18
3.5 Zazen 19
3.6 Satipatthana Sutra 24

4. Parte II - Observação da Realidade 25
4.1 1º Fundamento 27
4.2 2º Fundamento 30
4.3 3º e 4º Fundamentos 32

5. Parte III - Compreensão de Causas e Efeitos 40
5.1 Visão Geral da Origem Dependente 41
5.2 O Princípio em Funcionamento 42
5.3 Como os Elos se Conectam 47
5.4 Um Exemplo Simples da Origem Dependente na Vida Cotidiana 57
5.5 Compreendendo a Originação Dependente 61

6. Parte IV - Ação Consciente 66
6.1 Observando as ações diárias 67
6.2 A Importância da Prática 69
6.3 A Prática em Ação (Lidando com as Dificuldades) 76

7. Parte V - O Discurso do Estabelecimento da Atenção Plena Dado por Buddha 83
7.1 I Contemplação do Corpo 84
7.2 II Contemplação das Sensações 88
7.3 III Contemplação da Mente 89
7.4 IV Contemplação dos Objetos Mentais 90
7.5 Conclusão 97
7.6 Notas de Rodapé 99

Sati

Apresentação

FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO EM MEDITAÇÃO E ATENÇÃO PLENA

AUTOR/ORGANIZADOR:

Gustavo Mokusen
Monge Zen Budista e autor do **Método Sati.**

Instagram: @gustavomokusen
YouTube: Gustavo Mokusen
www.centrozenflordelotus.org
E-mail: contato@gustavomokusen.com.br

MATERIAL DIDÁTICO

Método Sati
Treinamento em Meditação e Atenção Plena

Arte, design e diagramação: Júlia Campi
E-mail**:** jucampi3@gmail.com

Arte e finalização: Mayan Leão
E-mail: mayan.leao@hotmail.com

DESCRITIVO

Este material didático é parte integrante do **Método Sati de Treinamento em Atenção Plena,** e foi elaborado para proporcionar aos participantes do programa a base conceitual relativa aos conteúdos vivenciais propostos.

EDIÇÃO

1ª edição – 2018
2ª edição – 2020

Visão Geral

ATENÇÃO PLENA SATI – APRESENTAÇÃO

A **Atenção Plena** está sempre no âmago de todos os ensinamentos milenares sobre autoconhecimento. A Atenção Plena Correta pode ser entendida, grosso modo, como a energia intencional que nos traz de volta para o momento presente, de forma harmonizada com ele.

A palavra sânscrita que designa atenção plena, "***smriti***", provém do páli ***"Sati"*** e significa literalmente "lembrar-se". Este termo ***"Sati"*** foi traduzido como "Mindfulness" no idioma inglês, significando então um estado mental de presença consciente. A prática da atenção plena consiste basicamente em lembrar-se constantemente de voltar ao momento presente. Pode parecer simples, mas na verdade o processo toca níveis profundos do nosso ser, tanto no âmbito subjetivo (como ressignificação de conteúdo mentais condicionados) quanto no nível orgânico objetivo (por exemplo, na ativação de redes neurais específicas). Os orientais já há muito sabiam do poder transformador dessa prática; o ideograma chinês para a atenção plena tem duas partes – a parte superior significa "agora" e a parte inferior "mente" ou "coração".

A prática da **Atenção Plena** pode ser expressa na frase "Esteja atento!". Isto é, conheça a sua mente. Mas, por que deveríamos estar atentos? Por uma razão muito simples: *"A mente contém todas as coisas: por exemplo, o sofrimento e a sua origem, mas também o caminho para a cessação do sofrimento".* Assim o desenvolvimento da **Atenção Plena** oferece a possibilidade da visão interna não somente no sentido de um novo conhecimento, mas também de um novo ser. E isto ocorre uma vez que, com o desenvolvimento da **Atenção Plena**, o indivíduo organiza melhor suas relações com a realidade objetiva e subjetiva. Em outras palavras, uma relação organizada com a realidade significa uma relação de menos sofrimento com ela.

Mas como podemos desenvolver a Atenção Plena?

O programa e treinamento da plena atenção não é arbitrário, mas baseado em um conhecimento antigo, milenar, associado com décadas de recentes pesquisas científicas sobre a aplicação de um conjunto específico de ensinamentos. Nada há de secreto, esotérico ou de mágico na prática da plena atenção.

As raízes da técnica repousam nos ensinamentos da prática budista e em um treinamento metódico, objetivo e gradual. O texto de origem mais antigo sobre o tema - **Satipatthana Sutra**, que é o discurso sobre atenção plena dado pelo Buddha aos seus discípulos 2500 anos atrás - apresenta uma instrução concreta, clara e uma aplicação prática dos princípios em que se baseia o treinamento.

Seus temas de investigação incluem objetos palpáveis como a respiração e a postura; e o método do desenvolvimento da **Atenção Plena** possui quatro fundamentos de apoio: o corpo físico, as sensações, os estados mentais e os objetos mentais. Assim, **a Atenção Plena** é estabelecida firmemente nesses quatro fundamentos, que funcionam como âncoras que nos colocam em contato com o momento presente, instante após instante.

PARTE I – INTRODUÇÃO

Aspectos Gerais da Prática da Atenção Plena

"Praticantes, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização da paz – isto é, os quatro fundamentos da atenção plena. Quais são os quatro? Aqui, praticantes, um praticante permanece contemplando o ***corpo como um corpo, as sensações como sensações, os estados mentais como estados mentais, os objetos mentais como objetos mentais****, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."*

O Discurso do Estabelecimento da Atenção Plena ***(Satipatthana Sutra)***

A atenção plena é o sétimo fator do que é chamado de Caminho Óctuplo no treinamento budista, um esquema prático que agrupa oito aspectos que devem ser desenvolvidos para que a experiência da lucidez da mente se manifeste.

Esses oito aspectos são subdivididos em três grandes grupos: Ética, Sabedoria e Meditação. No grupo da Ética temos: ação correta, fala correta e meio de vida correto. No grupo da Sabedoria temos: visão correta e compreensão correta. No grupo da Meditação temos: esforço correto, atenção plena correta e concentração correta. Assim, fica claro que a atenção plena faz parte originalmente de um esquema de treinamento amplo e muito bem estruturado, estabelecido em um contexto muito profundo acerca do conhecimento da mente.

Em outras palavras, o desenvolvimento da atenção plena está relacionado ao desenvolvimento de mais outros sete fatores que compõem o treinamento budista milenar.

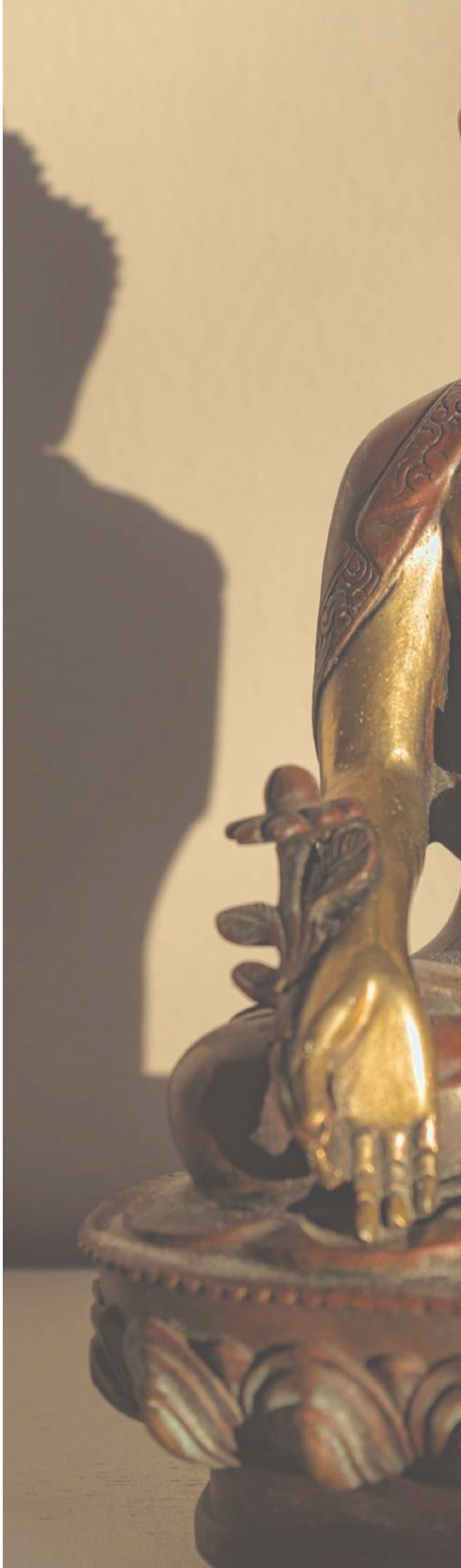
A ATENÇÃO PLENA FAZ PARTE DE UM ENSINAMENTO MILENAR DO BUDISMO SOBRE A POSSIBILIDADE DE SUPERARMOS O SOFRIMENTO MENTAL E ALCANÇARMOS A PACIFICAÇÃO INTERIOR.

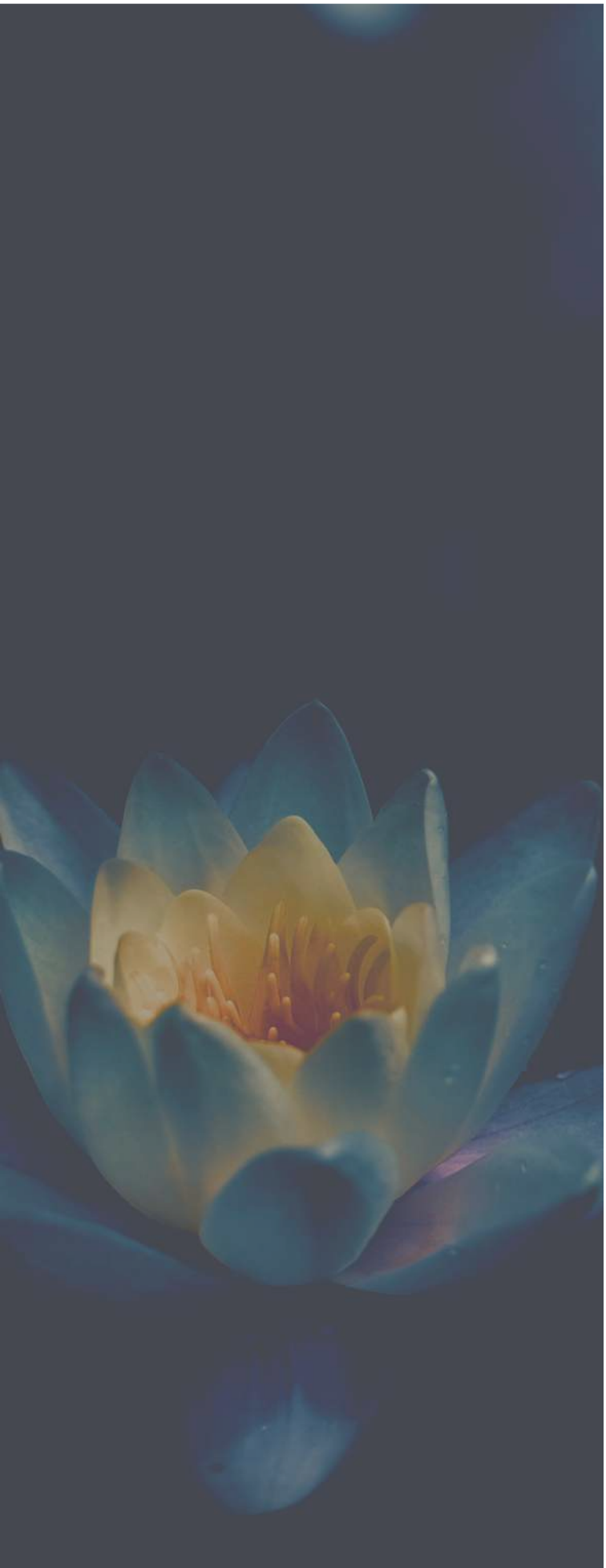
MÉTODO SATI

O **Método Sati** foi criado em 2017 depois de 15 anos de pesquisas, estudos e aprimoramentos. Seu objetivo é a **redução dos níveis de sofrimento mental** (ansiedade, depressão, estresse, etc) por meio do desenvolvimento da atenção plena. Foi testado em um projeto piloto e validado por equipe médica e psicológica do TRE/MG, tendo apresentado resultado de 75% de redução do sofrimento mental, medido no instrumento SRQ-20 da OMS. Embora fundamentado no conhecimento Budista, é um método laico, o que significa que ele não é voltado apenas para os budistas e nem espera que as pessoas se convertam ao Budismo, uma vez que intenciona levar o desenvolvimento da atenção plena a todas as pessoas interessadas no tema, independente das suas práticas religiosas. Isso equivale a dizer que o **Método Sati** parte do fato de que qualquer pessoa pode cultivar e desenvolver a atenção plena.

Ao contrário da maioria das propostas modernas que pretendem desenvolver a atenção plena *"Mindfulness"* de forma isolada dos outros sete fatores originais do Caminho Óctuplo (ou sequer abordam esses fatores), o **Método Sati** reconhece a importância destes fatores e busca a integração harmoniosa dos 8 aspectos do treinamento original dentro da sua proposta didática, entendendo que eles são inseparáveis no caminho da superação do sofrimento mental.

Quando praticamos o estabelecimento da atenção plena ***(satipatthana***) permanecemos focados na observação dos 4 fundamentos: o corpo, as sensações, os estados mentais e os objetos mentais. Esse processo de ficar firmemente focado na observação dos fundamentos requer o apoio de três qualidades mentais: **Atenção plena intencional**, para manter o objeto de referência em mente, para continuar se lembrando dele. Ao mesmo tempo, precisamos estar alertas, completamente **no presente**, para ter certeza que estamos realmente fazendo aquilo que está na mente como tarefa. Por fim precisamos **abandonar o julgamento**, para fazer isso sem apego ou aversão. O ato de observar um objeto desse modo – intencional, no presente e sem julgamentos – é o que constitui o estabelecimento da atenção plena, que então forma o tópico ou tema da concentração correta.





TREINANDO A ATENÇÃO COM SABEDORIA

A atenção comum requer um novo conjunto de condições para fazer com que ela se torne sábia, e não apenas uma atenção qualquer. É por isso que é dito que os fatores correspondentes ao caminho – entendimento correto, esforço correto e atenção plena correta – estão sempre juntos com cada passo do caminho. Entendimento correto fornece a habilidade de ver as coisas sob o prisma das quatro nobres verdades sobre o sofrimento (sua existência, sua causa, sua condicionalidade e sua superação), o esforço correto ativa o desejo e a intenção de agir habilmente em relação a esse entendimento, enquanto que a atenção plena correta fornece uma base sólida para a manutenção desse entendimento e desse esforço na mente.

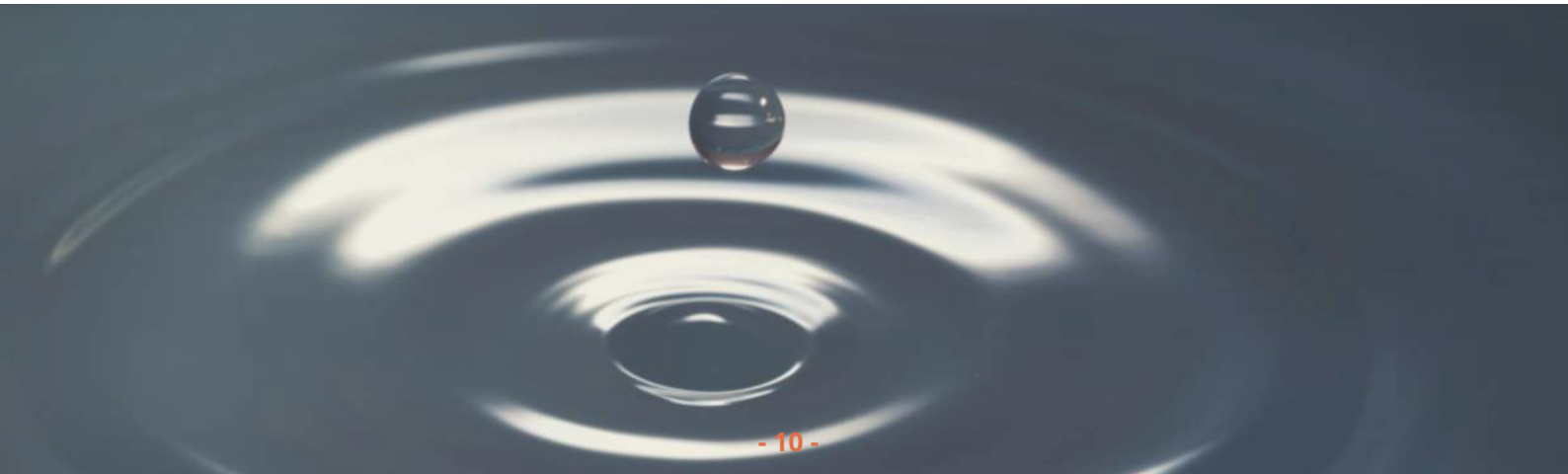
Desses três fatores do caminho, entendimento correto vem primeiro, pois é o antídoto direto para a ignorância. Em outras palavras, para uma pessoa que objetiva o fim do sofrimento e do estresse, esse entendimento indica quatro principais fatores que devem ser buscados a todo momento. Ao mesmo tempo, o entendimento vê as tarefas e obrigações apropriadas a cada fator: o sofrimento deve ser compreendido, a sua causa abandonada, a sua cessação realizada, e o caminho para a sua cessação desenvolvido.

E O QUE ISSO SIGNIFICA?

Significa que a prática será marcada por períodos alternados de desafios e sabedoria, com a sabedoria crescendo gradualmente cada vez mais forte e mais refinada. Durante esses períodos de sabedoria, o ato da atenção será informado pelo entendimento do sofrimento e das suas causas. Será motivado também pelas intenções – expressadas através da maneira como nos relacionamos com a respiração, pela atividade mental referente ao pensamento aplicado e pensamento sustentado e pelas nossas percepções e sensações – que objetivam trazer o sofrimento para um fim.

Essa combinação do entendimento sábio e da intenção compassiva é o que transforma o ato da atenção numa estratégia saudável: uma atenção curativa.

Essa atenção curativa é chamada sábia por que olha para as coisas de maneira apropriada para seguir adiante com as tarefas das nobres verdades, focando em quaisquer que sejam as tarefas que necessitem ser desenvolvidas num determinado momento.
Quando a atenção precisa ser focada no desenvolvimento do caminho, o papel da atenção com sabedoria é alimentar os fatores da lucidez e esfomear obstáculos que atrapalham. Aqui é onde a atenção com sabedoria se aplica à prática do estabelecimento da atenção plena, levando-se em conta que a atenção plena solidamente estabelecida é o primeiro fator da iluminação. Assim, um dos primeiros papéis da atenção com sabedoria é alimentar o desenvolvimento da própria atenção plena.



ASPECTOS GERAIS DA ATENÇÃO PLENA

O TERMO SATI

*"**Atenção Plena**" é a tradução mais comum para o termo **sati**. No entanto, esse termo pode ser ampliado.*

*"**Poder de Observação**" seria uma tradução mais completa.*

O completo alcance do seu significado será explicado ao examinar os seus vários aspectos, tais como a sua característica, função, manifestação, causa mais próxima e os demais fatores que diferenciam a atenção plena.

A Etimologia do termo SATIPATTHANA

O termo em Pali, **satipatthana**, em geral é interpretado como "**O estabelecimento da atenção plena**." No entanto, o seu significado mais completo pode ser revelado desmembrando a palavra composta nas suas partes e examinando esses elementos tanto individualmente como em conjunto: sati + patthana ou sati + pa + (t)thana. A palavra sati é derivada de uma raiz que significa "recordar-se", (sarati), mas como um fator mental significa "claridade mental, atenção no momento presente, estar consciente, vigilante e diligente," ao invés da faculdade da memória relacionada com o passado. Patthana significa "proximidade, estabelecimento firme e estável, aplicação, fundamento." Combinando esses dois elementos, o significado do composto se torna "estabelecimento próximo, firme e estável da atenção no objeto de observação." Esse tipo de atenção também é chamado de suppatitthita sati, "atenção plena estável."

SETE BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA

A PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA CONDUZ À PURIFICAÇÃO DA MENTE, À SUPERAÇÃO DA TRISTEZA E DA LAMENTAÇÃO, À COMPLETA DESTRUIÇÃO DA DOR FÍSICA E DA ANGÚSTIA, AO CAMINHO CORRETO E À REALIZAÇÃO DA LUCIDEZ.

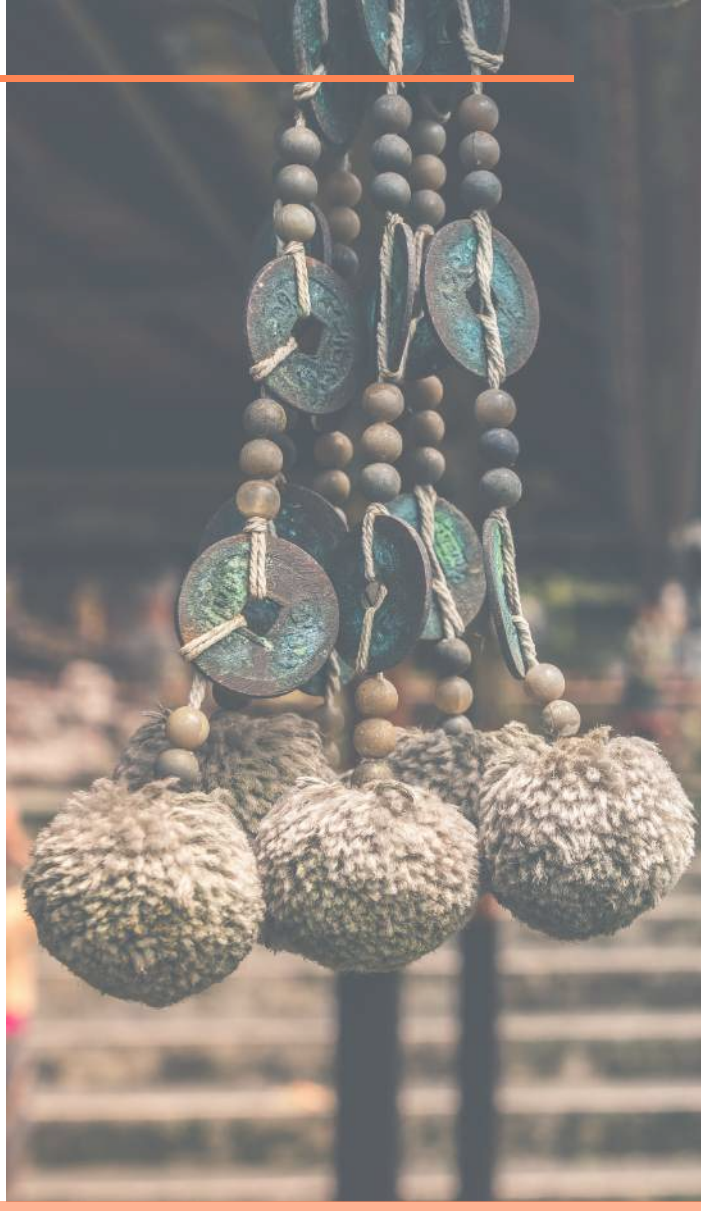
NÃO SUPERFICIALIDADE

Sati tem a característica de não vacilar; isto é, não flutuar longe do objeto. Os comentários dão o símile de uma abóbora seca e oca arremessada na água.
Tal qual uma cortiça, a abóbora irá flutuar mais alto e mais baixo sobre a superfície da água. Da mesma maneira, a mente que nota e observa não deve passar rapidamente pelo objeto de um modo superficial. Ao invés disso, a mente deve afundar ou mergulhar no objeto de observação como uma pedra que, ao ser arremessada na água, irá afundar ou mergulhar até o fundo.

Suponhamos que você esteja observando o seu abdômen como objeto da sua prática de satipatthana: procure ser muito firme, foque a sua atenção no objeto principal de modo que a mente não escape. Ao fazer isso, a mente irá mergulhar profundamente no processo de expansão e contração. À medida que a mente penetra esse processo, você poderá compreender a sua verdadeira natureza: tensão, pressão, movimento e assim por diante.

MANTENDO O OBJETO À VISTA

A função de sati é a **ausência de confusão ou não esquecimento**. Isso significa que a mente que nota e observa não deve perder de vista ou desviar-se, ou esquecer-se, ou permitir que o objeto de observação desapareça. Para expressar isto de modo positivo, a função de sati é **manter o objeto sempre à vista**. Assim como um jogador de futebol nunca tira o olho da bola, um jogador de badminton nunca tira o olho da peteca e um boxeador nunca tira o olho dos movimentos do seu adversário, um meditador também nunca tira o olho do objeto da atenção plena.

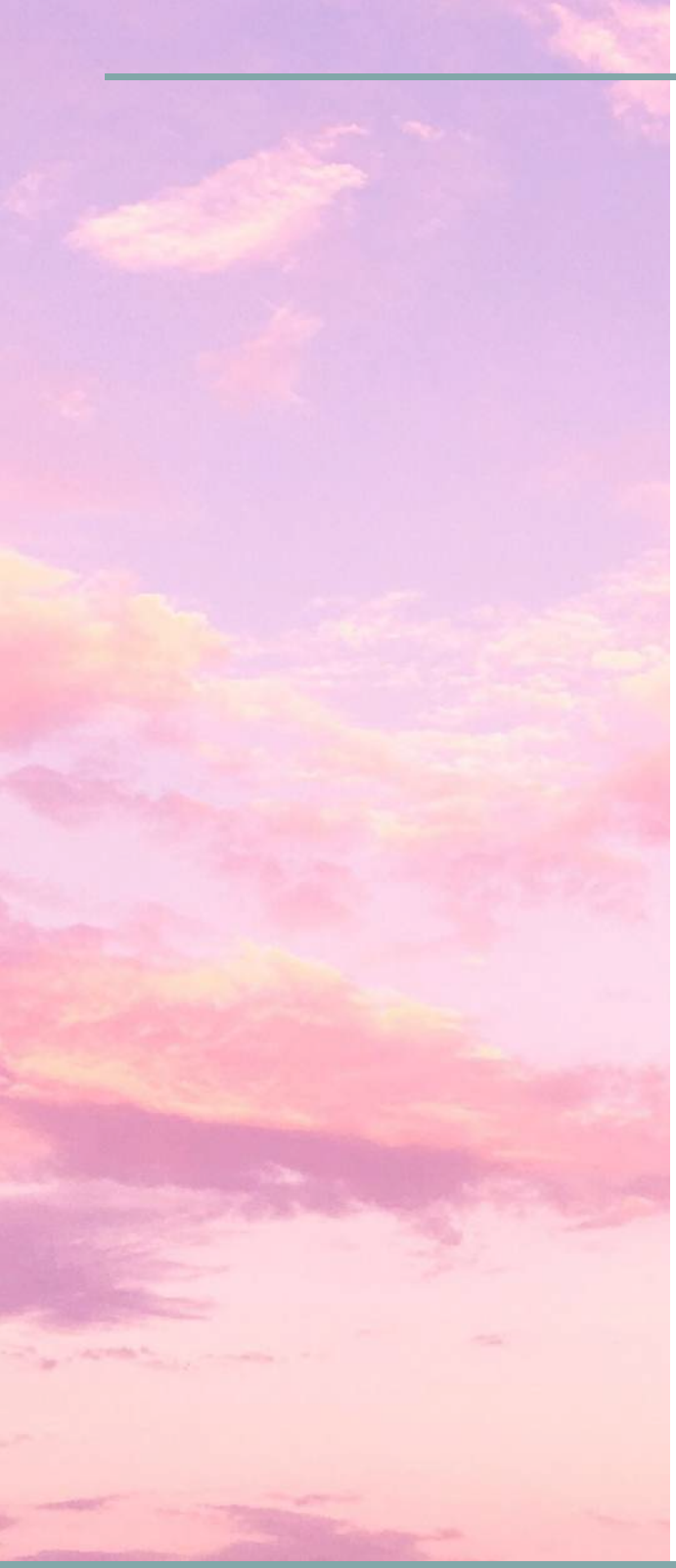


PERCEPÇÃO FIRME

Para estar plenamente atento a um objeto, é necessário que a percepção seja firme e forte. **Se a percepção for firme, forte e estável, a atenção plena também será firme, forte e estável.**

As duas funções da percepção são o registro e o reconhecimento das formações, sem considerar a sua natureza benéfica ou prejudicial. A percepção é comparada à gravação de discursos com a ajuda de um gravador de fitas ou vídeo. A gravação ocorre independente do conteúdo ou da qualidade dos discursos. Uma gravação clara, com alta qualidade, como uma gravação moderna digital num CD, de um concerto de música clássica ou ópera, será a causa para uma experiência auditiva clara, forte e impactante, (atenção plena), quando a gravação for tocada.

Assim também na prática de meditação, uma percepção forte, bem definida, notando ou rotulando o surgimento dos objetos de observação, oferece bastante apoio para que a atenção plena seja forte, bem definida e estável.



IMEDIATIDADE

A imediatidade na percepção de um objeto de observação é muito importante. Nada deve interferir entre o objeto que surge no presente e a sua notação e observação. O objeto que surge e a mente que nota não devem estar separados no tempo. A observação do objeto que surge no presente deve ocorrer de imediato, sem nenhum atraso. **Deve ser instantâneo.** Assim que surgir um objeto da observação, este deve ser notado e observado.

Se a notação e observação for atrasada, o objeto já terá desaparecido no momento em que a atenção se voltar para ele.

Os objetos do passado e do futuro não podem ser compreendidos corretamente e se a atenção não puder permanecer com os objetos à medida que eles surgirem, então, já não é permanecer na realidade.

SIMULTANEIDADE

Quando dois ou mais processos ocorrem ao mesmo tempo, dá-se o fenômeno de simultaneidade.

A simultaneidade da mente que nota e observa e do objeto de observação é um aspecto importante de sati.

Por exemplo, **quando um objeto surge, a mente encontra o objeto ao mesmo tempo do seu surgimento, em sincronismo com este.**

CONTINUIDADE SEM INTERRUPÇÃO

Em termos práticos, este aspecto significa que a **notação e observação dos objetos de observação que surgem deve ser contínua**; isto é, um momento de atenção plena conectado com o momento de atenção plena seguinte, momento a momento. O momento antecedente de atenção plena deve ser conectado com o momento subsequente de atenção plena. **Em resumo, a atenção plena tem de ser ininterrupta.**

No passado, para acender um fogo era necessário esfregar dois pedaços de madeira. Se a esfrega não for contínua, mas ao invés disso houver um descanso para retomar a esfrega mais tarde, o fogo não será aceso. Do mesmo modo, se a atenção plena não for contínua, o fogo da sabedoria não irá acender.

AUSÊNCIA DE MANIPULAÇÃO

A CARACTERÍSTICA UNIVERSAL DE "NÃO-EU", IMPESSOALIDADE, PODE SER APLICADA AO PROCESSO DE NOTAÇÃO E OBSERVAÇÃO DO SURGIMENTO DE OBJETOS FÍSICOS E MENTAIS.

UM MEDITADOR DEVE TOMAR MUITO CUIDADO PARA OBSERVAR OS OBJETOS DE MEDITAÇÃO SEM MANIPULÁ-LOS, CONTROLÁ-LOS OU GOVERNÁ-LOS. ELE DEVE SIMPLESMENTE OBSERVAR AQUILO QUE ESTÁ PRESENTE – NÃO AQUILO QUE ELE ESPERA OU GOSTARIA QUE ESTIVESSE PRESENTE.

OS QUATRO FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA

Os Quatro Fundamentos da Atenção Plena possuem uma única essência:
A contemplação plenamente atenta dos fenômenos naturais.

A sua diferenciação ocorre à medida que essa contemplação plenamente atenta é dirigida a quatro objetos:

O CORPO

AS SENSAÇÕES

OS ESTADOS MENTAIS

OS OBJETOS MENTAIS

CONCLUSÃO SOBRE ATENÇÃO PLENA

S A T I

*Agora, o que podemos dizer que **Sati** é? **Sati** é a atenção plena que possui três características fundamentais: intencional, colocada no presente e sem julgamentos. Ela é estabelecida em seus quatro fundamentos de treinamento: corpo, sensações, estados mentais e objetos mentais. Colocada em qualquer objeto observado, ela acelera de encontro a ele penetrando-o e abrangendo-o por completo, de forma que a mente permanece com ele estreitamente e firmemente. Ao notar "expansão" do abdome durante a inspiração, a mente penetra o objeto notado; isto é, o movimento de expansão do abdome. A atenção plena vai ao seu encontro e o abrange por completo de modo que a mente permanece próxima e firme nesse objeto. O processo é então repetido ao notar "contração" na expiração, e assim por diante para todos os objetos que surgem no corpo e na mente. Se a sua atenção plena tem essas qualidades, então o rápido progresso na meditação está assegurado.*

Sati

ZAZEN

Postura e prática da meditação da atenção plena

A meditação para o desenvolvimento da atenção plena é chamada tradicionalmente de ***"zazen"*** dentro da escola Zen Budista. Quando fazemos ***zazen***, normalmente sentamos no chão, de frente para a parede, num colchonete ou num cobertor dobrado de 1 m2. Uma almofada redonda, pequena e compacta, é colocada sob as nádegas. É importante que essa almofada seja cheia o suficiente, pois de outro modo será difícil tomar uma postura correta e estável, como descrito a seguir. A almofada deve ser colocada somente sob as nádegas e não deve tocar as coxas.

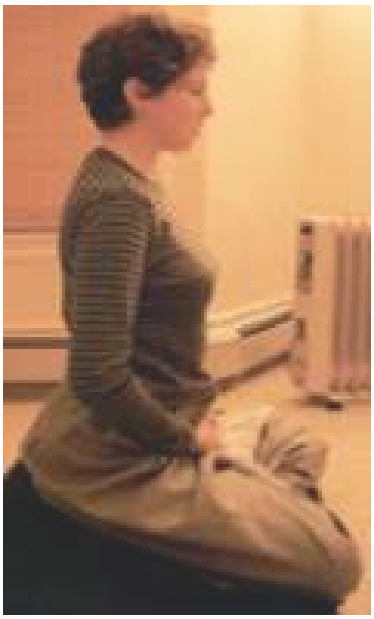


Fig. 1

Um número de diferentes posturas pode ser usado no ***zazen,*** e o estudante deve experimenar e descobrir em qual se acomoda melhor. Algumas são mais fáceis que outras, e podem ser usadas nos estágios iniciais da prática. Contanto que o praticante possa manter uma postura estável, imóvel e sem desconforto por 20 a 30 minutos, não importa qual das posturas foi adotada. Devem-se usar roupas folgadas que não apertem nenhuma parte do corpo. Muita prática paciente e experiência podem ser necessárias para aprender a como se sentar bem.

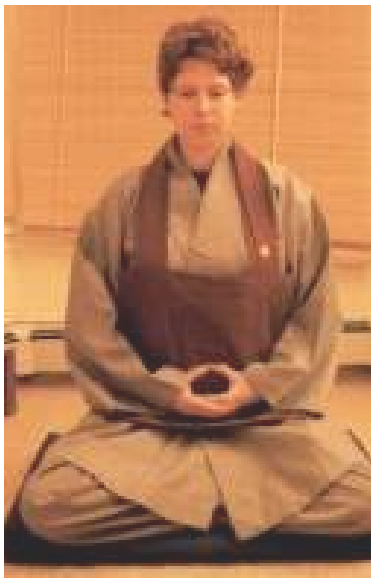


Fig. 2

Visto de lado, a coluna vertebral não é uma linha reta, mas está gentilmente curvada, formando um "S" suave, como ilustrado na figura acima. São justamente as curvaturas naturais da coluna que são respeitadas: uma ligeira lordose na região lombar e uma ligeira cifose na região torácica. A posição do pescoço e da cabeça é de suma importância. Não é uma coisa ruim se o rosto ficar um pouco voltado para baixo, com a testa levemente inclinada e o queixo um pouco puxado para dentro.

ZAZEN

Também é possível praticar ***zazen*** em uma cadeira, quando estamos com problemas nas pernas ou quando simplesmente não conseguimos adotar nenhuma das posturas no chão. Neste caso, a coluna não deve encostar-se ao apoio da cadeira, os joelhos devem estar ligeiramente abaixo da linha da cintura (como em todas as posições no solo) para que a coluna possa encontrar a verticalidade e o encaixe natural. A postura das mãos é idêntica das posturas no solo.

Em todas estas posições, a base estável do corpo é um triângulo formado pela ponta dos dois joelhos (ou dos pés) e o apoio das nádegas. Por isso é importante encontrar uma postura em que os joelhos descansem firmemente no colchonete e sustentem o peso do corpo. A pélvis é mantida firmemente fixada, e o tronco é colocado ajustado a isso, não se inclinando em nenhuma direção.

As figuras a seguir mostram os vários tipos de posturas possíveis para a prática de meditação sentada ***Zazen***:

ZAZEN

Como praticar

A boca está fechada, os dentes tocando-se levemente sem pressão dos maxilares. A língua toca o céu da boca para evitar salivação excessiva. Os olhos não estão nem fechados (o que leva à imaginação e devaneio) e nem fixados fortemente em um ponto específico: o olhar é relaxado e o campo visual aceita o que nele entra, como um olhar lânguido ao horizonte.

A respiração é feita pelo nariz, sempre. A inspiração acontece naturalmente, sem forçar, enquanto que a expiração é prolongada ao máximo, coordenando esforços da musculatura do baixo abdômen comn ambos os movimentos. A atenção colocada na expiração profunda, silenciosa, que vai até o baixo abdômen é a chave do ***zazen***.

Não tente controlar seus pensamentos. Quando você mantém a postura correta e sua respiração tranquila sua mente naturalmente ficará calma. Quando os pensamentos surgirem em sua mente, não os desenvolva e nem tente lutar com eles; nem perseguir nem fugir. Deixe-os sozinhos, permitindo que surjam e desapareçam livremente. O essencial no ***zazen*** é despertar das distrações (pensamentos imaginários) ou entorpecimentos e retornar para a postura correta, momento após momento.

O tempo normal de um zazen é de 40 minutos (o tempo que um incenso japonês demora para queimar), mas você pode começar com 15 ou 20 minutos e ir aumentando gradativamente seu zazen. O horário mais recomendado é pela manhã, ao acordar e depois de despertar completamente (não durma!).

Existem muitos detalhes importantes na postura correta, e você pode ver todos eles nos dois vídeos explicativos sobre a postura do Zazen no canal do YouTube Gustavo Mokusen: vídeo 1 e vídeo 2.

POSTURAS DEFEITUOSAS

Nós podemos apreciar melhor os aspectos essenciais da boa postura considerando alguns dos defeitos que comumente ocorrem. Um defeito dessa natureza não é facilmente detectado quando o praticante está usando roupas; ele deve sentar-se em frente a um espelho, despido na cintura, e cuidadosamente examinar sua postura, movendo o corpo em várias direções para encontrar que parte do corpo deve ser relaxada, e o que esticar, e que parte deve ser tencionada. Uma minuciosa e delicada manipulação dos músculos e do esqueleto não podem facilmente ser feita por outros e é melhor aprendida por uma paciente investigação pessoal.

Entretanto, quando usar um espelho, o praticante muitas vezes falha em reconhecer seus defeitos por si só. Não desenvolveu um olho crítico em relação a sua própria postura, e pode falhar em ver defeitos a não ser que sejam apontados para ele em detalhes. **Eu insisto neste ponto porque eu mesmo falhei por um longo tempo em perceber meus próprios erros.** Muitos dos defeitos de postura que eu descrevo aqui foram meus próprios. A experiência dolorosa faz com que agora eu possa perceber os defeitos em outros e me faz ter muita atenção a respeito deles. Eu costumava sentir, por exemplo, uma dor muito forte em uma de minhas nádegas após sentar por um longo período. Eu achava que fosse inevitável e nunca me perguntei a respeito da causa. Mas o fato era que meu corpo estava levemente inclinado, de forma que meu peso estava mais em um lado que no outro. Levei um longo tempo para entender uma coisa tão simples. **É um fato que entre nós, a maioria sabe muito pouco a respeito de nossa postura e assim mantemos hábitos defeituosos, tanto no *zazen* quanto em nossas atividades diárias.** Quando você tomar uma postura correta você irá descobrir que não só os ombros, mas os músculos das costas, as laterais e outras partes inesperadas do corpo serão aliviadas de esforço.

Quando a parte de cima do tronco não se encontra centralizada e está inclinada para um lado, a cabeça tende a estar inclinada para o outro lado em compensação. Nesta posição, a pessoa vai sentir uma tensão em um dos lados do pescoço.

Uma postura encolhida, como uma pessoa idosa que curva as costas, normalmente decorre de não conseguirmos manter a barriga para frente e as nádegas para trás, adequadamente. A pessoa usualmente reclama de dor na parte de trás do pescoço, por causa da tensão nesta área. Podemos observar que a coluna fica muito curva no pescoço. Também sentirá dores nas costas e nos ombros. Quando você toma uma postura correta, com as nádegas para trás e o abdome para frente, os músculos da parte de trás dos ombros (trapézio) serão puxados para baixo, enquanto que os ombros serão abaixados e sua tensão relaxada. Ao mesmo tempo o peito, é naturalmente abaixado e o plexo solar aliviado em sua tensão. **Você se sentirá então confortável.**

Ombros tensos e uma câimbra na boca do estômago advêm de um empurrão inadequado das nádegas para trás. Uma almofada muito baixa pode ser a causa de costas curvas, com os quadris abaixados e a barriga para dentro. Os joelhos não tocam o chão e toda a postura é instável. Uma almofada mais cheia, mais compacta, vai ajudar a manter a cintura para frente. Muitas pessoas, isso deve ser aprendido, parecem achar uma postura curva confortável, finalmente ao sentar numa poltrona. Quando você afunda numa poltrona, você encosta-se a ela, relaxando a barriga e a cintura, e sente-se confortável. Mas se você tomar esta postura no zazen verá logo que é desconfortável, pois você tem que sustentar o corpo curvado com suas costas também curvas.

Se alguém mantém uma postura defeituosa de qualquer tipo por certo tempo, irá inevitavelmente se sentir desconfortável. Num esforço para aliviar o desconforto, outras partes do corpo serão tensionadas. Os ombros são particularmente rápidos em reagir desta forma, e tensão nos ombros é uma reclamação muito comum. Além do que, quando tensionamos nossos ombros isso cria tensão na parte superior do tronco. Esta tensão perturba o equilíbrio interno dos órgãos, e isso perturba nossa estabilidade mental. Portanto, tensionar nossos ombros necessariamente resulta em perturbação física e mental. Nós podemos ver isso acontecer, incidentalmente, não só no zazen, mas em outras situações.

Um tronco torcido pode acontecer em pessoas que sentam sem muito cuidado, sem certificar-se de que seu corpo está voltado para a parede de modo simétrico. Isto quer dizer que a linha que liga os dois joelhos não está paralela à parede. Se a face, neste caso, estiver voltada para a parede de forma alinhada, isto irá inevitavelmente torcer o tronco.

O mais importante é a tomada de consciência do corpo através da constante analise da postura correta. Não é possível desenvolver a atenção plena usando só a mente, por isso o treinamento usa a mente e o corpo juntos. É uma estratégia de treinamento vivo, ao invés da pura abordagem intelectual.

Respiração profunda, sempre pelo nariz, expiração prolongada e lenta, costas eretas, joelhos tocando o chão, corpo relaxado, mas desperto e estável, centro de gravidade do corpo concentrado na região do Hara, língua tocando o céu da boca, olhos semi-cerrados, mudra das mãos bem colocado: a essência do zazen é voltar à condição natural do corpo, tranquila e serena, e isto deve ser praticado profundamente até que se tenha o domínio real da postura correta.

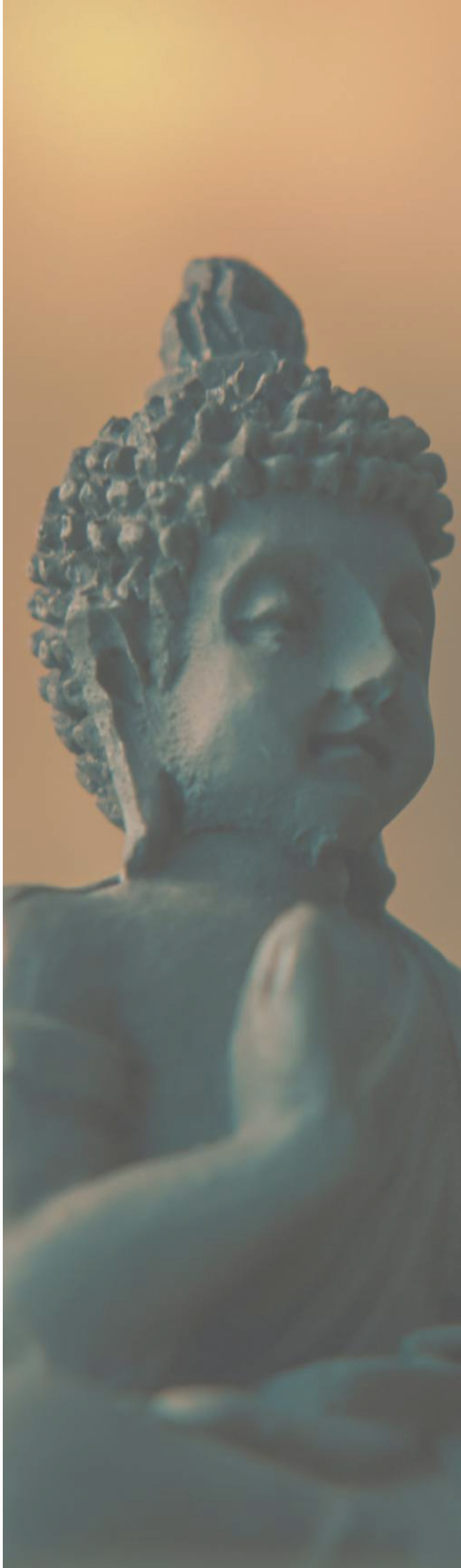
SATIPATTHANA SUTRA

O **Satipatthana Sutra** é, essencialmente, um paradigma para alcançar a visão interna da verdadeira natureza das coisas através do veículo da percepção total. Ele oferece um programa sugestivo, ao mesmo tempo natural e lógico, que qualquer pessoa pode seguir com os melhores resultados. Nada há de esotérico ou de mágico na prática da plena atenção. Pelo contrário, o Sutra (discurso) sintetiza o interesse da Escola Budista pela instrução concreta ou aplicação prática dos princípios em que se baseiam os Ensinamentos do Buddha, isto é, O Dharma. Seus temas de meditação incluem objetos comuns como a respiração, o corpo físico, as sensações, a consciência e os objetos mentais. A natureza extremamente simples do Satipatthana Sutra ilustra uma das principais convicções sobre o ideal budista: a de que os sentidos, inclusive a mente, devem ser transformados para que se possa perceber a verdade.

O Discurso Sobre Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção, o **Satipatthana Sutra,** começa pelo pressuposto da condição ilusória do ser humano.

Em seu estado de ser habitual, o homem é fundamentalmente levado a alhear-se da natureza das coisas, principalmente da natureza de sua própria existência. Errônea e incorretamente atribui à sua própria vida e ao mundo que o rodeia uma permanência que, de fato, não existe. Tal crença é o resultado da ignorância **(*avydia*)** que, por sua vez é um produto das ilusões sensórias.

A ilusão fundamental do conhecimento sensório é o da permanência. Levados por uma multidão de desejos egocêntricos como a avareza, o ódio, a luxúria e a ambição, os sentidos constroem um mundo artificial e irreal. É um mundo no qual o "ego" e a "autossatisfação" são da maior importância.



PARTE II – OBSERVAÇÃO DA REALIDADE – A ATENÇÃO PLENA CORRETA

Uma breve análise do Satipatthana Sutra

A Atenção Plena Correta está sempre no âmago de todos os ensinamentos do autoconhecimento. Tradicionalmente, a Atenção Plena Correta é a sétima etapa do Caminho Óctuplo Budista. Quando a Atenção Plena Correta está presente, as Quatro Nobres Verdades e os outros sete componentes do Caminho Óctuplo também se fazem presentes. **Quando estamos conscientes, nosso pensar é o Pensamento Correto e o falar, a Fala Correta**, e assim por diante.

A Atenção Plena Correta é a energia que nos traz de volta para o momento presente. **A essência da meditação é o desenvolvimento da plena atenção.** O programa de treinamento da plena atenção não é arbitrário, mas baseado num dos mais populares textos do Cânone Theravada (Cânone Páli), O Discurso Sobre o Estabelecimento dos Fundamentos da Plena Atenção ou, em língua páli, ***Satipatthana Sutra.***

Ameaçados por tudo aquilo que desafia o lugar, o status e a posição, os sentidos perpetuam a ilusão de um mundo no qual os "egos" vivem num meio de "coisas" que têm a capacidade de garantir a felicidade e o bem-estar. Por força dessa ilusão os homens são levados pela ambição a destruir outros homens, as nações a guerrear outras nações a fim de conquistar uma posição, ou até mesmo uma "paz permanente". Assim, o discurso admite que todos nós vivemos num mundo ilusório ou irreal; não no sentido de que o mundo físico ou fenomenal não exista realmente, mas que não existe realmente como nós o percebemos. Por isso, o objetivo do *Satipatthana* consiste em **sugerir um meio ou um caminho que permita a compreensão da verdadeira natureza das coisas.** Não é fácil uma tarefa dessa ordem.

A meditação budista não é um retrospectivo devaneio mental durante a contemplação de um belo ocaso. Pelo contrário, a meditação consciente é uma disciplina de confrontação com os processos da vida tal como realmente são. Não depende de quaisquer estímulos externos, e menos ainda do uso de drogas. O *Sattipatthana Sutra* minimiza ou elimina as distorções sensórias que contradizem a verdade sobre a natureza das coisas. Visa proporcionar uma compreensão objetiva do ego e do mundo através de um método analítico dentro de um ambiente controlado.

PARA AQUELE QUE PERSEVERA, É GRANDE A RECOMPENSA DA MEDITAÇÃO; CONTUDO, NINGUÉM MEDITA PARA "GANHAR" ALGUMA COISA.

MEDITA SIMPLESMENTE PARA PODER "VER" AS COISAS REALMENTE COMO SÃO E, PORTANTO, PARA "SER" COMO REALMENTE SE É.

1º FUNDAMENTO: PLENA ATENÇÃO SOBRE O CORPO

O ***Satipatthana Sutra*** começa, muito apropriadamente, com a conscientização da respiração. Trata-se de um exercício específico destinado a conseguir a percepção do corpo e de todos os seus processos. É importante observar que a percepção meditativa, no Budismo, não utiliza o abstrato ou o geral como meios de controlar a conscientização ou produzir a visão interna. Pelo contrário, o concreto e específico oferecem o ponto focal do treinamento mental. Consequentemente, a instrução para a percepção corpórea não começa com a vaga afirmativa de que quem medita deve contemplar a natureza do corpo como um organismo físico. O ***Satipatthana Sutra*** ensina o praticante ("bikkhu" em páli) a procurar um lugar tranquilo, sentar com as pernas cruzadas sobre as coxas, manter-se perfeitamente ereto e utilizar a respiração como objeto de meditação.

*"**Atento, ele inspira, e atento, expira. Ao pensar: "respiro lentamente", compreende quando está respirando lentamente; ou pensando: "respiro depressa", compreende quando está respirando depressa; ou pensando, "expiro depressa", compreende quando está expirando depressa"**.*

O inalar e o exalar da respiração, acompanhados pela subida e descida do abdome, ilustram perfeitamente a natureza transitória e flutuante do organismo vivo. As atividades surgem e desaparecem continuamente. De fato, nada existe de inerentemente permanente no corpo físico. Ele não sofre apenas o processo de envelhecimento, que produz posteriormente à morte; cada momento de vida consciente é um processo de fluxo e refluxo idêntico ao observado no inalar e exalar da respiração.
A percepção da natureza do corpo físico acompanha um estado de tranquilidade resultante da postura do observador. Vamos pensar por um momento nas consequências advindas se cada um dos nossos atos fosse executado com uma atenção consciente de cada movimento, sentimento e pensamento. Tal conscientização não é uma atitude de teorização e conceituação racionais, mas a simples percepção de tudo que ocorre interna e externamente, uma consciência que observa sem apego todos os acontecimentos mentais e físicos. Como evidencia o Sutra, ter consciência do mecanismo da respiração é um exercício em si e por si mesmo; mas, também, como indicado no Satipatthana Sutra, a atenção sobre a respiração destina-se a orientar a meditação para a visão interna. Sob esse aspecto, é encarada como o primeiro passo de um programa regular de treinamento e desenvolvimento.

Assim, a contemplação do corpo, das sensações, da mente ou dos objetos mentais é realizada como parte da percepção da respiração.

Em suma, o texto afirma que o aperfeiçoamento nos quatro fundamentos da plena atenção, isto é, corpo, sensações, mente (estados mentais) e objetos mentais, é conseguido por meio da respiração consciente. No Sutra estamos investigando, pois a respiração consciente é apenas um aspecto de outras formas de percepção do corpo físico.

Seguem-se-lhe modos até mesmo mais específicos de observação, nos quais cada tipo de atividade física é cuidadosamente examinado: ***"Ademais, ó monges, ao andar, um monge percebe: eu estou andando; quando se levanta, percebe: estou de pé; quando se senta, percebe: estou sentado; quando se deita, percebe: estou deitado e percebe todas as posições que seu corpo toma".***

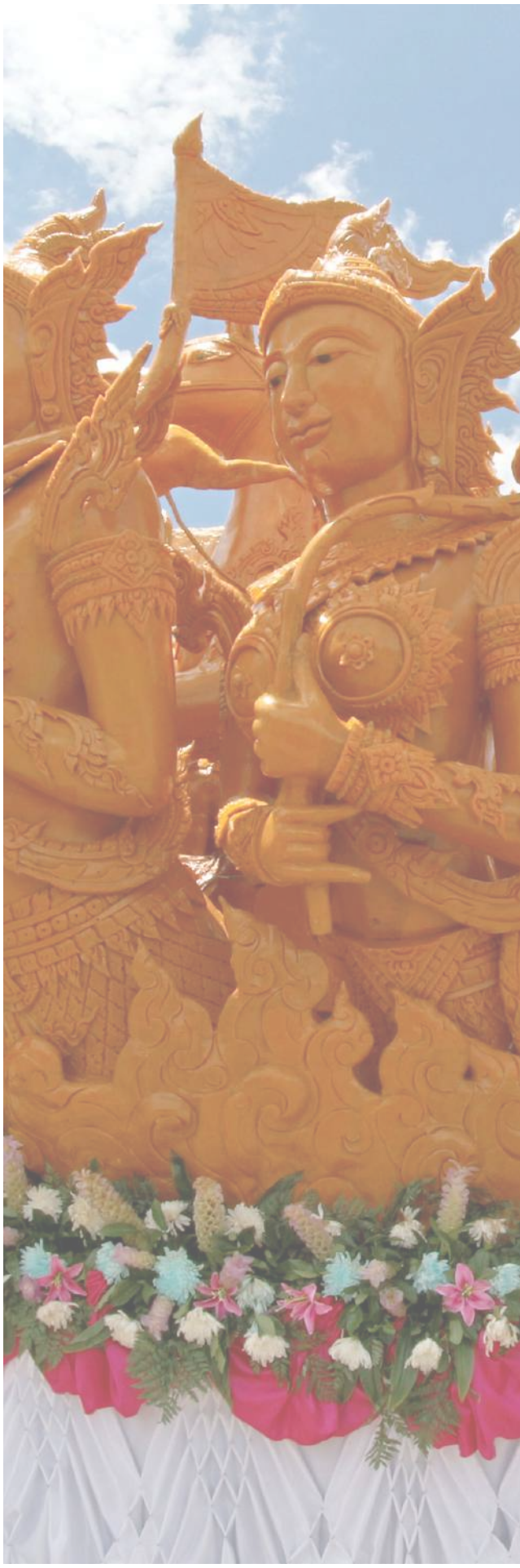
O indivíduo que se esforça para alcançar a visão interna precisa constatar com absoluta clareza todos os movimentos e atos, a partir de ***"abaixar-se e estender as pernas"*** até ***"vestir as roupas, o que bebeu, comeu, mastigou e saboreou".*** Em suma, nada do que faz deve passar despercebido ou não observado. Atos que para o homem comum são motivados subconscientemente passam a fazer parte da vida consciente.

Todas as atividades físicas são "compreendidas" no sentido de estarem sujeitas à "plena percepção pura". Tal exame não significa que a mente deva empenhar-se indefinidamente em descobrir as razões e os motivos dos atos particulares. Ao contrário, seu esforço visa a eliminar a sujeição dos hábitos irrefletidos pelo desenvolvimento de um estado de percepção total e atenta.

2º FUNDAMENTO

Plena Atenção às Sensações

A contemplação das sensações é descrita no comentário ao ***Satipatthana Sutra*** como o mais fácil dos elementos imateriais da plena consciência. No Sutra, é classificada em três tipos: agradável, desagradável (ou dolorosa) e neutra.



Quando surge uma sensação agradável espalhando-se em todo o corpo, o fato leva a pessoa a afirmar: **"Que alegria"**.

Quando surge uma sensação dolorosa, que se espalha por todo o corpo e obriga a pessoa a lastimar-se com as palavras, **"Ó, que desgraça"**.

As sensações que não são nem agradáveis nem dolorosas também se tornam claras aquele que as percebe. Na meditação perceptiva tudo deve ser captado na sua absoluta realidade. Consequentemente, se a pessoa que medita é apossada por sentimentos agradáveis ou dolorosos, ao invés de tentar guardá-los ou desprezá-los, deve tornar-se consciente do que são, do seu aparecimento e do seu desaparecimento.

Essa percepção dos substratos incorpóreos da meditação conduz rapidamente a uma conclusão que constitui uma parte importante da doutrina budista, isto é, à **interdependência do corpo e da mente.**

E O QUE ISSO SIGNIFICA?

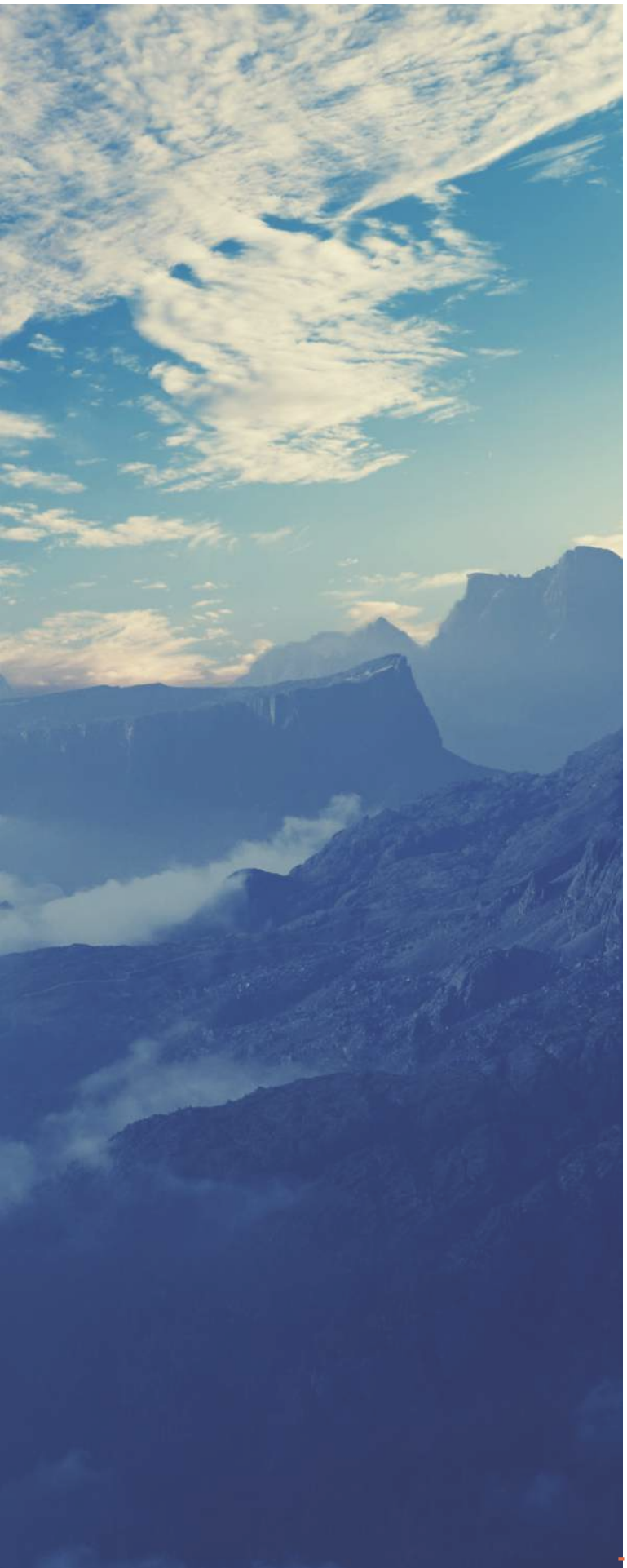
A interdependência da mente e do corpo produz consequências muito mais amplas do que a possibilidade de afugentar uma dor por ter consciência dela. Revela a preocupação budista pelo homem total.

Para alguns, a meditação budista pode parecer, a seu modo, excessivamente cerebral. Isto é, dá a impressão de ser, sobretudo, um exercício mental.

Muito embora tal interpretação seja incorreta, mas não inteiramente injustificada, é igualmente óbvio que o praticante bem sucedido é capaz de treinar o corpo a ficar sentado durante muito tempo sem maior desconforto.

Num nível mais elevado, os mestres de meditação budista, antigos ou modernos, insistem em afirmar que somente uma pessoa de grande caráter moral será capaz de focalizar a atenção e exercitar a mente a um grau suficiente para conquistar a verdadeira sabedoria

Além disso, e talvez de modo mais significativo, o praticante que alcançou a verdadeira visão interna torna-se uma pessoa diferente. Existe uma dimensão moral definida para a prática da meditação interna, embora o estado de iluminação transcenda as categorias morais. **A liberdade conquistada por aquele que conseguiu penetrar a verdade da natureza das coisas tem um significado ôntico de implicações profundas com relação às atitudes pessoais e seu modo de agir.**



3º E 4 º FUNDAMENTOS: PLENA ATENÇÃO AOS ESTADOS MENTAIS E OBJETOS MENTAIS

O terceiro e quarto temas de meditação abordado no ***Satipatthana Sutra* é**, em páli, ***"citta"*** que significa mente, consciência ou, talvez, pensamento (objetos mentais). Eis o texto:

"Aqui, ó bikkhus, um bikkhu compreende a mente com ânsia, como com ânsia; a mente sem ânsia como sem ânsia; mente com aversão como com aversão; a mente sem aversão como sem aversão; a mente com ignorância como com ignorância; o estado retraído da mente como estado retraído; o estado desatento de mente como estado desatento; o estado de mente que se alarga como estado que se alarga; o estado de mente que não se alarga como o estado de mente que não se alarga; o estado de mente que tem outro estado mental que lhe é superior como o estado que tem algo que lhe é mentalmente superior; o estado de mente que não tem outro estado mental que lhe é superior como o estado que não tem nada que lhe seja mentalmente superior; o estado tranquilo da mente como o estado tranquilo; o estado intranquilo da mente como o estado intranquilo; o estado livre da mente como livre; e o estado não-liberto da mente como não-liberto".

PLENA ATENÇÃO À MENTE E AOS OBJETOS MENTAIS

O texto não diz se quem medita e tem consciência da aversão, da ignorância, da pequenez, da inferioridade mental, da agitação ou limitação, deve sentir-se culpado de tais pensamentos, ou se deve fazer um esforço imediato para eliminá-los por meio de um ato de vontade violento. Realmente, deixar-se enredar pela agonia da culpa por ter deixado de alimentar somente bons pensamentos é uma forma de apegar-se à derrota. O Sutra nada mais faz senão instruir o praticante a ter consciência dessas qualidades negativas, da mesma forma que das positivas.

De acordo com o ponto de vista budista, a única maneira de dominar a ânsia, o ódio e a ignorância consiste na percepção da sua existência. A verdadeira percepção tem a força suficiente para dominá-los. A afirmativa budista sobre o poder da percepção é feita dentro do contexto da disciplina prática do exercício de meditação interna e atenta.

O *Satipatthana Sutra* estabelece o meio de conquistar a iluminação. E o faz descrevendo a aplicação de ***Sati*** ou percepção dos quatro aspectos da vida humana - corpo, sensações, estados mentais e objetos mentais. A importância deste método particular dificilmente pode ser exagerada, e seu lugar no esquema budista de treinamento da meditação está garantido para sempre. Para quem apenas ler o texto, não há nenhuma garantia pessoal sobre a verdade das suas afirmações. No entanto, o próprio Buddha advertiu a seus adeptos para que não aceitassem nenhum ensinamento, nem mesmo o seu, sem experimentá-lo; e nós também devemos ser igualmente advertidos para experimentar a verdade da asserção do Buddha:
"Este é caminho direto, ó monges, para a purificação dos seres, para dominar a dor e os lamentos, para a destruição do sofrimento e do pesar, para alcançar o verdadeiro caminho, para atingir o Nirvana".

A segunda qualidade, que é sempre adequada no estabelecimento da atenção plena, é estar vigilante ou alerta, “plenamente consciente” como descrito na abertura do discurso de satipatthana.

Estar consciente do que está sendo feito ao movimentar o corpo, ao movimentar a mente. Afinal, se é para obter insights sobre como estamos causando sofrimento, nosso foco principal sempre tem que ser o que realmente estamos fazendo.

No ***Satipatthana Sutra***, ambos “ardente” e “plenamente consciente” são combinados com a terceira qualidade: a própria atenção plena. Todas estas três qualidades obtêm seu foco à partir do que o ***Buddha*** chamava de atenção com sabedoria. Note: trata–se de uma atenção com sabedoria, não uma mera ou simples atenção. A forma como damos atenção às coisas é determinada por aquilo que consideramos importante: as dúvidas que trazemos para a prática, os problemas que queremos que prática resolva. Nenhum ato de atenção jamais é de mera atenção.

Caso contrário, a atenção sem sabedoria irá atrapalhar, voltando-se para questões como "Quem sou eu?", "Eu tenho um eu?" – perguntas que tratam de questões existenciais e de identidade. Estas questões, o ***Buddha*** disse, nos levarão a um emaranhado de ideias e nos deixarão presos em espinhos. As questões que levam à liberdade têm foco na compreensão do sofrimento, no abandono da causa do sofrimento, e no cultivo do caminho para o fim do sofrimento. O desejo de respostas para essas perguntas é que nos faz ficarmos alertas para as nossas ações, pensamentos, palavras e atos.

ENTENDENDO O DISCURSO DO SATIPATTHANA

No discurso sobre a prática de satipatthana três qualidades são citadas: ***"ardente, plenamente consciente e com atenção plena".***

Aqui a primeira qualidade "ardente" significa estar aplicado naquilo que está sendo feito, dando o melhor de si para fazê–lo com habilidade.

Isso não significa que devemos nos manter esforçando e suando o tempo todo, apenas que haja continuidade tanto no desenvolvimento de hábitos benéficos, quanto no abandono dos hábitos prejudiciais.

Lembremos que nos oito elementos do caminho para a libertação, ***a atenção plena correta nasce do esforço correto.*** *O esforço correto é o esforço para ser habilidoso. A atenção plena ajuda o esforço na medida em que nos lembra permanecer com ele, de modo que não o abandonemos.*

Sendo um termo composto, satipatthana pode ser desmembrado de duas formas: sati-patthana, fundamento da atenção plena; ou sati-upatthana, estabelecimento da atenção plena. Os estudiosos debatem sobre qual é a interpretação mais apropriada, mas na prática ambas são importantes.

A primeira interpretação foca nos objetos da prática de meditação, os pontos focais que proporcionam um fundamento para a atenção plena. No total há quatro objetos: o corpo como corpo; as sensações como sensações; a mente como mente; os objetos mentais como objetos mentais. O “como” neste caso é crucial. No caso do corpo, por exemplo, significa encarar o corpo em si mesmo ao invés de vê-lo sob a perspectiva da sua função no contexto do mundo (pois nesse caso o mundo seria o fundamento). Abandonando toda preocupação sobre como a beleza, agilidade ou força do corpo se encaixam no mundo, o meditador simplesmente permanece com a experiência direta da respiração, dos movimentos do corpo, das suas posturas, das suas propriedades elementares e da sua inevitável decadência. Um princípio semelhante se aplica aos demais fundamentos.

A segunda interpretação de satipatthana — sati-upatthana — foca no processo da prática meditativa, o modo como um fundamento é estabelecido. Aqui o discurso proporciona três estágios nesse processo, aplicados a cada fundamento. O primeiro estágio da prática de satipatthana, do modo aplicado ao corpo, é o seguinte:

"Um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

"**Permanece contemplando**" se refere ao elemento da concentração na prática, o meditador mantendo-se com o fundamento em meio às correntes conflitantes das experiências. "**Ardente**" significa o esforço que é feito na prática, para abandonar os estados mentais inábeis e para desenvolver os estados mentais hábeis no seu lugar, ao mesmo tempo em que há o discernimento da diferença entre os dois. "**Plena consciência**" significa estar totalmente ciente daquilo que está acontecendo no presente. "**Atenção plena**," da forma como foi mencionada acima significa ser capaz de manter o fundamento continuamente na mente. Todas essas qualidades operam em conjunto, elas conduzem a mente para um estado de sólida concentração. Ainda, a prática de ***satipatthana*** conduz à realização dos sete fatores da iluminação, presentes nos estados profundos de meditação onde a consciência experimenta um estado expandido de realidade.

O segundo estágio da prática de satipatthana é o seguinte:

"ELE PERMANECE CONTEMPLANDO FENÔMENOS QUE SURGEM NO CORPO, OU ELE PERMANECE CONTEMPLANDO FENÔMENOS QUE DESAPARECEM NO CORPO, OU ELE PERMANECE CONTEMPLANDO AMBOS, FENÔMENOS QUE SURGEM E FENÔMENOS QUE DESAPARECEM NO CORPO."

Os “fenômenos" que surgem e desaparecem” abrangem eventos direta ou indiretamente relacionados com o fundamento escolhido. “**Diretamente**” significa mudanças no próprio fundamento. Por exemplo, ao focar no corpo, o meditador poderá observar o surgimento e o desaparecimento de sensações no corpo provenientes da respiração. “**Indiretamente**” neste caso significa eventos em qualquer um dos outros três fundamentos na medida em que se relacionam ao corpo. Por exemplo, o meditador poderá observar o surgimento e desaparecimento de sensações de prazer ou estados de irritação mental relacionados com eventos no corpo. Ou o meditador poderá notar lapsos de atenção plena ao estar focando no corpo.

Em cada um desses casos o meditador é orientado para apenas ter consciência disso como eventos, permitindo que eles sigam o seu curso natural de modo a observar quais fatores os acompanham e que conduzem ao seu vir e ir.

Na medida em que esse processo conduza a estados cada vez mais refinados de concentração, isso faz com que o meditador se torne cada vez mais sensível ao fato que quanto mais grosseiras forem as suas participações no processo mental de surgimento e desaparecimento, mais grosseiro será o nível de sofrimento resultante. Isso conduz o meditador a abandonar níveis cada vez mais refinados de participação na medida em que ele seja capaz de detectá-los, conduzindo ao terceiro e último estágio na prática de ***satipatthana***:

"Ou então, a atenção plena de que ‘existe um corpo’ se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego ou aversão a qualquer coisa mundana."

Esse é o equilíbrio culminante no qual o caminho da prática se abre para um estado de lucidez e libertação.

À primeira vista os quatro fundamentos para a prática de ***satipatthana*** parecem ser quatro diferentes exercícios de meditação, mas o texto deixa claro que todos eles podem estar centrados numa única prática: manter a mente na respiração. Quando a mente está com a respiração, todos os quatro fundamentos estão exatamente ali. A diferença está simplesmente na sutileza do foco do meditador. É como aprender a tocar piano. Na medida em que a prática melhora, você também fica mais sensível e capaz de ouvir níveis cada vez mais sutis na melodia. Isso possibilita que você toque com mais habilidade ainda. Do mesmo modo, **na medida em que um meditador se torna mais hábil em permanecer com a respiração, a prática de *satipatthana* proporciona mais sensibilidade para expor níveis cada vez mais sutis de envolvimento no momento presente até que nada mais reste interferindo no caminho da completa lucidez.**

PARTE III – COMPREENSÃO DE CAUSAS E EFEITOS

A originação dependente

O estudo dos doze elos do co-surgimento interdependente é um ensinamento profundo e maravilhoso, o fundamento de toda a filosofia budista. Ele é às vezes chamado o ensinamento da causa e efeito, mas isso pode ser desencaminhador, porque geralmente pensamos em causa e efeito como entidades separadas, com a causa sempre precedendo o efeito, e com uma causa conduzindo a um efeito. De acordo com o ensinamento do co-surgimento interdependente, causa e efeito co-surgem e tudo é um resultado de múltiplas causas e condições. O ovo está na galinha e a galinha está no ovo. A galinha e o ovo co-surgem em dependência. Nenhum dos dois é independente. O co-surgimento interdependente vai além de nossos conceitos de espaço e tempo.

"O um contém o todo".

Numa conversa com o Venerável Ananda, o ***Buddha*** o previne para não subestimar a profundidade do princípio da **Origem Dependente:**

Ananda: - "É maravilhoso e admirável, venerável senhor, que essa origem dependente seja tão profunda e difícil de ser vista, no entanto para mim ela parece tão simples, clara como a luz do dia".

Buddha: - "Não diga isso, Ananda, não diga isso. Esta origem dependente é um ensinamento profundo, difícil de ser visto. **É por não entender, não compreender e não penetrar de forma completa neste ensinamento que os seres ficam confusos como um novelo embaraçado, como uma corda embolada cheia de nós, como juncos enredados, e não conseguem escapar da transmigração, dos planos de miséria, dos destinos ruins, dos mundos inferiores."**

UMA VISÃO GERAL DA ORIGEM DEPENDENTE

As referências textuais que lidam com o princípio da **Origem Dependente** podem ser divididas em duas categorias principais. Primeiro, aquelas que descrevem o princípio geral e, segundo, aquelas que especificam os fatores constituintes ajuntados numa cadeia. O primeiro formato é com frequência usado como um esboço geral precedendo o segundo. O segundo, encontrado com mais frequência, é na maior parte das vezes expresso por si só.

Cada uma dessas duas categorias principais pode além disso ser dividida em dois membros, o primeiro mostrando o processo de origem (do sofrimento), o segundo, o processo reverso de cessação (do sofrimento).

O PRINCÍPIO EM FUNCIONAMENTO

O **primeiro** dos doze elos é a ignorância. Significa estreitamento mental, falta de luz, falta de entendimento, ou cegueira. Apesar de a ignorância ser geralmente listada como o primeiro elo, não significa que a ignorância é a primeira causa.
Também é possível começar a lista com o sofrimento.

O **segundo** elo são as formações volicionais, também traduzida como marcas mentais, impulsos, energia motivadora, formações do passado.

O **terceiro** elo é a consciência dual. Consciência aqui significa o todo da consciência — individual e coletiva, consciência mental e consciência armazém, sujeito e objeto. E a consciência aqui é aquela cheia de tendências não-sadias e errôneas conectadas com a ignorância, que são da natureza que traz sofrimento.

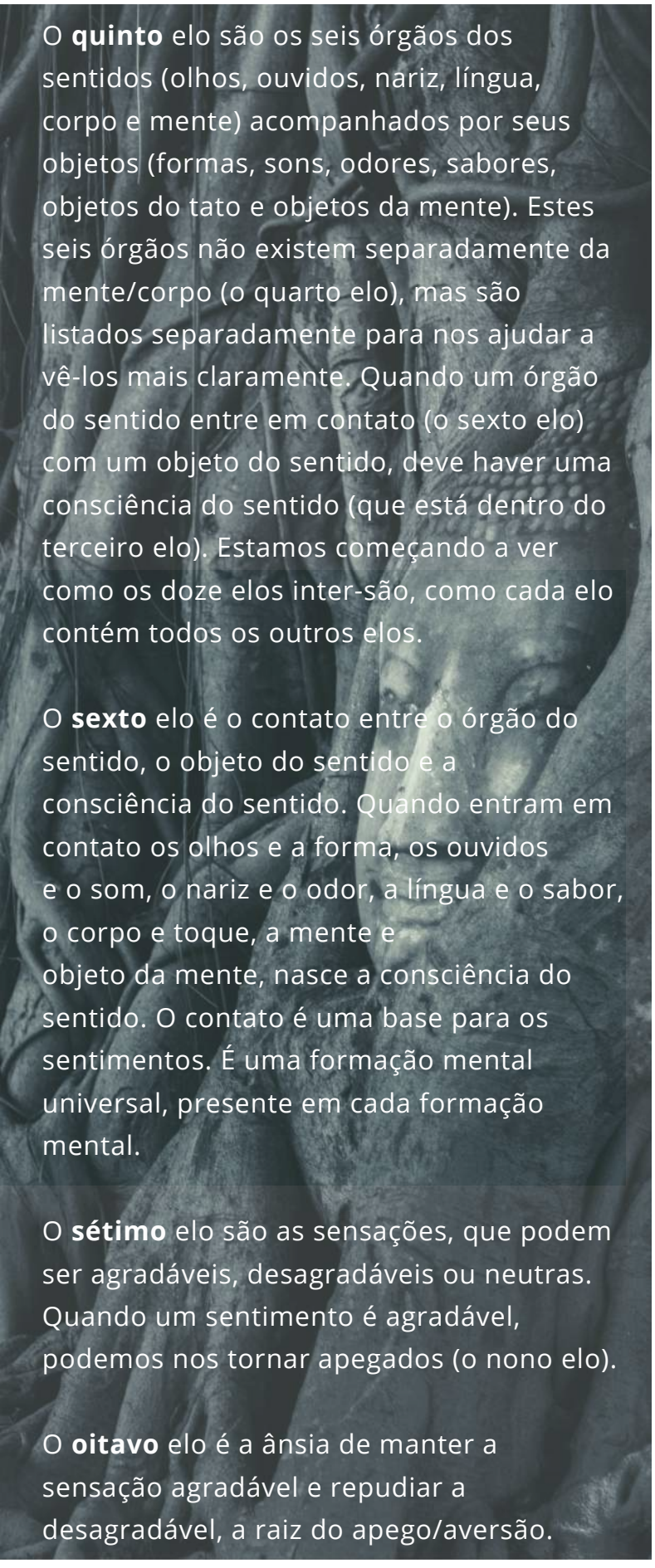
O **quarto** elo é a mente/corpo, o nome e forma. "Nome" significa o elemento mental e "forma" significa o elemento físico de nosso ser. Tanto a mente quanto o corpo são objetos de nossa consciência. Quando olhamos para nossa mão, ela é um objeto de nossa consciência. Quando tocamos nossa raiva, tristeza ou felicidade, estes também são objetos de nossa consciência.

O PRINCÍPIO GERAL

Em essência, este princípio corresponde àquilo que é conhecido como o princípio da condicionalidade:

A. ***Quando existe isso, aquilo existe.***
Com o surgimento disso, aquilo surge.

B. ***Quando não existe isso, aquilo também não existe.***
Com a cessação disto, AQUILO CESSA.



O **quinto** elo são os seis órgãos dos sentidos (olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente) acompanhados por seus objetos (formas, sons, odores, sabores, objetos do tato e objetos da mente). Estes seis órgãos não existem separadamente da mente/corpo (o quarto elo), mas são listados separadamente para nos ajudar a vê-los mais claramente. Quando um órgão do sentido entre em contato (o sexto elo) com um objeto do sentido, deve haver uma consciência do sentido (que está dentro do terceiro elo). Estamos começando a ver como os doze elos inter-são, como cada elo contém todos os outros elos.

O **sexto** elo é o contato entre o órgão do sentido, o objeto do sentido e a consciência do sentido. Quando entram em contato os olhos e a forma, os ouvidos e o som, o nariz e o odor, a língua e o sabor, o corpo e toque, a mente e objeto da mente, nasce a consciência do sentido. O contato é uma base para os sentimentos. É uma formação mental universal, presente em cada formação mental.

O **sétimo** elo são as sensações, que podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Quando um sentimento é agradável, podemos nos tornar apegados (o nono elo).

O **oitavo** elo é a ânsia de manter a sensação agradável e repudiar a desagradável, a raiz do apego/aversão.

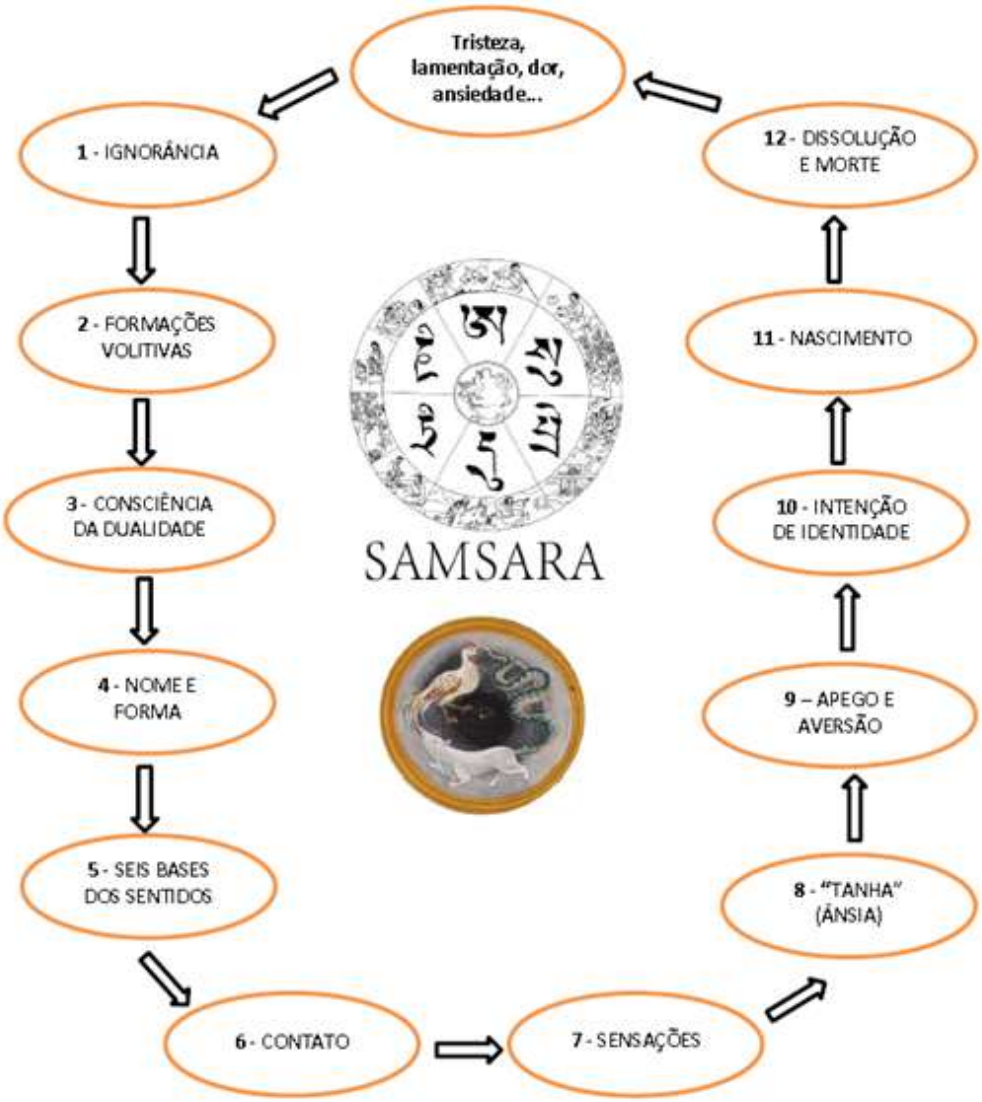
O **nono** elo é o apego/aversão. Significa que ficamos presos no objeto.

O **décimo** elo é a intenção de identidade, de ser ou tornar-se. Porque ansiamos algo, ele vem a ser. Temos de olhar profundamente para saber o que realmente queremos.

O **décimo primeiro** elo é o nascimento.

O **décimo segundo** elo é a dissolução e morte.

A ignorância condiciona as ações volicionais. As ações volicionais condicionam a consciência. A consciência condiciona a mente/corpo. E assim por diante. Assim que a ignorância esteja presente, todos os outros elos — ações volicionais, consciência, mente/corpo e assim por diante — já estarão lá. Cada elo contém todos os outros elos. Porque há ignorância, há ações volicionais. Porque há ações volicionais, há consciência. Porque há consciência, há mente/corpo. E assim por diante.



Da ignorância como condição, há as formações volitivas.
Das formações volitivas como condição, há consciência da dualidade (“eu”).
Da consciência da dualidade como condição, há a mentalidade-materialidade (nome e forma do “eu”).
Da mentalidade-materialidade (nome e forma) como condição, há as seis bases dos sentidos (do “eu”).
Das seis bases dos sentidos como condição, há o contato (do “eu”).
Do contato como condição, há a sensação (do “eu”).
Da sensação como condição, há a ânsia (do “eu”).
Da ânsia como condição, há o apego e aversão (do “eu”).
Do apego e aversão como condição, há a intenção de identidade (do “eu”).
Da intenção de identidade como condição, há o (re)nascimento (do “eu”).
Do nascimento como condição, então há o envelhecimento e morte, tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero surgem (do “eu”).

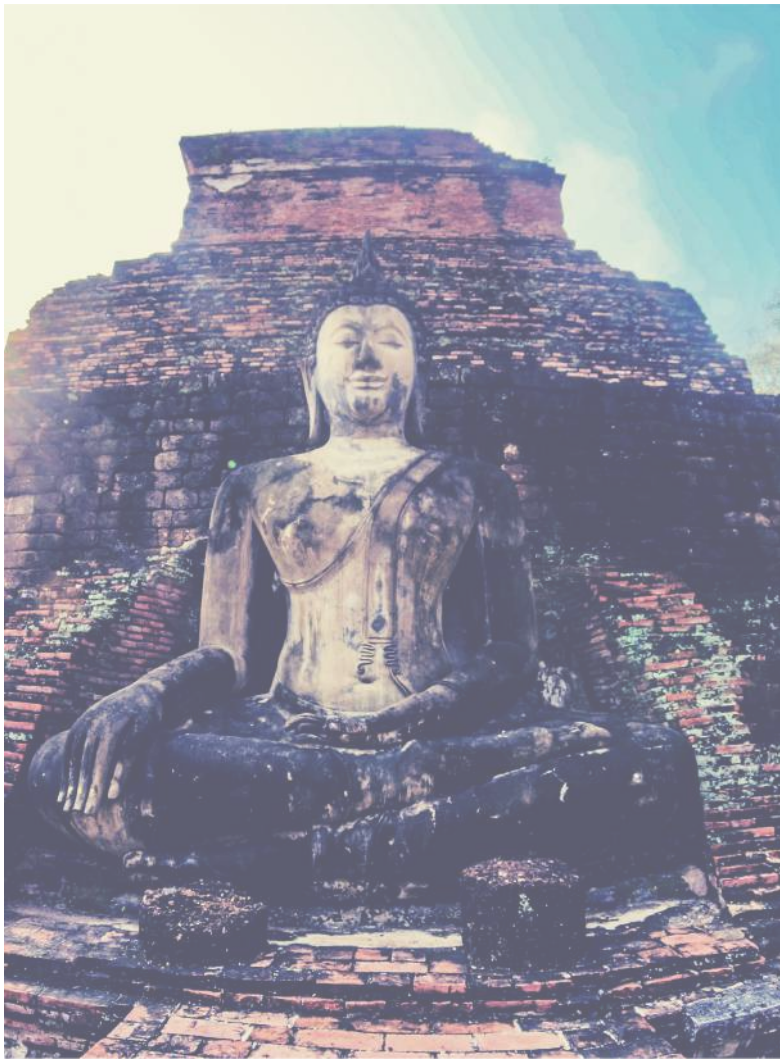
Essa é a origem de toda essa massa de sofrimento (do “eu”).

Da cessação sem deixar vestígios dessa mesma ignorância, cessam as formações volitivas.
Da cessação das formações volitivas, cessa a consciência da dualidade (“eu”).
Da cessação da consciência da dualidade, cessa a mentalidade-materialidade (nome e forma do “eu”).
Da cessação da mentalidade-materialidade (nome e forma), cessam as seis bases dos sentidos (do “eu”).
Da cessação das seis bases dos sentidos, cessa o contato (do “eu”).
Da cessação do contato, cessa a sensação (do “eu”).
Da cessação da sensação, cessa a ânsia (do “eu”).
Da cessação da ânsia, cessa o apego e aversão (do “eu”).
Da cessação do apego e aversão, cessa a intenção de identidade (do “eu”).
Da cessação da intenção de identidade, cessa o nascimento (do “eu”).
Da cessação do nascimento, então, o envelhecimento e morte, tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero cessam (do “eu”).

Essa é a cessação de toda essa massa de sofrimento (do “eu”).

Observe que este formato trata o princípio da **Origem Dependente** como o processo do **surgimento e cessação do sofrimento.** Esse é o fraseado mais comumente encontrado nos textos. Em alguns lugares, ele é apresentado como o surgimento e a cessação do mundo, – ***"Essa, bhikkhus, é a origem do mundo,"*** e – ***"Esse, bhikkhus, é o fim do mundo";*** ou – ***"Assim este mundo surge;"*** e – ***"Assim este mundo cessa"***.
Ambos fraseados têm na verdade o mesmo significado, o que ficará claro uma vez que os termos sejam definidos.

O formato ampliado, mostrado acima, contém doze fatores ligados de forma interdependente como uma cadeia. **Não possui início nem fim.** A colocação da ignorância no início não indica que esta seja a Primeira Causa, ou Gênesis, de todas as coisas. A ignorância é colocada no início apenas para efeito de visibilidade, detendo o ciclo e estabelecendo um ponto de início no ponto considerado mais prático. Somos na verdade avisados a não tomar a ignorância como a Primeira Causa, com a seguinte descrição do surgimento condicionado da ignorância: **a ignorância surge com o surgimento das impurezas (sofrimento) e cessa com a cessação destas.**



Os doze elos do formato padrão do princípio da **Origem Dependente** são contados apenas da ignorância até o envelhecimento e morte. Quanto à 'tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero', esses são na verdade subprodutos do envelhecimento e morte, para quem possua impurezas (***asava***) e contaminações (***kilesas***), que se tornam o 'fertilizante' para o futuro surgimento de impurezas e por consequência da ignorância, que mais uma vez gira o ciclo.

Outro ponto digno de menção é que a origem dependente desses elos não tem o mesmo significado de 'ser causado por' como tal. Os fatores determinantes que fazem com que uma árvore cresça, por exemplo, incluem não somente a semente, mas também o solo, a umidade, o fertilizante, a temperatura do ar e assim por diante. Esses são todos os fatores 'determinantes'. Além disso, ser um fator determinante não necessariamente implica uma ordem sequencial no tempo. Por exemplo, no caso da árvore, os vários fatores determinantes, como a umidade, a temperatura, o solo e assim por diante, precisam existir em conjunto, não em sequência, para que a árvore se beneficie. Além disso, alguns fatores determinantes são interdependentes, cada um condicionando a existência do outro, como por exemplo, um ovo é uma condição para uma galinha, enquanto que uma galinha é uma condição para um ovo.

COMO OS ELOS SE CONECTAM

A tristeza, lamentação, dor, angústia e o sofrimento influenciam a mente de forma negativa. Sempre que o sofrimento surge, a mente fica confusa e embaralhada. **O surgimento do sofrimento é, portanto, proporcional ao surgimento da ignorância**, tal como mencionado:

"Tristeza, dor, angústia e desespero são inseparáveis da ignorância e a lamentação é a norma para o ser deludido. Por essa razão, quando a tristeza está completamente manifestada, assim também a ignorância está completamente manifestada."

"Quanto à ignorância, saiba que ela surge da tristeza..."

"A ignorância está presente enquanto a tristeza estiver presente."

"Com o surgimento das impurezas existe o surgimento da ignorância."

Portanto, pode-se dizer que o envelhecimento e morte, junto com o seu séquito – tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero – são fatores para produzir mais ignorância, dessa forma girando o ciclo mais uma vez.

1⟶2 IGNORÂNCIA COMO FATOR DETERMINANTE PARA AS FORMAÇÕES:

Sem conhecimento ou consciência da verdade, sem a compreensão clara ou reflexão sábia sobre as experiências, o resultado é o raciocínio confuso baseado na conjectura e na imaginação, e condicionado pelas crenças, temores e traços de caráter acumulados. Como consequência, isso condiciona todas as decisões ao agir, falar ou pensar.

2⟶3 FORMAÇÕES COMO FATORES DETERMINANTES PARA A CONSCIÊNCIA DUAL:

Com a intenção, a consciência é condicionada como consequência. Temos a tendência, (ou estamos condicionados), a ver, ouvir e cogitar de acordo com as influências das nossas intenções arraigadas. Além disso, o contexto dentro do qual vemos, ouvimos ou cogitamos também estará condicionado por essas intenções. A intenção irá conduzir a consciência a repetidamente se recordar e proliferar acerca de certos eventos.
A intenção também irá condicionar o estado de espirito básico, ou consciência, a assumir ou qualidades finas e boas, ou grosseiras e más; a consciência é condicionada de acordo com as intenções boas ou más.

3 ⟶ 4 CONSCIÊNCIA COMO FATOR DETERMINANTE PARA A MENTALIDADE-MATERIALIDADE (NOME E FORMA):

A cognição, visão, audição e assim por diante, implicam as propriedades físicas, e as propriedades mentais que conhecemos e vemos. Além disso, quando a consciência opera, as propriedades físicas e mentais relevantes também precisam funcionar de acordo e de modo coordenado com a natureza daquela consciência. Por exemplo, quando a consciência está moldada pela raiva, as percepções que surgem como resultado serão igualmente negativas. O corpo irá assumir características em conformidade com a intenção hostil, tais como expressões faciais agressivas, tensão nos músculos e pressão sanguínea alta. As sensações serão desagradáveis. Quando a consciência assume qualquer característica em particular de forma repetida e habitual, as propriedades mentais e físicas subsequentes se tornarão os traços corporais e mentais de comportamento e caráter correspondentes.

4 ⟶ 5 MENTALIDADE-MATERIALIDADE (NOME E FORMA) COMO FATORES DETERMINANTES PARA AS SEIS BASES DOS SENTIDOS:

Quando a mentalidade-materialidade (nome e forma) funciona, os meios dos sentidos relevantes são ativados para satisfazer a sua demanda, (buscando informação relevante ou desfrutando de sensações). Essas portas dos sentidos irão funcionar de acordo com os estados corporais e mentais que as condicionam.

5 ⟶ 6 AS SEIS BASES DOS SENTIDOS COMO FATORES DETERMINANTES PARA O CONTATO:

Com o funcionamento das várias portas dos sentidos, o contato, o choque com elas ou a plena consciência das sensações, surge na dependência da porta do sentido em questão estar funcionando naquele momento.

6 ⟶ 7 CONTATO COMO FATOR DETERMINANTE PARA A SENSAÇÃO:

Juntamente com a consciência tem que haver sensações de um tipo ou outro: agradável, desagradável ou neutra.

7 ⟶ 8 SENSAÇÃO COMO FATOR DETERMINANTE PARA A ÂNSIA

Com a experiência de sensações prazerosas, segue o deleite. Isto é a ânsia sensorial. Algumas vezes há a ânsia por uma posição da qual será possível controlar e desfrutar dessas sensações prazerosas. Esta é a ânsia de ser ou por estados de ser. As experiências que produzem sensações de desconforto ou sofrimento em geral provocam a ânsia de se livrar da fonte daquelas sensações. Este é a ânsia por não ser. Entre as sensações neutras, tais como a indiferença ou embotamento, existe uma ânsia sutil, de tal forma que a indiferença é considerada como uma forma sutil de sensação agradável, propensa a evoluir para a ânsia por formas mais aparentes de prazer a qualquer instante.

8 ⟶ 9 ÂNSIA COMO FATOR DETERMINANTE PARA O APEGO E AVERSÃO:

À medida que a ânsia se torna mais forte, ela se transforma operacionalmente em apego, um tipo de agarramento mental, criando uma atitude para com o objeto da ânsia e a avaliação desse objeto. Uma posição fixa é adotada em relação às coisas: se houver atração esta precipitará um efeito aglutinante, uma identificação com o objeto da atração. Qualquer coisa conectada com aquele objeto parecerá boa. Quando existe repulsa, o objeto daquela repulsa parece afrontar o eu. Qualquer posição adotada em relação a essas coisas tende a reforçar o apego, que será dirigido para, e por outro lado irá reforçar o valor de:

- Objetos sensoriais
- Ideias e crenças
- Sistemas, modelos, práticas e assim por diante
- A crença num eu, que irá alcançar ou será impedida de alcançar os seus desejos.

9⟶10 APEGO E AVERSÃO COMO FATOR DETERMINANTE PARA O INTENÇÃO DE IDENTIDADE:

O apego e aversão condiciona estados de vida, tanto no nível de comportamento como em relação ao caráter e propriedades físicas e mentais. Sucessos parciais nas ações de apego e aversão vão confirmando aparentemente uma identidade. Estes poderiam por exemplo ser o padrão de comportamento e traços de caráter de alguém que aspira ficar rico ou que deseja o poder, fama, beleza, ou que odeia a sociedade e assim por diante.

10⟶11 INTENÇÃO DE IDENTIDADE COMO FATOR DETERMINANTE PARA O NASCIMENTO:

Dada uma situação de vida para ser ocupada e possuída, um ser surge para preenchê-la como desfrutador ou experimentador. Essa é a sensação distinta de ocupar ou possuir aquela situação de vida. Existe a percepção daquele que age e do que colhe os frutos das ações, daquele que tem êxito e do que fracassa, daquele que ganha e daquele que perde.

11 ⟶12
NASCIMENTO COMO FATOR DETERMINANTE PARA O ENVELHECIMENTO E MORTE:

O nascimento, num certo estado, traz consigo de modo inevitável as experiências de prosperidade e declínio que são parte dele. Estas incluem a iminente degeneração desse estado, as experiências de adversidade e ruína dentro dele, a separação e a destruição dele. Existe a constante ameaça do perigo e a necessidade constante de proteger e manter o eu. A inevitabilidade do declínio e da dissolução, junto com a constante ansiedade e esforço para proteger esse estado desses fatores, se combinam para causar tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero, ou, o sofrimento.

UM EXEMPLO SIMPLES DA ORIGEM DEPENDENTE NA VIDA COTIDIANA

Tomemos um exemplo simples de como o princípio da **Origem Dependente** opera na vida cotidiana. Suponha que existem dois colegas de escola chamados 'João' e 'José.' Sempre que eles se encontram na escola eles sorriem e dizem "Olá" um ao outro. Um dia João vê José e se aproxima dele com uma saudação amigável preparada, e só obtém o silêncio e uma expressão azeda como resposta. João se aborrece com isso e deixa de conversar com José. Neste caso, a cadeia de reações poderia evoluir da seguinte forma:

1. Ignorância: João desconhece a verdadeira razão da careta e do silêncio de José. Ele falha na atenção com sabedoria sobre o assunto e na averiguação das verdadeiras razões para o comportamento de José, que poderia não ter nenhuma relação com os sentimentos dele por João.

2. Formações volitivas: Como resultado, João prossegue pensando e formulando teorias na sua mente, condicionadas pelo seu temperamento e essas dão origem à dúvida, raiva, ressentimento, mais uma vez na dependência do seu temperamento.

3. Consciência: Sob a influência dessas contaminações, João segue pensando. Ele presta muita atenção e interpreta o comportamento e as ações de José de acordo com essas impressões anteriores; quanto mais ele pensa a respeito, mais certeza ele tem; cada gesto de José parece ofensivo.

4. Mentalidade-materialidade (nome e forma): Os sentimentos, pensamentos, estados de espírito, expressões faciais e gestos de João, isto é, o corpo e mente combinados, começam a assumir as características gerais de uma pessoa enraivecida e ofendida, preparada para agir de acordo com essa consciência.

5. Bases dos sentidos: Os órgãos dos sentidos de João estão preparados para receber uma informação relacionada e condicionada pela mentalidade-materialidade (nome e forma) no seu estado de raiva e mágoa.

6. Contato: O choque nos órgãos dos sentidos será das atividades ou atributos de José que parecem ser em particular relevantes ao caso, tais como olhares carrancudos, gestos hostis e assim por diante.

7. Sensação: Sensações, condicionadas pelo contato sensorial, são do tipo desagradável.

8. Ânsia: uma ânsia de não ser, surge o desgosto em relação àquela imagem ofensiva, o desejo que ela desapareça ou seja destruída.

9. Apego e aversão: Segue o apego ao pensamento obsessivo em relação ao comportamento aversivo de José. O comportamento de José é interpretado como um desafio direto; ele é visto como um disputador e aquela situação exige algum tipo de ação corretiva.

10. Intenção de identidade: O comportamento subsequente de João está sob a influência do apego e aversão, e as suas ações se voltam para a confirmação da destruição da amizade.

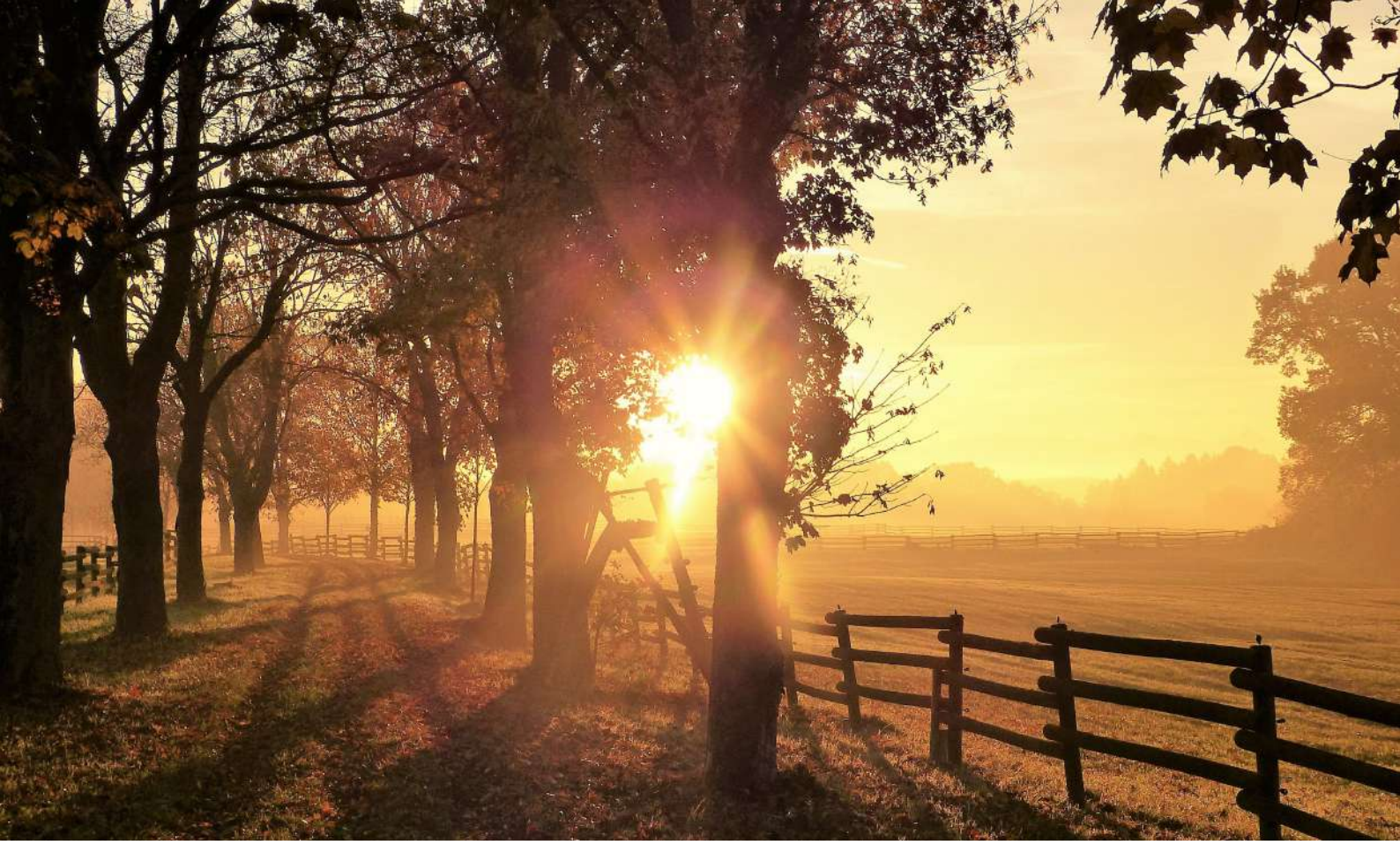
11. Nascimento: À medida que o sentimento de inimizade se torna mais distinto, ele é assumido como uma identidade. A distinção entre 'eu' e 'ele' se torna mais evidente e existe um eu que é obrigado a emergir e responder de alguma forma à situação, declarando-se como um eu que agora é inimigo.

12. Envelhecimento e morte: Esse 'eu,' ou condição de inimizade, existe e prospera dependendo de certas condições, tais como o desejo de aparentar ser durão, preservar a honra e o orgulho e de ser o vitorioso, sendo que todos possuem o seu respectivo oposto, tais como sentimentos de inutilidade, inferioridade e fracasso. Assim que aquele eu surge, ele é confrontado com a falta de qualquer garantia de vitória. Mesmo se ele obtiver a vitória que deseja, não há garantia por quanto tempo João será capaz de preservar a sua supremacia. Ele pode, na verdade, não ser o 'vencedor durão' que deseja ser, mas ao invés disso o derrotado, o fracote, aquele que se ridiculariza. Essas possibilidades de sofrimento brincam com o estado de espírito de João e produzem estresse, insegurança e preocupação. E estas por seu turno alimentam a ignorância, começando assim uma nova rotação do ciclo. Esses estados negativos são como feridas supuradas que não foram tratadas e assim continuam a desprender o seu efeito 'venenoso' na consciência de João, influenciando todo o seu comportamento e causando problemas tanto para ele mesmo como para os outros. No caso de João, ele poderá se sentir infeliz por todo aquele dia, falando de forma grosseira com quem quer que tenha contato com ele e assim aumentando a possibilidade de mais incidentes desagradáveis.

Neste caso, se fosse para o João praticar da forma correta ele seria aconselhado a começar com o pé direito.
Vendo o mau humor do amigo, ele poderia usar sua inteligência (aplicando a atenção com sabedoria de acordo com causas e condições) e refletir que José deveria ter algum problema em mente – ele poderia ter sido censurado pela mãe, ele poderia estar precisando de dinheiro ou ele poderia simplesmente estar deprimido. Se João refletisse dessa maneira nenhum incidente teria ocorrido, a sua mente estaria despreocupada e ele poderia até mesmo ser levado a agir com compaixão e entendimento.

Uma vez que a cadeia de eventos tenha sido colocada em movimento, ela pode, no entanto, ser interrompida através da **atenção plena** em qualquer ponto. Por exemplo, se a cadeia de eventos prosseguisse até o contato sensual, onde as ações de José foram percebidas de forma negativa, João ainda poderia ter aplicado a atenção plena exatamente naquele ponto: **ao invés de cair sob o poder do desejo de não ser, ele poderia, ao invés disso, considerar os fatos da situação e dessa forma obter um outro entendimento do comportamento de José.** Ele poderia então refletir de forma sábia em relação a ambas as atitudes, as suas e aquelas do seu amigo, de modo que a sua mente não ficasse oprimida por reações emocionais negativas, mas ao invés disso, respondesse de uma forma mais clara e positiva. Esse tipo de reflexão, além de não criar problemas para ele mesmo também poderia servir para encorajar o surgimento da compaixão.

Assim, vemos claramente que o treinamento em atenção plena faz parte de um intrincado método que tem como objetivo geral libertar os seres do sofrimento gerado na originação dependente. Objetivamente falando, a prática da atenção plena torna possível frear a cadeia dos 12 elos em seu sétimo ponto (sensações), atenuando a ânsia por apego e aversão que é gerada no encontro das afetações sensoriais com o mundo. Portanto, o desenvolvimento da atenção plena não é um fim em si mesmo; ela deve estar sempre ligada ao cultivo dos estados mentais benéficos que promovam a liberação do sofrimento.



Compreendendo a originação dependente

Nos textos antigos, esta imagem é dada: "Três juncos cortados só podem ficar de pé quando estão encostados um sobre o outro. Se você tirar um, os outros dois cairão." Para uma mesa existir, precisamos de madeira, de um carpinteiro, de tempo, de habilidade e de muitas outras causas. E cada uma destas causas precisa de outras causas para existir. A madeira precisa da floresta, do brilho do sol, da chuva e assim por diante. O carpinteiro precisa de seus pais, de desjejum, de ar fresco e assim por diante. E cada uma dessas coisas, por sua vez, tem de ser trazida por outras condições. Se continuarmos a olhar deste modo, veremos que nada foi deixado de fora. Tudo no cosmos veio junto para nos trazer a mesa. Olhando mais profundamente para o brilho do sol, para as folhas da árvore e para as nuvens, poderemos ver a mesa. O um pode ser visto no todo e o todo pode ser visto no um. Uma causa nunca é suficiente para trazer um efeito. Uma causa precisa, ao mesmo tempo, ser um efeito, e cada efeito deve ser também a causa de alguma outra coisa. Causa e efeito inter-são. A ideia de uma primeira ou única causa, algo que não precise de uma causa, não pode ser aplicada.

O ensinamento da impermanência está implícito no ensinamento do co-surgimento interdependente. Como poderíamos viver se não fôssemos nutridos por múltiplas causas e condições? As condições que nos permitem existir e mudar vêm do que não somos. Quando entendemos a impermanência e o não-eu, entendemos o co-surgimento interdependente.

A árvore dá surgimento e nutre suas folhas, mas as folhas também nutrem a árvore. As folhas não são apenas os filhos da árvore. Elas são também a mãe da árvore. Porque há folhas, a árvore é capaz de crescer. Cada folha é uma fábrica que sintetiza a luz do sol para nutrir a árvore.

O inter-ser da folha e da árvore é paralelo ao inter-ser dos doze elos do co-surgimento interdependente. Dizemos que a ignorância condiciona as ações volicionais, mas a ignorância também condiciona a consciência, tanto através das ações volicionais quanto diretamente. A ignorância condiciona a mente/corpo também. Se não houvesse ignorância na mente/corpo, a mente/corpo seria diferente. Nossos seis órgãos e os seis objetos destes órgãos também contêm a ignorância. Minha percepção da flor é baseada em meus olhos e na forma da flor. Assim que minha percepção tornar-se presa no sinal "flor", a ignorância estará lá. Portanto, a ignorância estará presente no contato e também nos sentimentos, desejo, apego, vir a ser, nascimento, velhice e morte. A ignorância não está apenas no passado. Está presente agora, em cada uma de nossas células e de nossas formações mentais. Se não houvesse ignorância, não nos agarraríamos aos objetos de nosso apego. Se não houvesse ignorância, o sofrimento que está se manifestando bem agora não estaria aqui. Nossa prática é identificar a ignorância quando ela está presente. O apego está nas ações volicionais, nos sentimentos, no vir a ser, no nascimento e na velhice e morte. Nossas paixões, nosso fugir disto ou correr para aquilo, e nossas intenções podem ser vistas em todos os outros elos. Cada elo condiciona cada outro elo e é condicionado por eles.

Com este entendimento, podemos abandonar a ideia de uma corrente sequencial de causação e podemos entrar profundamente na prática dos doze elos do co-surgimento interdependente. Devemos ver os doze elos de maneira ampla, aberta.

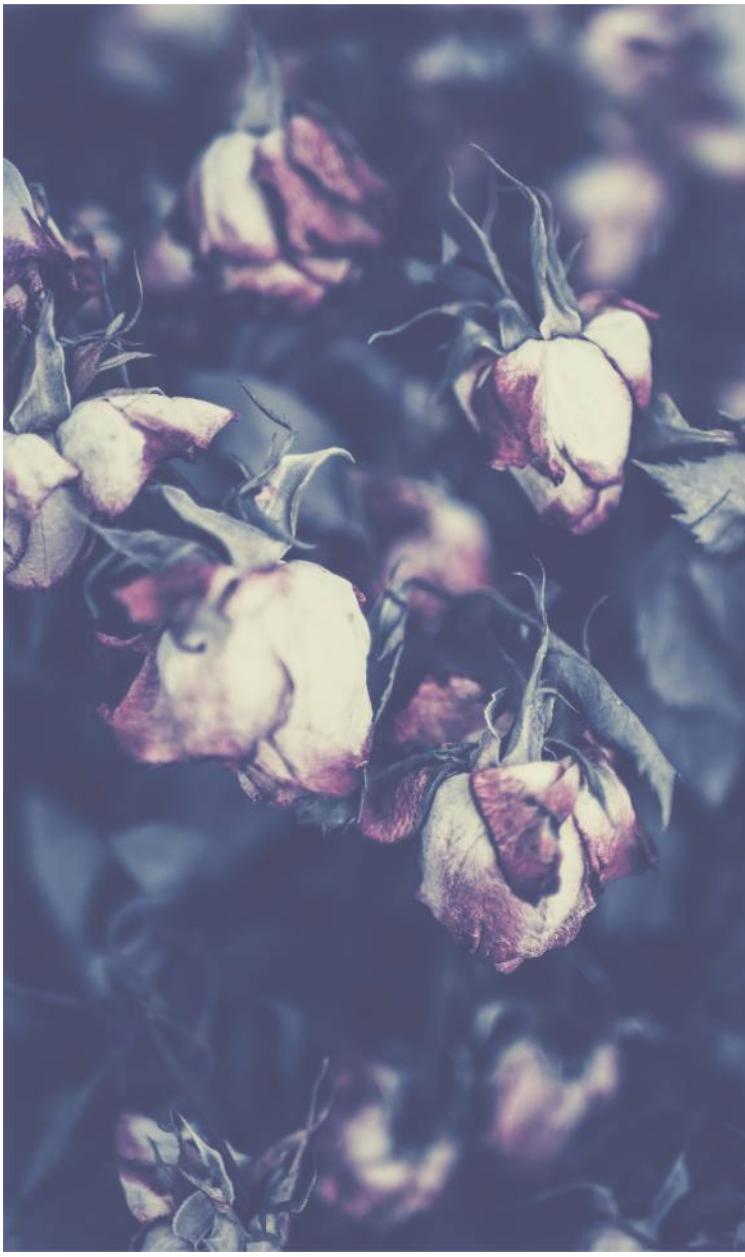
Considere, por exemplo, o apego como o fruto do sentimento/sensação. Às vezes um sentimento não conduz ao apego, mas à aversão. Às vezes um sentimento não é acompanhado pela ignorância, mas pelo entendimento, lucidez ou bondade amorosa, e o resultado não será o apego ou a aversão. Dizer que o sentimento traz o apego não é suficientemente preciso. O sentimento com desejo e ignorância traz apego. Devemos ligar cada um dos doze elos com todos os outros. O sentimento pode conduzir ao apego, ao não-apego ou à equanimidade.

A expressão "ação volicional" ou "vontade de viver" tem de ser entendida destes dois modos: [1] viver a fim de experienciar o prazer para si sozinho ou para oprimir os outros; [2] estar presente a fim de ajudar. Os assistentes sociais não vão às áreas miseráveis porque querem poder ou ser ricos. Eles vão porque querem servir, realizar sua necessidade de amar. Isso também é uma ação volicional.

Quando o Buddha olha para uma flor, ele sabe que a flor é a sua própria consciência. Nada há de errado em ter consciência. É apenas quando regamos sementes não-sadias — ignorância, ódio, inveja, ansiedade — que a consciência causa sofrimento para nós mesmos e para os outros. A consciência é a base para distinguir, planejar, ajudar e fazer um bom trabalho.

Temos de regar as sementes de nossa consciência lúcida. Há ignorância em nós, mas também há sabedoria. A semente do despertar também está presente em cada elo.
No adubo há flores; e nas flores há adubo. Se soubermos como olhar para as flores, elas durarão mais. Não pense que há apenas ignorância nos doze elos. Há também a semente da sabedoria desperta. Se você jogar fora os doze elos, não terá os meios para chegar à paz e à alegria. Não jogue fora a ignorância, as ações volicionais ou a consciência. Transforme-as em entendimento e em outros atributos maravilhosos.

Quando um ser lúcido vê uma bela flor, ele reconhece que a flor é bela. Mas também vê a natureza de impermanência na flor. É por isso que não há apego. Ele tem um sentimento agradável, mas não cria uma formação interna presa nisso. A emancipação não significa que ele suprime todos os sentimentos. Quando ele entra em contato coma a água quente, ele sabe que é quente. Os sentimentos são normais. De fato, estes sentimentos ajudam-no a permanecer na felicidade, não o tipo de felicidade que é sujeito à tristeza e à ansiedade, mas o tipo de felicidade que nutre. Quando você pratica respirando, sorrindo, sendo tocado pelo ar e pela água, esse tipo de felicidade não cria sofrimento em você. Ele o ajuda a ser forte e sano, capaz de ir além em seu caminho para a realização. Assim temos a capacidade de desfrutar um sentimento agradável, o tipo de sentimento que é curador e rejuvenescedor sem nos tornarmos apegados. O sentimento que temos quando vemos pessoas oprimidas ou sofrendo pode fazer surgir em nós a preocupação, a compaixão e o desejo de agir com equanimidade, não com apego. O segredo para realizar isso chama-se atenção plena.



Quanto mais o lado positivo dos doze elos for concernido, mais o contato se tornará a atenção do contato, e mais o sentimento se tornará a atenção do sentimento. Cada contato dos sentidos e cada sentimento têm claridade e calma. Quando os sentimentos e contato são projetados, eles não conduzem ao apego, mas ao amor, à compaixão, à alegria e à equanimidade — as quatro mentes imensuráveis. Com atenção, vemos os sentimentos como dolorosos, agradáveis ou neutros. Quando vemos pessoas sofrendo ou em dor, ou quando as vemos se divertindo de modo tolo, um sentimento em nós dá surgimento à energia da bondade amorosa — o desejo e a capacidade de oferecer alegria real, e isto conduz à energia da compaixão — o desejo e a capacidade de ajudar os seres vivos a por um fim ao seu sofrimento. Esta energia dá surgimento à alegria em nós, e somos capazes de compartilhar nossa alegria com os outros. Também dá surgimento à equanimidade — não tomar partido ou ser levado pelas imagens e sons trazidos a nós através do contato e dos sentimentos. Equanimidade não significa indiferença. Vemos igualmente aqueles que amamos e que odiamos, e tentamos, o melhor que pudermos, fazer ambos felizes. Aceitamos as flores e o lixo nem com apego, nem com aversão. Tratamos ambos com respeito. A equanimidade significa deixar ir, não abandonar. O abandono causa sofrimento. Quando não estamos apegados, somos capazes de deixar ir.

Estudamos os doze elos do co-surgimento interdependente a fim de diminuir o elemento da ignorância em nós e de aumentar o elemento da claridade. Quando nossa ignorância é diminuída, o apego, o ódio, o orgulho e as visões também são diminuídos; e o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade são aumentados. A chave é guardar os seis sentidos e a atenção aos sentimentos e ao contato. Este é o lugar por onde podemos entrar no ciclo e começar a transformá-lo.

PARTE IV – AÇÃO CONSCIENTE

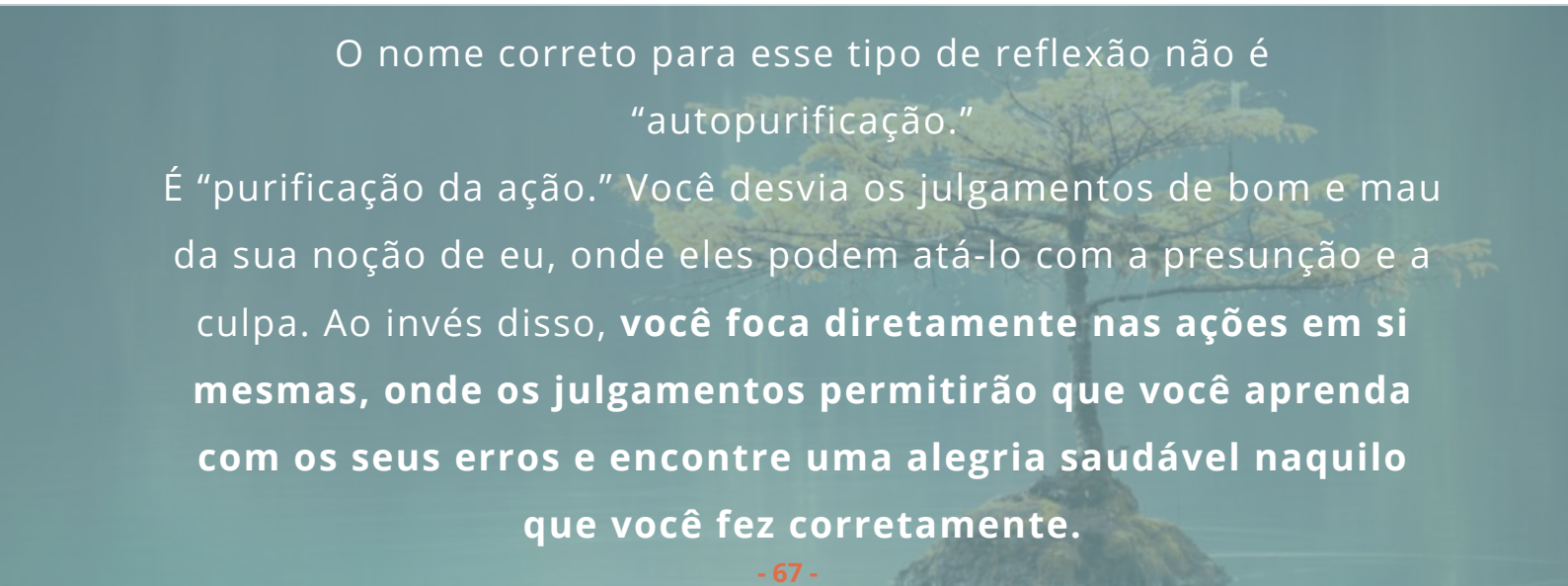
A importância da prática

A mente que não é desenvolvida através da prática da meditação da atenção plena cria tensões, ansiedades e preocupações.

É melhor agir, praticar e não ficar se lamentando e repetindo os mesmos erros. Você não poderá fugir da realidade.

OBSERVANDO AS AÇÕES DIÁRIAS

O Buddha disse para o seu filho Rahula, que tinha sete anos na época, para **usar os seus pensamentos, palavras e ações como se fossem um espelho.** Em outras palavras, da mesma forma que você usa um espelho para verificar se o seu rosto está limpo, Rahula deveria usar as suas ações como um meio para descobrir se ainda havia algo impuro na sua mente. **Antes de agir, ele deveria tentar antecipar os resultados da ação.** Se ele visse que ela seria prejudicial para ele mesmo ou para os outros, ele não deveria dar seguimento à ação. Se ele não antecipasse nenhum dano, ele poderia seguir adiante com a ação. **Se, enquanto estivesse praticando a ação, ele percebesse que ela estaria causando um dano inesperado, ele deveria parar o que estava fazendo.** Se ele não visse nenhum dano, ele poderia seguir adiante com a ação. Se, depois de ter praticado a ação, ele visse algum dano que tivesse sido causado, ele deveria consultar algum praticante mais velho para entender melhor o que ele havia feito e como evitar fazer aquilo novamente e depois determinar-se a não mais repetir o mesmo erro. **Em outras palavras, ele não deveria se sentir apreensivo ou envergonhado de revelar os seus erros para pessoas que ele respeitava, pois, se ele começasse a esconder deles os seus erros, em pouco tempo ele passaria a escondê-los de si mesmo.** Se, por outro lado, ele não visse nenhum dano resultando da ação, ele deveria se alegrar com o seu progresso na prática e continuar com o seu treinamento.



O nome correto para esse tipo de reflexão não é "autopurificação."

É "purificação da ação." Você desvia os julgamentos de bom e mau da sua noção de eu, onde eles podem atá-lo com a presunção e a culpa. Ao invés disso, **você foca diretamente nas ações em si mesmas, onde os julgamentos permitirão que você aprenda com os seus erros e encontre uma alegria saudável naquilo que você fez corretamente.**

OBSERVANDO

AS AÇÕES DIÁRIAS

Continuando a refletir dessa forma, servirá vários propósitos. **Primeiro e mais importante de tudo, obriga-o a ser honesto com relação às suas intenções e com relação aos efeitos das suas ações.** A honestidade neste caso é um princípio simples: você não acrescenta nenhum tipo de racionalização a posteriori para encobrir aquilo que você na verdade fez e tampouco tenta subtrair da verdade através da recusa em aceitar os fatos.

Porque você está empregando essa honestidade em áreas onde a reação normal é sentir-se envergonhado ou com medo da verdade, trata-se de mais do que um simples registro dos fatos. Requer também integridade moral. Se você não adquirir o hábito de admitir as verdades desconfortáveis, a verdade como um todo evadir-se-á.

O segundo propósito dessa reflexão é enfatizar o poder das suas ações. Você vê que as suas ações representam a diferença entre o prazer e a dor. **Terceiro, você exercita a prática de aprender com os seus erros sem sentir vergonha ou remorso.**

Quarto, você compreende que quanto mais honesto você for na avaliação das suas ações, mais poder você terá para mudar o seu modo de agir numa direção positiva.

E por fim, você desenvolve boa vontade e compaixão, considerando que você decidirá agir apenas com base em intenções que não causem dano a ninguém e focar continuamente no desenvolvimento da habilidade de ser inofensivo como a sua principal prioridade.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA

A mente que não é desenvolvida através da prática da meditação da atenção plena cria tensões, ansiedades e preocupações. **É melhor agir, praticar e não ficar se lamentando e repetindo os mesmos erros. Você não poderá fugir da realidade.**

A vida não é cor de rosa. Ela possui os seus altos e baixos e obstáculos a todo momento. Esse são fatos com os quais nos defrontamos todos os dias.

A prática da meditação da atenção plena é parecida com os amortecedores de um carro. Se os amortecedores não forem bons, você irá notar a dificuldade ao dirigir. Este nosso veículo – a combinação mente e corpo – está repleto de momentos difíceis semelhantes. Não há como escapar deles. Até mesmo se você for para a Lua (o que não é impossível nos dias de hoje), ainda assim você irá com o seu corpo e mente repletos de todos os impedimentos que ainda estarão presentes na sua mente. Você não conseguiria deixá-los aqui para ir até lá. Eles lhe seguem com persistência e teimosia aonde quer que você vá e ficam lhe importunando dia e noite.

Assim, temos que enfrentar os desafios, e não fugir deles.

PRÁTICA

A maioria das pessoas tenta resolver esses desafios internos e pessoais por meio de três caminhos diferentes. O primeiro deles é tentando mudar as coisas “lá fora”. Com a percepção de que o problema “está lá, no mundo”, elas pensam que ao corrigir o mundo, tentando solucionar os males da sociedade, elas poderão solucionar os seus próprios problemas. Elas desejam tornar o ambiente “adequado, belo” e isento de problemas. E só então poderão viver felizes. Assim, elas se interessam e algumas vezes até ficam obcecadas pela ideia de tentar corrigir a nossa sociedade. É claro que o desejo de melhorar os defeitos da sociedade é em si algo muito louvável. Elas vêm o sofrimento, sentem compaixão e agem. Elas podem manter-se totalmente ocupadas tentando corrigir os problemas da sociedade. Elas podem pensar que assim estarão evitando problemas para si mesmas, sem se dar conta que na verdade elas estão se esquecendo dos problemas que as incomodam. Elas seguem sem dar atenção para as suas dores e sofrimentos principalmente pela falta de tempo para si mesmas. Essas pessoas são muito compassivas, compreensivas, prontas para servir a sociedade de forma despojada ou sem obter qualquer recompensa. Lemos muitos relatos maravilhosos sobre muitas pessoas nobres como essas, que, à custa da sua própria iluminação, dedicam suas vidas para a sociedade. As atividades externas podem dificultar a solução dos nossos próprios problemas.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA

Embora vivamos em sociedade com outras pessoas, cada um de nós possui o seu mundo particular, as suas ideias, percepções e compreensão do mundo.
Cada um segue as suas próprias percepções e ideias sobre o mundo. Algumas vezes podemos crer que todos os problemas que enfrentamos são gerados pelo mundo exterior. Dessa forma, voltamos as nossas energias para o mundo, acreditando que o fato de fazermos algo para corrigir a sociedade irá solucionar os nossos problemas.

A segunda linha de raciocínio que as pessoas adotam para solucionar os seus problemas é pensar que na verdade não existe nenhum problema. Elas acreditam que tudo é criado pela imaginação. Elas pensam: “Eu sou independente, eu sou mais importante, eu estou completamente só e nada mais importa para mim.” E a terceira forma de solucionar os problemas é fugir deles. Podemos obter um consolo temporário, um conforto temporário, em pensar que o problema existe lá, no mundo exterior, ou que o problema não existe, ou desviando a nossa atenção para alguma outra coisa, ou ignorando que o problema exista, ou fugindo do problema.

A verdadeira solução não se encontra em nenhum desses métodos. **A verdadeira solução, de acordo com os ensinamentos da atenção plena, é descobrir uma forma de purificar o instrumento, o agente, que faz com que o mundo seja feliz ou infeliz, calmo ou deprimente, prazeroso ou doloroso. Aquilo que cria problemas e soluções, prazer e sofrimento para todas as pessoas. Esse instrumento é a nossa mente. A purificação dessa mente é um dos propósitos da meditação da atenção plena.**

Como todos sabemos, todos os nossos pensamentos, palavras e ações se originam na mente. A mente é a precursora. Todas as situações que experimentamos são fabricadas pela mente. Elas são criadas na mente, dirigidas e comandadas pela mente. A mente as coloca em ação.

"Todas as ações são comandadas pela mente: a mente é o senhor delas, a mente é quem as fabrica. Aja ou fale com um estado mental impuro que o sofrimento virá em seguida da mesma forma como a roda da carroça segue as pegadas do boi. Todas as ações são comandadas pela mente: a mente é o senhor delas, a mente é quem as fabrica. Aja ou fale com um estado mental puro que a felicidade virá em seguida, da mesma forma que a sombra acompanha o seu objeto por toda a parte, sem nunca abandoná-lo."

(Dhammapada 1-2)

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA

A analogia do boi puxando a carroça é bastante apropriada para ilustrar os nossos problemas. O boi ao puxar a carroça não desfruta da sua tarefa. Ele não está satisfeito com a sua carga; isso não é um prazer. Esse pobre animal puxando a carroça sofre muito. Todo o peso da carroça está sobre os seus ombros e ele sente muita dor. Teria sido melhor para o boi se ele não tivesse nascido um boi. A condição do boi é comparada com a ignorância, a estupidez – não ver a verdade como ela é. Uma vida sem lucidez é repleta de ignorância e dada a todo tipo de impurezas.

Portanto, uma pessoa não lúcida, com pensamentos, palavras e atos gerados com a mente impura sofre como o boi ao puxar a carroça pesada. Por outro lado, quando falamos ou fazemos algo com a mente pura nos sentimos felizes e não temos pesar, dor ou sofrimento nos seguindo.

Nosso objetivo na vida é nos aprimorarmos mais a cada dia e sermos felizes. Fazemos muitas coisas para sermos felizes. No entanto, muitas das coisas que fazemos para sermos felizes podem gerar infelicidade, dor, sofrimento e dificuldades porque as nossas mentes não são puras. É a mente pura que é capaz de gerar a felicidade, não a mente impura. Portanto, **o primeiro objetivo ao praticar a meditação é de purificar a mente; isso irá gerar paz e felicidade.**

A própria palavra meditação significa cultivo. Sabemos o que se quer dizer com “nós cultivamos a terra.” Sabemos que tem que haver um pedaço de terra e meios de cultivá-la.

Precisamos fazer certas coisas, tal como cortar as árvores para limpar a terra, remover as ervas daninhas e outras coisas mais, ará-la repetidas vezes e fertilizá-la.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA

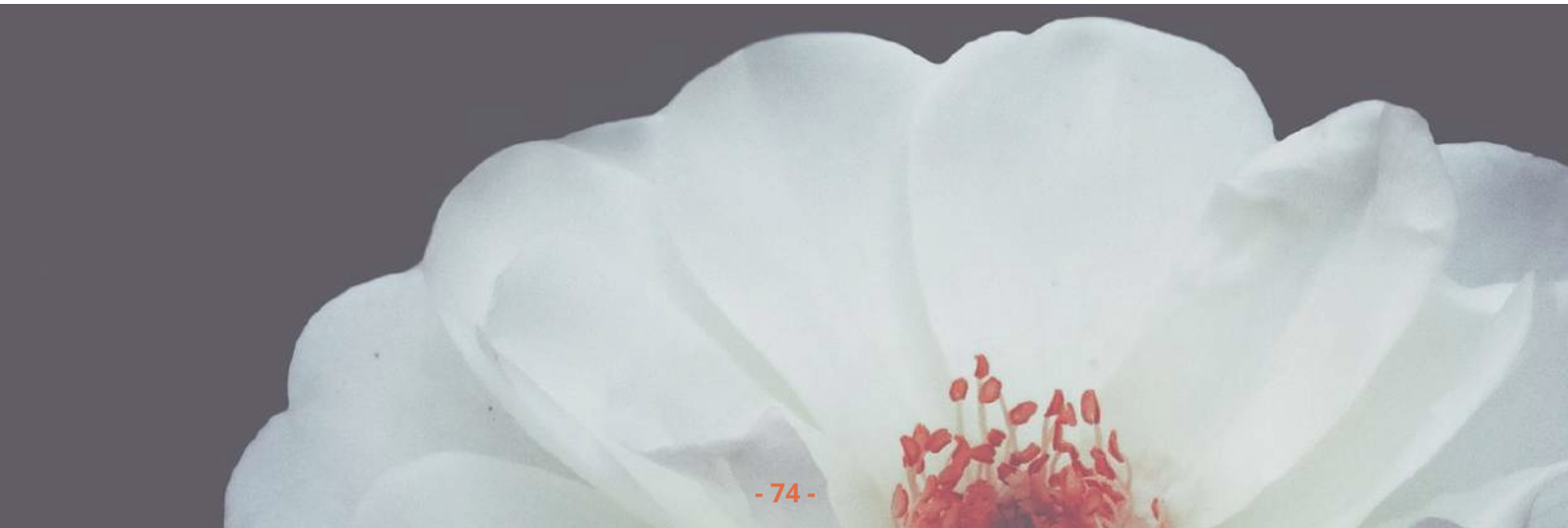
Depois podemos plantar as sementes e alimentá-las para que as plantas se desenvolvam. De forma semelhante com a prática de meditação, necessitamos intencionalmente cultivar a mente.

Nós não nos sentamos em um lugar apenas esperando que algo aconteça. Podemos esperar indefinidamente ou por um longo período de tempo, sem que nada aconteça. Poderemos dizer que passamos um certo tempo meditando. Ficar sentado em um lugar sem fazer nada não é meditar. E, da mesma forma, ficar observando a nossa respiração todo o tempo é inadequado e insuficiente.

É evidente que a atenção plena na respiração é uma parte importante da meditação. A simples observação da respiração sem a aplicação da atenção plena pode ser caracterizada como a prática da meditação da tranquilidade, mas, se não houver atenção plena não é a Concentração Correta.

Começamos, no entanto, observando a nossa respiração. Essa meditação que é absolutamente particular ao Budismo é denominada meditação da atenção plena. A orientação para a prática da meditação da atenção plena está disponível no Satipatthana Sutra (O Estabelecimento da Atenção Plena).

Nessa meditação, não nos colocamos em uma terra da fantasia imaginária. Não tentamos induzir a auto hipnose. Não tentamos descobrir os elementos místicos ocultos do universo. Não tentamos ser absorvidos pelo universo. Não tentamos ser “um” com todo o universo. Tudo isso são apenas palavras interessantes.
Tentamos usar a nossa própria identidade: nosso corpo e mente. Observamos com atenção plena este corpo e mente e as suas atividades, investigamo-los porque são eles que carregamos conosco por toda parte. Este corpo e mente são o nosso laboratório.



Tudo que necessitamos para o nosso trabalho se encontra aqui – a matéria prima, a substância química, os gases, calor, ar, água, expansão – está tudo aqui. É neste corpo, nesta identidade, que encontramos tudo isso. Meu laboratório é a minha mente e meu corpo. Sempre tento observá-los. Não posso realizar o meu trabalho no seu laboratório. Você deve trabalhar no seu laboratório. Muitos de nós esquecemos dos nossos laboratórios e tentamos trabalhar no laboratório de outrem. Tentamos descobrir o que tal pessoa está fazendo, o que ela está comendo, com quem ela está se associando, aonde ela está indo, o que ela está lendo, quanto dinheiro ela tem, etc.. Sempre nos esquecemos dos nossos laboratórios. Pode ser que nunca venhamos a saber o que se encontra nesse nosso laboratório. Nós, nessa prática de meditação, nos tornamos introspectivos, atentos e cuidadosos ao observar o que está acontecendo aqui nesta mente e corpo no momento presente.

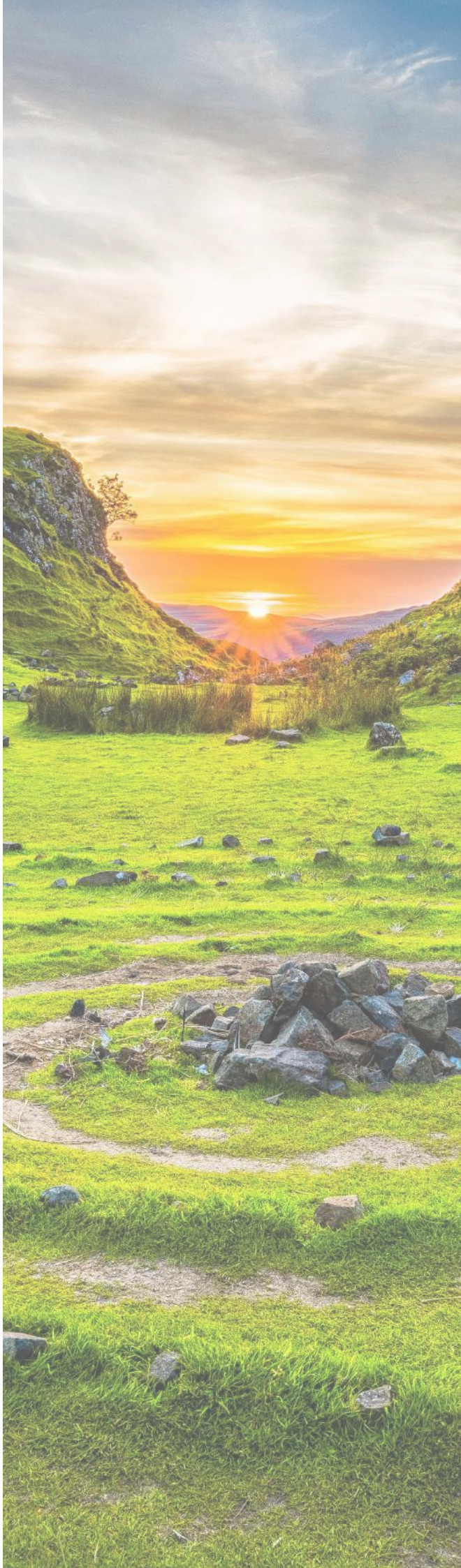
Isso é a meditação: a observação metódica neste nosso laboratório.

A PRÁTICA EM AÇÃO: LIDANDO COM AS DIFICULDADES

O propósito da atenção plena é conduzir a mente ao estado de Concentração Correta - fazer com que a mente se acalme e encontre o lugar onde possa sentir-se realmente equilibrada, em casa, de onde possa olhar para as coisas com constância e vê-las pelo que na verdade são.
Mas a prática da atenção plena é uma vivência, é uma ação vívida no mundo. Por exemplo, quando você treina com seu corpo. Simplesmente, estar com o corpo, sentado exatamente aqui. Você fecha os olhos - o que você sente? Existe a sensação corpórea resultante do fato de você estar sentado. Esse é o seu fundamento. Tente permanecer com ela. Insista em trazer a mente de volta para essa sensação corpórea até que ela capte a mensagem e comece a se acalmar.

No início da prática você irá ver a mente escapar para se agarrar a isto ou aquilo, você observa apenas o suficiente para dizer-lhe que se solte daquilo, retorne ao corpo e permaneça ali. Então ela escapa para se agarrar a alguma outra coisa, você lhe diz para se soltar, retornar e mais uma vez se prender ao corpo. Até que, finalmente, você chega a um ponto em que consegue se fixar na respiração e você não irá soltá-la, certo? Você a mantém fixa. A partir desse ponto, qualquer outra coisa que venha a entrar em contato com a sua consciência será como algo surgindo e roçando as costas da sua mão. Você não precisa notar isso. Você permanece com o corpo como o seu fundamento básico. As outras coisas surgem e desaparecem, você tem consciência delas, mas você não abandona a respiração para se agarrar a elas.

Nesse ponto você realmente estabeleceu o corpo como um fundamento sólido.



LIDANDO COM AS DIFICULDADES

Ao fazer isso, você desenvolveu três qualidades na mente. Uma é a atenção plena ***(sati)***. O termo atenção plena quer dizer ser capaz de lembrar, manter algo presente na mente. No caso de utilizar o corpo como um fundamento, significa ser capaz de lembrar onde você deve permanecer - com o corpo - sem permitir que você se esqueça. A segunda qualidade, plena consciência, significa estar consciente daquilo que está acontecendo no presente. Você está com o corpo? Você está com a respiração? A respiração está confortável? Simplesmente, note o que está acontecendo no momento presente.

Nós tendemos a confundir atenção plena com plena consciência, mas na verdade elas são coisas distintas: a atenção plena significa ser capaz de lembrar onde você quer manter a sua consciência; plena consciência significa estar consciente daquilo que está realmente acontecendo.

A terceira qualidade, ardência, significa duas coisas. Um, se você se der conta que a mente está vagando, você a traz de volta. Imediatamente. Você não permite que ela fique vagando, cheirando as flores. Dois, quando a mente está com o seu fundamento, ardência significa tentar, tanto quanto possível, ser sensível àquilo que está acontecendo - não sendo apenas levado pelo momento presente, mas tentando realmente penetrar mais e mais os detalhes sutis daquilo que realmente está ocorrendo com a respiração ou a mente.

Quando você possui essas três qualidades focadas no corpo, você não poderá deixar de acalmar-se e sentir-se realmente confortável com o corpo no momento presente. É quando você está preparado para o segundo estágio da prática, que é descrita como ter a consciência da origem e da cessação. Nesse estágio você estará tentando entender causa e efeito tal como eles ocorrem no presente.

LIDANDO COM AS DIFICULDADES

Com relação à prática da concentração, uma vez que você tenha acalmado a mente, você deve entender a interação entre causa e efeito no processo de concentração, de forma que você possa fazer com que ela se estabeleça de maneira mais sólida por períodos de tempo mais longos, em todos os tipos de situação, na almofada de meditação e fora dela. Para fazer isso, você precisa aprender como as coisas surgem e cessam na mente, não somente pela observação, mas pelo real envolvimento com o seu surgimento e cessação na ações da vida prática.

Você pode desenvolver isso com o ensinamento budista de como lidar com os obstáculos. No primeiro estágio, diz o ensinamento para ter consciência dos obstáculos conforme eles surgem e cessam. Algumas pessoas pensam que se trata de um exercício de "consciência imparcial", no qual você tenta não forçar a mente para qualquer direção, você simplesmente senta e observa, desejando ou não, tudo aquilo que surge na mente. Em termos práticos, no entanto, a mente ainda não está preparada para isso.

LIDANDO COM AS DIFICULDADES

O que você precisa neste estágio é de um ponto de referência fixo para avaliar os eventos na mente, da mesma forma como quando você está tentando avaliar o movimento das nuvens no céu: você precisa escolher um ponto fixo - tal como uma cumeeira de um telhado ou um poste de luz - para o qual possa fixar o olhar de forma a ter uma noção da direção e velocidade das nuvens. Você precisa tentar manter um ponto de referência fixo para a mente - como a respiração - se você realmente quiser ter sensibilidade para identificar quando os obstáculos na mente estiverem interferindo com o seu ponto de referência ou não.

Suponha que a raiva esteja interferindo com a sua concentração. Ao invés de se envolver com a raiva, você tenta simplesmente estar consciente de quando ela está presente e quando não. Você olha para a raiva como um evento em si e por si mesmo - como ela surge, como ela desaparece. Mas você não para por aí. O próximo passo - enquanto você ainda está empenhado em focar na respiração - é o de reconhecer como fazer com que a raiva desapareça. Algumas vezes, apenas o ato de observá-la é o suficiente para fazer com que ela despareça, outras vezes não e você terá então que lidar com ela de outras formas, tal como vendo as razões por trás da raiva ou lembrando a si mesmo das desvantagens da raiva.

Como parte do processo de lidar com ela, você terá que "por a mão na massa". Você terá que tentar entender porque a raiva está surgindo, porque ela está desaparecendo, como você pode fazer com que ela saia dali, pois você se dá conta de que ela representa um estado inábil.

E isso exige certa dose de improvisação. Experimentação

LIDANDO COM AS DIFICULDADES

Você tem que tirar o ego e a impaciência da frente para poder ter o espaço para cometer erros e aprender com eles, para que você possa desenvolver a habilidade de lidar com a raiva. Não se trata apenas de odiar a raiva e tentar colocá-la de lado, ou de amá-la e recebê-la de braços abertos. Essas abordagens podem trazer resultados no curto prazo, mas no longo prazo elas não são particularmente hábeis. O requisito neste caso é a habilidade para ver a composição da raiva e como você pode desfazê-la.

Uma técnica interessante - quando a raiva está presente e estamos numa situação em que não precisamos reagir imediatamente - é simplesmente perguntar a si mesmo de maneira bem humorada, "Muito bem, porque estou com raiva?" Ouça aquilo que a mente tem a dizer. Então prossiga com o tema: "Mas porque estou com raiva disso?" "Claro que estou com raiva. Pois..." "Bem, mas porque estou com raiva disso?" Se você prosseguir dessa forma, a mente irá eventualmente admitir algo tolo como, por exemplo, a suposição de que as pessoas não deveriam se comportar assim - apesar de ser óbvio que elas são assim - ou que as pessoas deveriam agir de acordo com os seus padrões, ou qualquer outra coisa pela qual a mente se sente tão envergonhada que tenta esconder de você.

LIDANDO COM AS DIFICULDADES

Mas no final, se você continuar Sondando, ela irá se revelar.
Desta forma, você obterá um profundo entendimento da raiva e isso poderá enfraquecer o poder que ela tem sobre você. Então da próxima vez que sentirem raiva, parem e observem. Basta ter um só momento de atenção plena para ver a sensação. Decida e lembre-se: "Da próxima vez que estiver com raiva vou sentir isso e observar, em vez de tentar ser esperto e encontrar alguma forma de ferir a outra pessoa." Apenas observe a sensação. Assim que percebermos a sensação da raiva no nosso coração - não na cabeça - então vamos querer abandoná-la, porque dói, é dolorosa, é sofrimento.
Com relação às qualidades positivas como a atenção plena, tranquilidade e concentração, ocorre algo semelhante. Primeiro, você tem a consciência de quando elas estão presentes e quando não estão para então se dar conta de que é muito mais agradável quando estão presentes do que quando não estão.
Assim, você tenta compreender como elas surgem e como cessam.

Você faz isso tentando manter conscientemente o estado de atenção plena e concentração. Se você for realmente observador - e essa é a essência de tudo, ser observador - você começará a perceber que existem formas hábeis de manter esse estado sem estar preocupado em falhar ou ser bem sucedido, sem permitir que o desejo de obter um estado mental tranquilo interfira com o processo de tranquilizar a mente. Você quer ser bem sucedido, mas precisa ter uma atitude equilibrada em relação ao fracasso e ao êxito de forma a aprender com eles. Ninguém está registrando num marcador ou avaliando notas. Você está aqui para aprender em seu próprio benefício. Dessa forma, esse processo de desenvolver o seu fundamento da atenção plena não é "simplesmente observar". É muito mais a participação no processo de surgimento e cessação - na verdade brincar com o processo - de maneira que você possa aprender com a experiência de como o fenômeno de causa e efeito atuam na mente e na realidade que se manifesta.

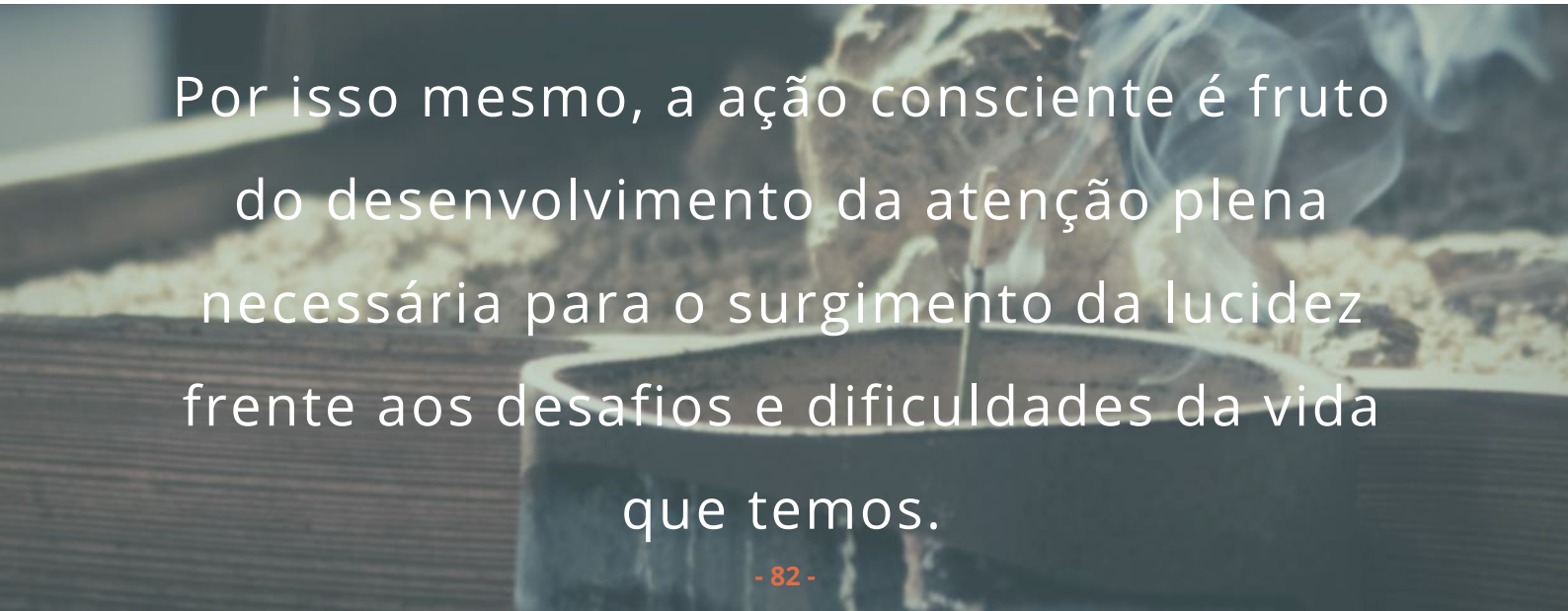
LIDANDO COM AS DIFICULDADES

A não ser que você realmente tente fazer alguma coisa com a sua mente, tente estabelecer um estado mental e mantê-lo, você não conhecerá a sua mente verdadeiramente. Você não conhecerá os processos de causa e efeito dentro da mente. Tem que existir um elemento de verdadeira participação no processo. Dessa maneira, você poderá entendê-la. Tudo isso se resume em ser observador e desenvolver uma habilidade.

A essência do desenvolvimento de uma habilidade significa duas coisas. Um, você tem consciência de uma situação tal como ela se apresenta, e dois, você tem consciência do seu envolvimento nela. Você tem que estar sensível a ambas.

Se você não tiver sensibilidade em relação àquilo que você está colocando em certa situação, você nunca irá desenvolver nenhum tipo de habilidade. Como você tem consciência daquilo que está fazendo, você também observa os resultados. Se algo não estiver certo, você retorna e modifica o que fez - seguindo dessa forma até que obtenha os resultados que você deseja.

Portanto, o processo da ação consciente na realidade – incluindo a realidade subjetiva interior – é baseado no cultivo constante de ações benéficas que devem ser nutridas em detrimento daquelas outras prejudiciais que devem ser abandonadas.



PARTE V – O DISCURSO DO ESTABELECIMENTO DA ATENÇÃO PLENA DADO POR BUDDHA

Majjhima Nikaya 10 – Satipatthana Sutra
O Estabelecimento da Atenção Plena

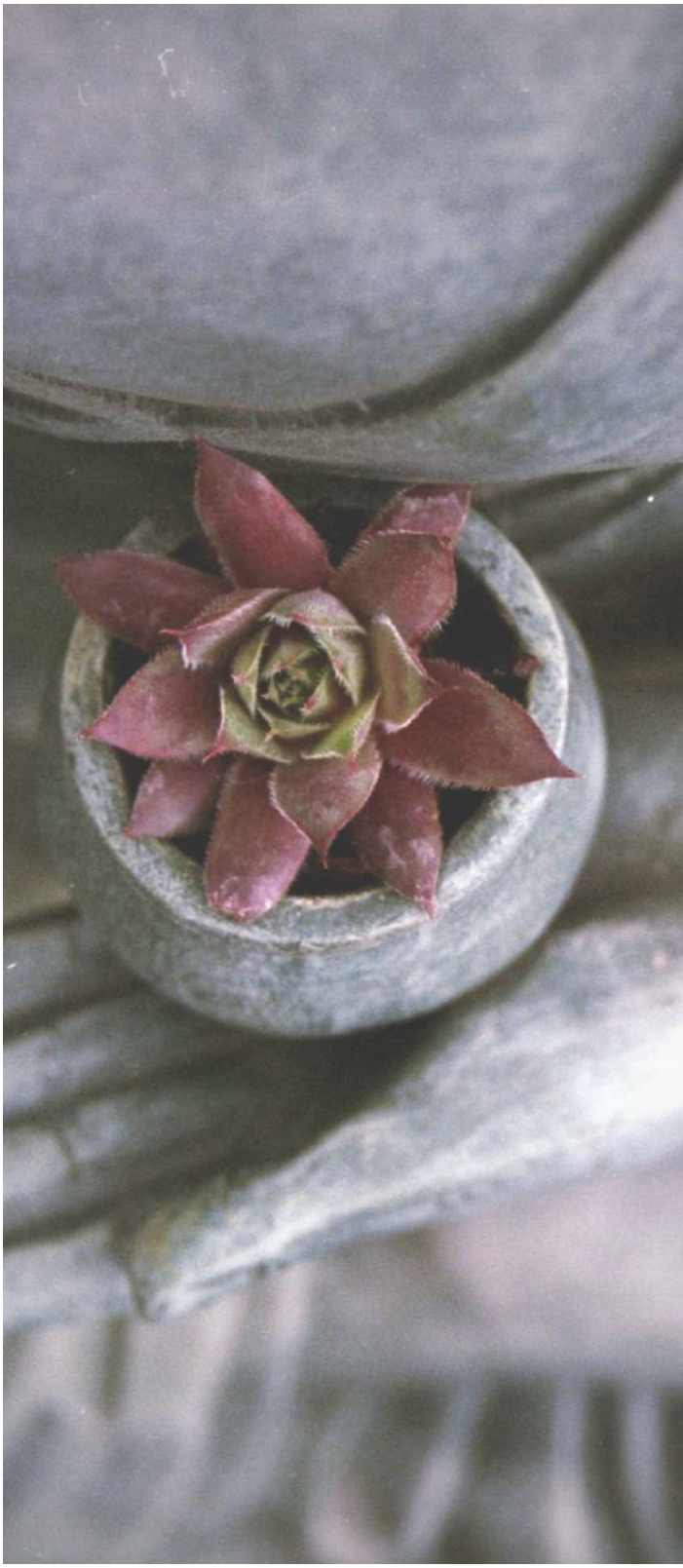
*Notas de rodapé ao final

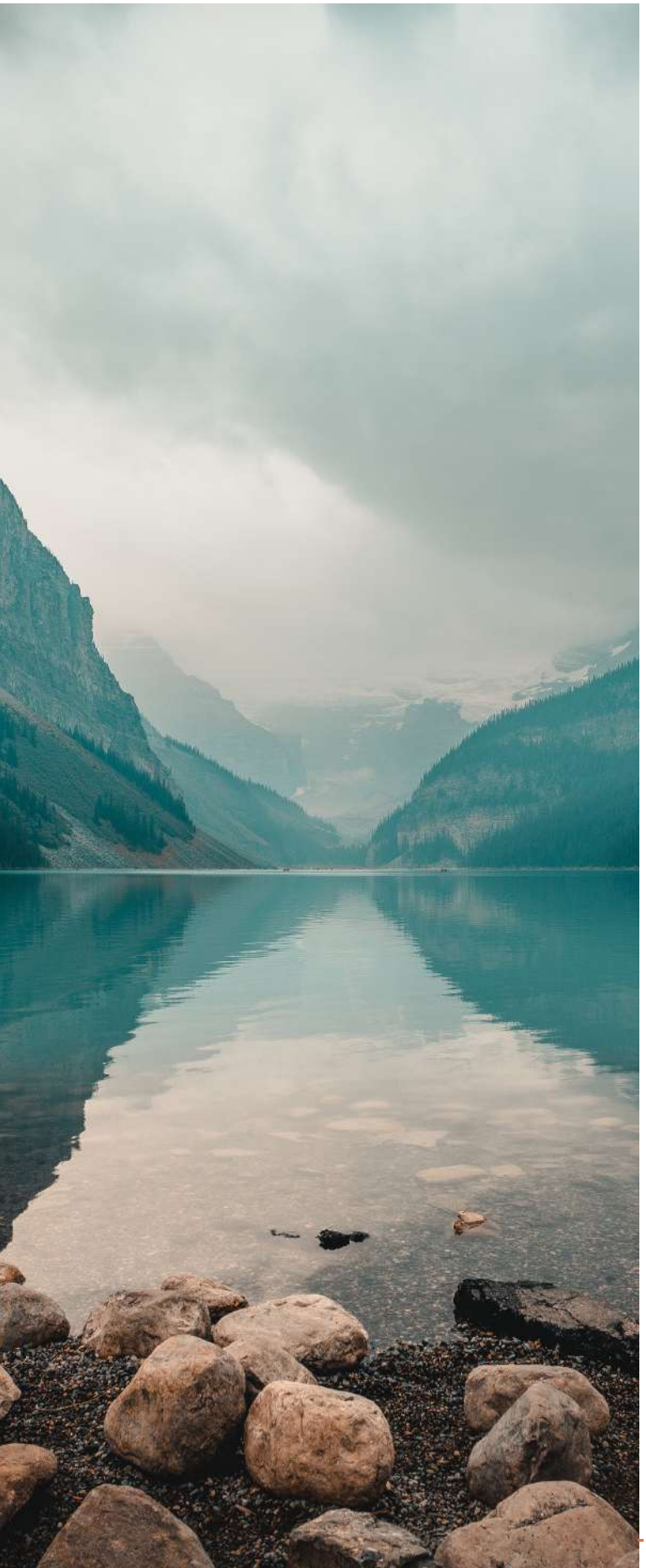
1. Assim ouvi. Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada Kammasadhamma. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: "Bhikkhus." [A]
– "Venerável Senhor," eles responderam. O Abençoado disse o seguinte:
2. "Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de Nirvana – isto é, o estabelecimento dos quatro fundamentos da atenção plena [B].
3. "Quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo [C]. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.

I - CONTEMPLAÇÃO DO CORPO

(ATENÇÃO PLENA NA RESPIRAÇÃO)

4. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo? Aqui um bhikkhu, dirigindo-se à floresta, ou à sombra de uma árvore, ou a um local isolado; senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e estabelecendo a plena atenção à sua frente, ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa. Inspirando longo, ele compreende: 'Inspiração longa'; ou expirando longo, ele compreende: 'Expiração longa.' Inspirando curto, ele compreende: 'Inspiração curta'; ou expirando curto, ele compreende: 'Expiração curta.'[D] Ele treina dessa forma: 'Inspiro experienciando todo o corpo [da respiração]'; ele treina dessa forma: 'Expiro experienciando todo o corpo [da respiração].' Ele treina dessa forma: 'Inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]': ele treina dessa forma: ' Expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].' Da mesma forma como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, quando faz uma volta longa, compreende: 'Faço uma volta longa'; ou, quando faz uma volta curta, compreende: 'Faço uma volta curta'; da mesma forma, inspirando longo, um Bhikkhu compreende: 'Inspiração longa' ... ele treina dessa forma: 'Expiro tranquilizando a formação do corpo.'





(INSIGHT)

5. "Dessa forma 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 como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem no corpo, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo, ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. Ou então, a atenção plena de que 'existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

6. "Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu compreende: ‘Caminhando’; quando em pé, ele compreende: ‘Em pé’; quando sentado, ele compreende: ‘Sentado’; quando deitado, ele compreende: ‘Deitado’; ou ele compreende a postura do corpo conforme for o caso.

7. "Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

(PLENA CONSCIÊNCIA)

8. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu age com plena consciência ao ir para a frente e retornar; age com plena consciência ao olhar para frente e desviar o olhar; age com plena consciência ao dobrar e estender os membros; age com plena consciência ao carregar o manto externo, o manto superior, a tigela; age com plena consciência ao comer, beber, mastigar e saborear; age com plena consciência ao urinar e defecar; age com plena consciência ao caminhar, ficar em pé, sentar, dormir, acordar, falar e permanecer em silêncio.

9. "Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.
(...)

II - CONTEMPLAÇÃO DAS SENSAÇÕES

32. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações? Aqui, quando sente uma sensação prazerosa, um bhikkhu compreende: ‘sensação prazerosa’; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: ‘sensação dolorosa’; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: ‘sensação nem prazerosa, nem dolorosa’. Quando sente uma sensação prazerosa mundana, ele compreende: ‘sensação prazerosa mundana’; quando sente uma sensação prazerosa não mundana, ele compreende: ‘sensação prazerosa não mundana’; quando sente uma sensação dolorosa mundana, ele compreende: ‘sensação dolorosa mundana’; quando sente uma sensação dolorosa não mundana, ele compreende: ‘sensação dolorosa não mundana’; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana, ele compreende: ‘sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana’; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana, ele compreende: ‘sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana’

(INSIGHT)

33. "Dessa forma 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 como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nas sensações, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nas sensações, ou ele permanece contemplando ambos fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem nas sensações. Ou então, a atenção plena ‘de que existem sensações’ se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações.

III - CONTEMPLAÇÃO DA MENTE

34. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui um bhikkhu compreende a mente afetada pelo desejo como mente afetada pelo desejo e a mente não afetada pelo desejo como mente não afetada pelo desejo. Ele compreende a mente afetada pela raiva como mente afetada pela raiva e a mente não afetada pela raiva como mente não afetada pela raiva. 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 transcendente como mente transcendente e a mente não transcendente como mente não transcendente. Ele compreende a mente superável como mente superável e a mente não superável como mente não superável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada e a mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e a mente não libertada como mente não libertada.

(INSIGHT)

35. "Dessa forma 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 como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem na mente, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem na mente, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem na mente. Ou então, a atenção plena 'de que existe a mente' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente.

IV - CONTEMPLAÇÃO DOS OBJETOS MENTAIS

(OS CINCO OBSTÁCULOS)

36. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais? [E] Aqui um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos? Aqui, havendo nele desejo sensorial, um bhikkhu compreende: 'Existe desejo sensorial'; ou não havendo nele desejo sensorial, ele compreende: 'Não existe desejo sensorial'; e ele também compreende como se despertam os desejos sensoriais que ainda não despertaram e como acontece o abandono de desejos sensoriais despertos e como acontece para que desejos sensoriais abandonados não despertem no futuro.

"Havendo nele má vontade... havendo nele preguiça e torpor... havendo nele inquietação e ansiedade ... havendo nele dúvida, um bhikkhu compreende: 'Existe dúvida'; ou não havendo dúvida nele, ele compreende: 'Não existe dúvida'; e ele compreende como se desperta a dúvida que ainda não se despertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro.

(INSIGHT)

37. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais ' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.

(OS CINCO AGREGADOS)

38. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui um bhikkhu compreende: 'Assim é a forma material, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a sensação, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a percepção, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim são as formações volitivas, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a consciência, essa é a sua origem, essa é a sua cessação.'

39. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em termos dos cinco agregados do apego.

40. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas? Aqui um bhikkhu compreende o olho, ele compreende as formas e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro.

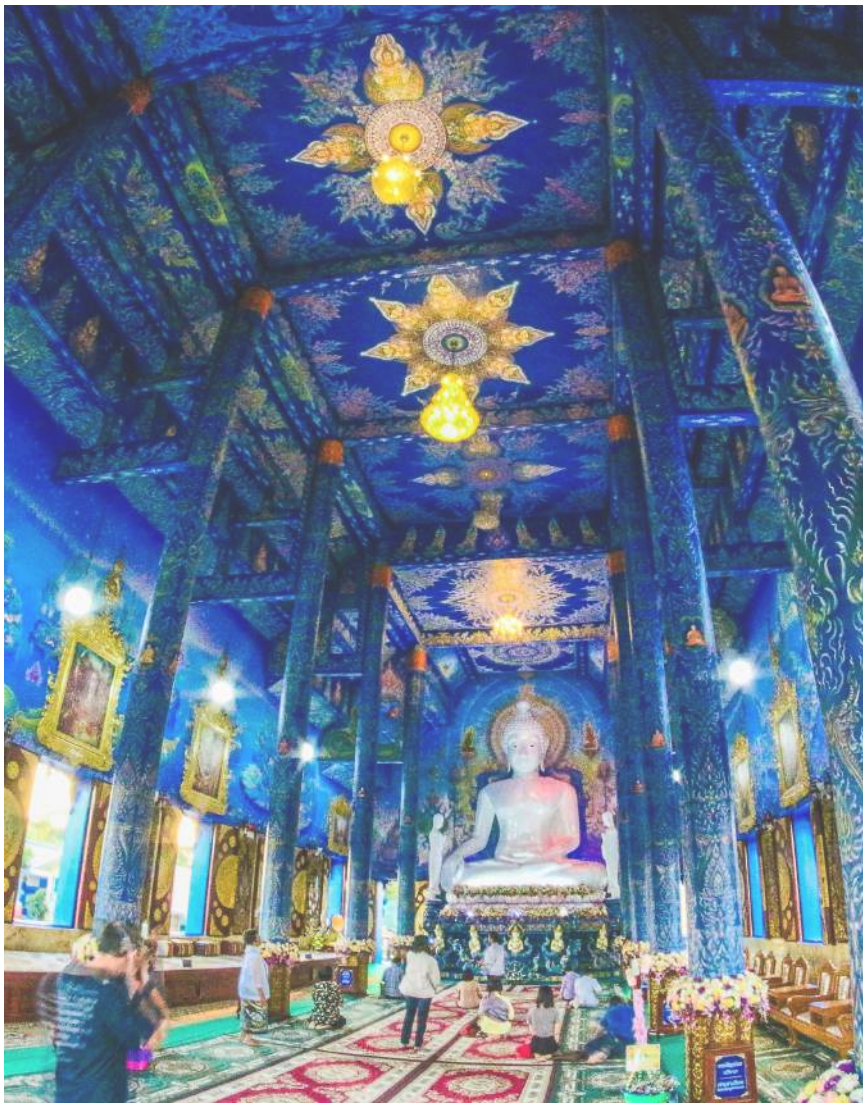
"Ele compreende o ouvido, ele compreende os sons ... ele compreende o nariz, ele compreende os aromas ... ele compreende a língua, ele compreende os sabores ... ele compreende o corpo, ele compreende os tangíveis ... ele compreende a mente, ele compreende os objetos mentais e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro.

41. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes as seis bases internas e externas.

(OS SETE FATORES DA ILUMINAÇÃO)

42. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação? Aqui, estando presente nele o fator da iluminação da atenção plena, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da atenção plena está presente'; ou se o fator da iluminação da atenção plena não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da atenção plena não está presente'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da atenção plena que não está estimulado e como o fator da iluminação da atenção plena que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

"Estando presente nele o fator da iluminação da investigação dos fenômenos ... Estando presente nele o fator da iluminação da energia ... Estando presente nele o fator da iluminação da elevação ... Estando presente nele o fator da iluminação da tranquilidade ... Estando presente nele o fator da iluminação da concentração ... Estando presente nele o fator da iluminação da equanimidade, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade está presente'; ou se o fator da iluminação da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade não está presente'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da equanimidade que não está estimulado e como o fator da iluminação da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.



43. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação aos sete fatores da iluminação.

(AS QUATRO NOBRES VERDADES)

44. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades? Aqui um bhikkhu compreende como na verdade é: 'Isto é sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Isto é a origem do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Esta é a cessação do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento.'

(INSIGHT)

45. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais ' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.

(CONCLUSÃO)

46. "Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

"Sem falar em sete anos, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante seis anos... cinco anos... quatro anos... três anos... dois anos ... um ano, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

"Sem falar em um ano, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete meses... seis meses... cinco meses... quatro meses... três meses... dois meses... um mês... meio mês, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

"Sem falar em meio mês, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete dias, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.

47. "Assim, foi em referência a isto que foi dito: ‘ Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de Nirvana - isto é, o estabelecimento dos quatro fundamentos da atenção plena’"

Isto foi o que o Abençoado disse. Os bhikkhus ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado.

NOTA DE RODAPÉ

[A] “bhikkhu” é um termo que indica a pessoa que se dedica com seriedade à prática dos ensinamentos: “Quem quer que empreenda esta prática ... está incluído sob o termo ‘bhikkhu’”.

[B] A palavra satipatthana é um termo composto. A primeira parte, sati, originalmente significava ‘memória’, porém nos textos Budistas em Pali o significado mais frequente é a qualidade da atenção dirigida ao momento presente - daí o termo ‘atenção plena’. A segunda parte é explicada de duas maneiras: ou como uma abreviação de upatthana, significando “preparando” ou “estabelecendo” (a atenção plena); ou como patthana, significando “domínio” ou “fundamento” (novamente da atenção plena). Dessa forma os quatro satipatthanas podem ser entendidos, ou como as quatro formas de estabelecer a atenção plena, ou como os quatro domínios da atenção plena, o que será elaborado em mais detalhe no restante do Sutra.

[C] A repetição na frase “contemplando o corpo como um corpo” tem o propósito de determinar com precisão o objeto de contemplação e isolá-lo de outros com os quais possa ser confundido. Assim, na prática, o corpo deve ser observado como corpo e não as sensações, ideias ou sentimentos ligados ao corpo. A frase também significa que o corpo deve ser contemplado simplesmente como um corpo e não como um homem, uma mulher, um eu, ou um ser humano. As mesmas considerações se aplicam às demais repetições no caso dos outros três fundamentos da atenção plena. A frase “ardente (atapi), plenamente consciente (sampajanna), e com atenção plena (sati), tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo”, é relacionada com respectivamente as faculdades da energia (viriya), sabedoria (pañña), atenção plena (sati), e equanimidade (upekkha).

[D] A prática da atenção plena na respiração, (anapanasati), não envolve um esforço deliberado para controlar a respiração, como no hatha yoga, mas um esforço sustentado de manter a atenção na respiração enquanto ela se move para dentro e para fora, no seu ritmo natural.

[E] A palavra aqui interpretada como “objetos mentais” é a polimorfa dhamma. Neste contexto dhamma pode ser entendido como todos os fenômenos classificados sob as categorias do Dhamma, os ensinamentos do Buddha acerca da realidade. Esta contemplação atinge o seu clímax com a compreensão completa do ensinamento que é o coração do Dhamma - as Quatro Nobres Verdades.

Finalmente, com o treinamento da meditação e da atenção plena bem estabelecido, no lugar de simplesmente reagir aos desafios da vida, passamos a responder com lucidez e assertividade. E dessa forma assumimos a autoria da nossa jornada nessa vida.

Organizado e/ou escrito por Gustavo Mokusen,
monge zen budista e autor do Método Sati

Instagram: @gustavomokusen
YouTube: Gustavo Mokusen
www.centrozenflordelotus.org
E-mail: contato@gustavomokusen.com.br