



ANAPANASATI SUTTA (MN 118) - A ATENÇÃO PLENA (EM TODOS OS OBJETOS) NA RESPIRAÇÃO

"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, os **quatro fundamentos da atenção plena**. Quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o **corpo** como um corpo, as **sensações** como sensações, a **mente** como mente, os **objetos mentais** como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo¹."

"Como, bhikkhus, a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes benefícios? 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 frente², ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa. Inspirando longo, 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.'"

"Bhikkhus, 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 (atenção plena no corpo, sensações, mente e objetos mentais). 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."

A REALIZAÇÃO DOS SETE FATORES DA ILUMINAÇÃO NOS QUATRO FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA

"Bhikkhus, quando um bhikkhu permanece contemplando o **corpo** como um corpo (ou as **sensações**, ou a **mente**, ou os **objetos mentais**), ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo – nessa ocasião o **fator da iluminação da ATENÇÃO PLENA** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu."

"Permanecendo assim com atenção plena, ele investiga os fenômenos com sabedoria, ele os examina, faz uma análise. Nessa ocasião o **fator da iluminação da INVESTIGAÇÃO DOS FENÔMENOS** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu."

"Enquanto ele investiga os fenômenos com sabedoria, os examina e faz uma análise, a energia dele é estimulada sem enfraquecimento. Nessa ocasião o **fator da iluminação da ENERGIA** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu."

"Quando a energia dele é estimulada, surge nele a elevação espiritual. Nessa ocasião o **fator da iluminação da ELEVAÇÃO ESPIRITUAL** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu."

"Naquele que está elevado espiritualmente, o corpo (ou sensações, ou mente, ou objetos mentais) fica calmo e a mente fica tranquila. Nessa ocasião o **fator da iluminação da TRANQUILIDADE** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu."

¹ A frase "ardente, plenamente consciente, e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo", é correlacionada com, respectivamente, as faculdades da **energia** (*viriyā*), **sabedoria** (*pañña*), **atenção plena** (*sati*), e **concentração** (*samadhi*).

² "À sua frente," *parimukham*, 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.



Centro Zen Flor de Lótus

“Naquele em que o corpo (ou sensações, ou mente, ou objetos mentais) está calmo e que sente tranquilidade, a mente se torna concentrada. Nessa ocasião o **fator da iluminação da CONCENTRAÇÃO** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.”

“Ele olha de perto com equanimidade para a mente assim concentrada. Nessa ocasião o **fator da iluminação da EQUANIMIDADE** alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.”

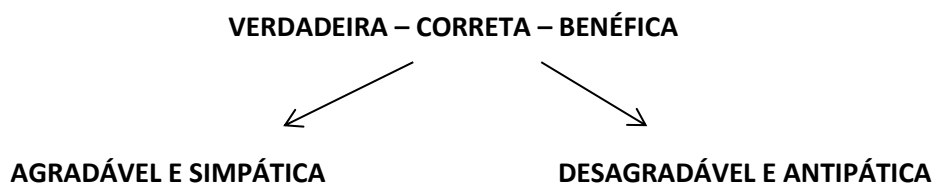
Tendo visto através da sabedoria o abandono da ânsia (apego e aversão), ele é aquele que observa atento com equanimidade.

ATENÇÃO PLENA – INVESTIGAÇÃO – ENERGIA – ELEVAÇÃO – TRANQUILIDADE – CONCENTRAÇÃO EQUANIMIDADE

ABHAYA SUTTA (MN 58) – ATENÇÃO PLENA E A FALA CORRETA

(...) "Da mesma forma, Príncipe, no caso da fala que o Tathagata sabe que é falsa, incorreta, que não é benéfica e que também é antipática e desagradável para outras pessoas: essa fala o Tathagata não a profere. No caso da fala que o Tathagata sabe que é verdadeira e correta, mas que não é benéfica e que também é antipática e desagradável para outras pessoas: essa fala o Tathagata não a profere. No caso da fala que o Tathagata sabe que é verdadeira, correta e benéfica, mas que é antipática e desagradável para outras pessoas: o Tathagata sabe o momento mais apropriado para proferi-la³. No caso da fala que o Tathagata sabe que é falsa, incorreta, que não é benéfica, mas que é simpática e agradável para outras pessoas: essa fala o Tathagata não a profere. No caso da fala que o Tathagata sabe que é verdadeira e correta e que não é benéfica, mas que é simpática e agradável para outras pessoas: essa fala o Tathagata não a profere. No caso da fala que o Tathagata sabe que é verdadeira, correta e benéfica, e que também é simpática e agradável para outras pessoas: o Tathagata sabe o momento mais apropriado para proferi-la. Por que isso? Porque o Tathagata tem compaixão pelos seres vivos." (...)

FALA CORRETA – 3 ASPECTOS OBJETIVOS E 1 ASPECTO SUBJETIVO



TREINAMENTO DA ATENÇÃO PLENA E A FALA CORRETA:

- 1) Respiração e Pausa
- 2) Investigação do conteúdo
- 3) Velocidade e tom adequado
- 4) Serenidade facial
- 5) Fala tranquilizadora
- 6) Foco
- 7) Equanimidade para ouvir e falar

³ O Buda não hesita em censurar e admoestar os seus discípulos quando ele vê que esse tipo de fala irá promover o bem deles.