



A Atenção Plena Correta

Uma breve análise do Satipatthana Sutra

Compilação por Gustavo Mokusen

A Atenção Plena Correta está sempre no âmago de todos os ensinamentos de Buda. Tradicionalmente, a Atenção Plena Correta é a sétima etapa do Caminho Óctuplo. 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.

No Budismo existem dois tipos fundamentais de meditação. Um deles, *samatha*, visa ao desenvolvimento da tranquilidade através de concentrações meditativas e o outro tipo, *vipassana*, visa conseguir a visão interna da verdadeira natureza das coisas. Essas duas formas de meditação de modo algum se excluem mutuamente; no entanto, a Meditação Vipassana (meditação da introspecção, da percepção) sempre foi tradicionalmente considerada como a mais elevada das duas.

A meditação resume-se na frase "Esteja atento!" Isto é, conheça a sua mente. Essa definição contém dois decisivos pressupostos: o de que a verdadeira percepção ou plena atenção levará à iluminação ou ao conhecimento das coisas como realmente são e o de que a condição pessoal – ou estado de ser – depende da mente – "A mente contém todas as coisas: o mundo do sofrimento e a sua origem, mas também a cessação do sofrimento e o caminho a ela conducente". Assim a meditação budista oferece a esperança da visão interna não somente no sentido de um novo conhecimento, mas também de um novo ser.

A essência da meditação budista 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.

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 Buda, 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 a 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 sensoriais. A ilusão fundamental do conhecimento sensorio 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. 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 sensoriais 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.

O Budismo, como boa parte da mais elevada tradição religiosa hindu, é um herdeiro do importante papel da respiração, sobretudo nas suas relações com as técnicas do Yoga ou da meditação. Alguns discursos do Buda fazem referências à conscientização da respiração (Anapanasati). No Majjhima Nikaya, uma coleção desses discursos pertencente ao Cânone Theravada, contém um discurso totalmente dedicado à respiração.

Vamos analisar os fundamentos para o estabelecimento da Atenção Plena, da forma como são expostos no Satipatthana Sutra.

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 monge (bikkhu) 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".

A consciência da respiração através do simples exercício de prestar atenção às inalações e exalações, prolongadas ou curtas, produzem duplo resultado: a percepção da natureza de todo o corpo e a tranquilização das atividades orgânicas. 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. No entanto, no Anapanasati Sutra, cada um dos aspectos do processo meditativo é acompanhado pela respiração atenta. 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 (ou consciência) 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.

A meditação interna deposita um alto grau de confiança na capacidade da mente humana em arrancar o indivíduo das agonias da ignorância. Ignorância é apego aos objetos sensoriais, e uma ausência fundamental de compreensão da natureza da existência sensorial. Segundo o comentário do Satipatthana Sutra, a verdadeira percepção do corpo físico e de todas as suas atividades leva a uma única conclusão: "Existe o corpo, mas não existe nenhum ego, nenhuma pessoa, nenhum 'eu', nada que seja meu, ninguém, e nada que pertença a ninguém".

Portanto, a meditação perceptiva realiza uma compreensão total das condições da existência. Com tal compreensão é eliminada a ilusão de um ego (apartado do restante). Da conscientização da respiração e da percepção consciente de todas as formas de atividades físicas, a meditação interior conduz ao exame do corpo em termos das suas partes constituintes. O Sutra adverte a quem medita refletir sobre as partes do corpo, desde as solas dos pés ao alto da cabeça, em termos de cabelos, unhas, dentes, pele, carne, nervos, ossos, medula, rins, coração, fígado, membranas, baço, pulmões, estômago, intestinos; excremento, bile, catarro, pus, sangue, suor, gorduras, lágrimas, saliva, muco, urina, etc. Esta relação pode chocar alguns leitores. Mas, como é natural, seu objetivo não consiste em pintar um quadro atraente do corpo. Existe no corpo alguma coisa digna de apego e desejo? Não, não existe! A conscientização de um monge funda-se na ideia de que o corpo apenas existe. Por isso, "ele vive independentemente e não se apega a nada deste mundo".

O texto estabelece duas tendências mutuamente interdependentes com relação à conscientização do corpo: a natureza analítica da percepção interior e a redução do apego.

O processo analítico no qual o praticante está envolto enquanto examina o corpo é também um exercício para o controle da mente. As definições, neste caso, são limitadas, não no sentido lógico ou linguístico, mas como um exercício destinado a focalizar a mente. Poder-se-ia afirmar que o Satipatthana Sutra estabelece um contexto rigoroso para a mente, ao invés das habituais reações mentais indisciplinadas, descontroladas e desconexas à situação humana. Entretanto, a redução do indivíduo aos seus elementos fundamentais ou partes constituintes é, sobretudo, destinada a eliminar o apego ao ego.

A redução do apego ao corpo é acentuada no Satipatthana Sutra pelo que se menciona como as oito contemplações do cemitério. São quadros que descrevem o corpo nas diversas fases de apodrecimento e dissolução que se seguem à morte - um raciocínio decerto nada agradável. A franqueza dessa passagem no texto dispensa comentários.



Cada uma das descrições varia ligeiramente, mas inclui insistentemente as passagens que se referem à contemplação interna e externa do corpo em termos do ciclo de origem e dissolução. Essa contemplação visa a libertar aquele que medita do apego às coisas do mundo, e a criar um estado de liberdade.

O termo "liberdade" é bastante adequado. Num nível mais profundo, a prática da meditação budista visa a trazer à realidade um novo estado de ser caracterizado pela liberdade total. A velha condição de existência, ao contrário, era limitada, ou, segundo a terminologia budista, aferrada e apegada às coisas sensoriais. É sob esse prisma que devem ser encaradas as contemplações no cemitério. São realmente repulsivas (quando existe apego) e, de fato destinam-se a isso. Entretanto, devem ser lidas tendo em mente que uma das "Quatro Visões" que levaram Sidarta Gautama a iniciar a sua peregrinação espiritual foi a de um cadáver; e deve-se recordar igualmente que a descrição budista da existência sensória, o Ciclo da Originação Dependente, termina com a velhice e a morte. Assim, é esse conceito da morte que prevalece em muitos níveis do pensamento budista e que não se deve encarar como particularmente surpreendente no contexto do Satipatthana.

O aperfeiçoamento da conscientização do corpo é um modelo para outras formas de meditação com plena atenção. Essas formas incluem a percepção das sensações, da mente (ou consciência) e dos objetos mentais ou ideias. Nenhuma delas recebe o tratamento extensivo dado à conscientização do corpo, talvez, porque a forma de investigação mental já tenha sido estabelecida. Os três temas restantes da meditação, tomados em conjunto, constituem os aspectos incorpóreos ou imateriais da existência.

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 para 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.

A interdependência da mente e do corpo produz conseqüências 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 4º Fundamentos: Plena Atenção à Mente (3) e aos Estados Mentais (4)

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 e 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".

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, sentimentos, consciência e ideias. 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 Buda 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 Buda: **"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 Nibbana"**.