



ATENÇÃO PLENA APLICADA

Extratos do **Satipatthana Sutta e do Anapanasati Sutta**.
Organização e tradução do **Majjhima Nikaya**: Gustavo Mokusen

*"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 de Nibbana¹ – isto é, os **quatro fundamentos da atenção plena**. Quais são os quatro? Aqui, praticantes, um praticante permanece contemplando o **corpo** como um corpo², ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo³. 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."*

(A Atenção Plena na Respiração)

"A atenção plena na respiração quando desenvolvida e cultivada traz grandes frutos e grandes benefícios. A atenção plena na respiração quando desenvolvida e cultivada realiza os quatro fundamentos da atenção plena. Os quatro fundamentos da atenção plena quando desenvolvidos e cultivados realizam os sete fatores da iluminação. Os sete fatores da iluminação quando desenvolvidos e cultivados realizam o verdadeiro conhecimento e a libertação."

"Como a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes benefícios?"

"Aqui um praticante, 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 frente⁴, ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa."

"Inspirando longo (no corpo), ele compreende: 'eu inspiro longo'; ou expirando longo, ele compreende: 'eu expiro longo.' Inspirando curto, ele compreende: 'eu inspiro curto'; ou expirando curto, ele compreende: 'eu expiro curto.'"

¹ Nirvana, em sânscrito; a raiz "nir" significa "sem" e "vana" significa "amarra". Sem amarras, liberto.

² 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.

³ A frase "ardente, plenamente consciente, e com atenção plena (*sati*), tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo", é correlacionada com, respectivamente, as faculdades da **energia**, **sabedoria** (*pañña*), **atenção plena** (*sati*), e **concentração** (*samadhi*).

⁴ "À sua frente" pode ser entendido no sentido literal ou figurativo. Com o sentido literal, "à sua frente" indica a área das narinas como sendo a mais apropriada para a atenção na respiração. Com o sentido figurado, "à sua frente" pode ser compreendido como o firme estabelecimento da atenção plena, colocando-a mentalmente "à frente" de todo o restante, no sentido da compostura meditativa e atenção.



“Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando sensações’⁵; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando sensações.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando a felicidade’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando a felicidade.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando a formação da mente’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando a formação da mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro tranquilizando a formação da mente’; ele treina assim: eu expiro tranquilizando a formação da mente.”

“Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando a mente’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando a mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro satisfazendo a mente’; ele treina assim: ‘eu expiro satisfazendo a mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro concentrando a mente’; ele treina assim: eu expiro concentrando a mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro libertando a mente’; ele treina assim: eu expiro libertando a mente.”⁶

“Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando (no surgimento dos objetos mentais) a impermanência’⁷; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando a impermanência.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando o desaparecimento’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando o desaparecimento.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando a cessação’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando a cessação.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando a renúncia’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando a renúncia.’”

“Praticantes, assim é como a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes benefícios.”

(A Realização dos Quatro Fundamentos da Atenção Plena)

“Como, praticantes, a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que realize os quatro fundamentos da atenção plena?”

“Praticantes, sempre que um praticante (...) permanece contemplando o corpo, as sensações, a mente e os objetos mentais (...) ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo (...) **Eu digo que esse é um corpo entre os corpos, ou seja, a inspiração e a expiração. (...) Eu digo que essa é uma certa sensação entre as sensações, ou seja, a cuidadosa atenção à inspiração e à expiração. (...) Eu digo que não há o desenvolvimento da atenção plena na respiração naquele que é desatento e desprovido de plena consciência. (...) Tendo visto através da sabedoria o abandono da cobiça e desprazer, ele é aquele que observa atento com equanimidade.**

“Praticantes, é quando a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada desse modo que esta realiza os quatro fundamentos da atenção plena.”

⁵ As sensações são experimentadas em forma de tranquila concentração; aqui se trata do segundo fator da atenção plena, que deve ser entendido também como qualquer outra sensação agradável, desagradável ou neutra.

⁶ “Experienciando a mente”, “Satisfazendo a mente”, “Concentrando a mente” e “Libertando a mente” se referem à concentração momentânea que surge junto com o insight, significa libertá-la dos obstáculos e fatores mais grosseiros através de níveis sucessivamente mais refinados de concentração, e das distorções cognitivas por meio do conhecimento adquirido com o insight.

⁷ Impermanência aqui se relaciona com o quarto fundamento, os objetos mentais.



(A Realização dos Sete Fatores da Iluminação através dos quatro fundamentos da atenção plena)

"E como Praticantes, os quatro fundamentos da atenção plena são desenvolvidos e cultivados de modo que realizem os sete fatores da iluminação?"

"Praticantes, quando um praticante permanece contemplando o **corpo**⁸ como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo – nessa ocasião a atenção plena constante é estabelecida naquele praticante. Sempre que a atenção plena constante tenha sido estabelecida num praticante, nessa ocasião o **fator da iluminação da atenção plena** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação da atenção plena; nessa ocasião o fator da iluminação da atenção plena alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante."

"Permanecendo assim com atenção plena, ele investiga um *dhamma*⁹ com sabedoria, ele o examina, faz uma análise. Sempre que um praticante permanece assim com atenção plena, nessa ocasião o **fator da iluminação da investigação dos fenômenos** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação da investigação dos fenômenos; nessa ocasião o fator da iluminação da investigação dos fenômenos alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante."

"Enquanto ele investiga aquele dhamma com sabedoria, ele o examina, faz uma análise, a energia dele é estimulada sem enfraquecimento. Sempre que a energia de um praticante é estimulada sem enfraquecimento enquanto ele investiga aquele dhamma com sabedoria, nessa ocasião o **fator da iluminação da energia** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação da energia; nessa ocasião o fator da iluminação da energia alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante."

"Quando a energia dele é estimulada, surge nele o êxtase. Sempre que o êxtase surge num praticante cuja energia é estimulada, nessa ocasião o **fator da iluminação do êxtase** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação do êxtase; nessa ocasião o fator da iluminação do êxtase alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante."

"Naquele cuja mente está elevada pelo êxtase o **corpo** fica calmo e a mente fica tranquila. Sempre que o corpo fica calmo e a mente fica tranquila num praticante cuja mente está elevada pelo êxtase, nessa ocasião o **fator da iluminação da tranquilidade** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação da tranquilidade; nessa ocasião o fator da iluminação da tranquilidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante."

"Naquele em que o **corpo** está calmo e que sente felicidade a mente se torna concentrada. Sempre que a mente fica concentrada num praticante cujo corpo está calmo e que sente felicidade, nessa ocasião o **fator da iluminação da concentração** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação da concentração; nessa ocasião o

⁸ O processo é demonstrado partindo do primeiro fundamento da atenção plena, o corpo, mas deve ser aplicado também aos demais (sensações, mente e objetos mentais).

⁹ Dhamma (páli), Dharma (sânscrito): refere-se tanto aos fenômenos que emergem na realidade subjetiva (interna) ou objetiva (externa), quanto aos ensinamentos sobre a natureza da realidade.



fator da iluminação da concentração alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante.”

“Ele olha de perto com equanimidade para a mente assim concentrada. Sempre que um praticante olhe de perto para a mente assim concentrada, nessa ocasião o **fator da iluminação da equanimidade** é estimulado pelo praticante; nessa ocasião o praticante desenvolve o fator da iluminação da equanimidade; nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele praticante.”

“Praticantes, é quando os quatro fundamentos da atenção plena são desenvolvidos e cultivados desse modo que estes realizam os sete fatores da iluminação.”

(A Realização do Verdadeiro Conhecimento e da Libertação)

“E como, praticantes, os sete fatores da iluminação são desenvolvidos e cultivados de modo que realizem o verdadeiro conhecimento e libertação?”

“Aqui, praticantes, um praticante desenvolve o fator da iluminação da atenção plena... Ele desenvolve o fator da iluminação da investigação dos fenômenos... O fator da iluminação da energia... O fator da iluminação do êxtase... O fator da iluminação da tranquilidade... O fator da iluminação da concentração... O fator da iluminação da equanimidade, que tem como base o afastamento, desapego e cessação que amadurece no abandono.”

“Praticantes, é quando os sete fatores da iluminação são desenvolvidos e cultivados desse modo que estes realizam o verdadeiro conhecimento e libertação.”

(Conclusão do Satipatthana Sutta)

“Praticantes, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos... (...)”

“Sem falar em sete anos, praticantes. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante seis anos... Cinco anos... Quatro anos... (...) Um ano... (...)”

“Sem falar em um ano, praticantes. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete meses... Seis meses... (...) Um mês... (...)”

“Sem falar em um mês, praticantes. 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.

“Assim, foi em referência a isto que foi dito: ‘Praticantes, 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 Nibbana - isto é, os quatro fundamentos da atenção plena’”.

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