



Centro Zen Flor de Lótus

Majjhima Nikaya 119

Kayagatasati Sutta – A Atenção Plena no Corpo

Tradução e organização: Gustavo Mokusen

"Eu não o tratarei como o oleiro trata a argila crua molhada. Repetidamente contendo-o, eu falarei com você, Ananda. Repetidamente admoestando-o, eu falarei com você, Ananda. Aqueles com o núcleo sólido aguentam o teste."¹

Buddha – MN 122, O Grande Discurso Sobre o Vazio

1. Assim ouvi. Em certa ocasião, o Abençoado estava em Savatthi no Bosque de Jeta, no Parque de Anathapindika.

2. Então, um número considerável de bhikkhus estava sentado no espaço da assembleia, onde eles se reuniram após a refeição, depois de terem esmolado alimentos, quando esta discussão teve início: "É maravilhoso, amigos, é admirável, como foi dito pelo Abençoado que sabe e vê, realizado e perfeitamente iluminado, que a atenção plena no corpo, quando desenvolvida e cultivada, traz grandes frutos e grandes benefícios."

No entanto, essa conversa foi interrompida; pois o Abençoado, ao anoitecer, levantou da meditação, foi até o espaço da assembleia e sentou-se num assento que havia sido preparado. Então, ele se dirigiu aos bhikkhus assim: "Bhikkhus, por qual discussão vocês estão reunidos aqui agora? E qual foi a conversa que foi interrompida?"

"Aqui, venerável senhor, estávamos sentados no espaço da assembleia, onde nos reunimos após a refeição, depois de termos esmolado alimentos, quando esta discussão teve início: 'É maravilhoso, amigos, é admirável, como foi dito pelo Abençoado que sabe e vê, realizado e perfeitamente iluminado, que a atenção plena no corpo, quando desenvolvida e cultivada, traz grandes frutos e grandes benefícios.' Essa era a nossa discussão, venerável senhor, que foi interrompida quando o Abençoado chegou."

3. "E como, bhikkhus, é desenvolvida a atenção plena no corpo para que produza grandes frutos e grandes benefícios?"

¹ O contraste nesta metáfora é entre a forma como o oleiro trata a argila crua molhada e a forma como ele trata os potes cozidos produzidos com a argila. Os comentários citam: "Depois de aconselhá-lo uma vez, eu não ficarei em silêncio; eu o aconselharei e o instruirei com admoestações repetidas. Como o oleiro que testa os potes cozidos, coloca de lado os que estão rachados, fendidos ou com falhas e conserva apenas aqueles que passam no teste, assim eu o aconselharei e o instruirei, testando-o repetidas vezes. Aqueles, entre vocês, que são sólidos, que vêm alcançando os caminhos e frutos, passarão no teste." As qualidades virtuosas mundanas também são parte do critério de solidez.



(ATENÇÃO PLENA NA RESPIRAÇÃO)

4. 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: *'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.'* Ele treina assim: *'Eu devo inspirar experienciando todo o corpo'*; ele treina assim: *'Eu devo expirar experienciando todo o corpo.'* Ele treina assim: *'Eu devo inspirar tranquilizando a formação do corpo'*; ele treina assim: *'Eu devo expirar tranquilizando a formação do corpo.'* **Enquanto ele assim permanece diligente, ardente e decidido, as memórias e intenções baseadas no apego são abandonadas; com o seu abandono a sua mente se estabiliza no seu interior, se acalma, é trazida para a unicidade e fica concentrada. Assim é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.**

(AS QUATRO POSTURAS)

5. "Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu compreende: 'Eu estou caminhando'; quando em pé, ele compreende: 'Eu estou em pé'; quando sentado, ele compreende: 'Eu estou sentado'; quando deitado, ele compreende: 'Eu estou deitado'; ou ele compreende a postura do corpo conforme for o caso. Enquanto ele assim permanece diligente, ardente e decidido, as memórias e intenções baseadas no apego são abandonadas ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

(PLENA CONSCIÊNCIA)

6. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu é aquele que 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 vestir os seus mantos e carregar o manto externo 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. Enquanto ele assim permanece diligente, ardente e decidido, as memórias e intenções baseadas no apego são abandonadas ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

(AS PARTES DO CORPO)

7. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo para cima, a partir da sola dos pés, e para baixo, a partir do topo dos cabelos limitado pela pele e repleto de muitos tipos de coisas, portanto: 'Neste corpo existem cabelos, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, tutano, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bÍlis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco, líquido sinovial, e urina.'(...); do mesmo modo um bhikkhu examina esse mesmo corpo repleto de muitos tipos de coisas: 'Neste corpo existem cabelos ... e urina.' Enquanto ele assim permanece diligente, ardente e decidido, as memórias e intenções baseadas no apego são abandonadas ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.



(ELEMENTOS)

8. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo que, não importando como está disposto ou posicionado, consiste de elementos da seguinte forma: 'Neste corpo existe o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar.' Do mesmo modo, como se um açougueiro habilidoso ou seu aprendiz tivesse matado uma vaca e estivesse sentado numa encruzilhada com a vaca em pedaços; assim também um bhikkhu examina esse mesmo corpo, não importa como esteja posicionado ou disposto, como consistindo de elementos, portanto: ' Neste corpo existe o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar.' Enquanto ele assim permanece diligente, ardente e decidido, as memórias e intenções baseadas no apego são abandonadas ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

(AS NOVE CONTEMPLAÇÕES DO CEMITÉRIO)

9. "Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um, dois ou três dias depois de morto, inchado, pálido e esvaindo matéria, um bhikkhu compara seu mesmo corpo com ele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.' Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

(...) (10 – 17)

(OS JHANAS)

18. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu afastado dos prazeres sensuais, afastado das qualidades não hábeis, entra e permanece no primeiro jhana, que é caracterizado pelo pensamento aplicado e sustentado, com o êxtase e prazer nascidos do afastamento. Ele faz o êxtase e o prazer nascidos do afastamento permear, impregnar, cobrir e preencher o corpo, então não há parte do seu corpo inteiro que não esteja permeada pelo êxtase e prazer nascidos do afastamento. É como se um banhista habilidoso ou seu aprendiz vertesse pó de banho numa bacia de latão e o misturasse, borrifando com água de tempos em tempos, de forma que essa bola de pó de banho - saturada, carregada de umidade, permeada por dentro e por fora - no entanto não vazasse; assim, o bhikkhu permeia, cobre e preenche o corpo com o êxtase e prazer nascidos do afastamento. Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

19. "Novamente, bhikkhus, silenciando o pensamento aplicado e sustentado, um bhikkhu entra e permanece no segundo jhana, que é caracterizado pela segurança interna e perfeita unicidade da mente, sem o pensamento aplicado e sustentado, com o êxtase e prazer nascidos da concentração. Ele faz o êxtase e o prazer nascidos da concentração permear, impregnar, cobrir e preencher o corpo, então não há parte do seu corpo inteiro que não esteja permeada pelo êxtase e prazer nascidos da concentração. Como um lago sendo alimentado por uma fonte de água interna, não tendo correntes de água vindas do leste, oeste, norte, ou sul, nem sendo reabastecido de tempos em tempos por chuvas abundantes, de modo que a fonte de água interna permeia e impregna, cobre e preenche o lago de água fresca, sem que nenhuma parte do lago não esteja permeada pela água fresca; assim também o bhikkhu permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com o êxtase e prazer nascidos da concentração. Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.



20. "Novamente, bhikkhus, abandonando o êxtase, um bhikkhu entra e permanece na equanimidade, e com atenção plena e plena consciência, ainda sentindo prazer com o corpo, ele entra e permanece no terceiro jhana, acerca do qual os nobres declaram: 'Ele tem uma morada prazerosa que possui equanimidade e é plenamente atento.' Ele faz o prazer despojado do êxtase permear, impregnar, cobrir e preencher o corpo, então não há parte do seu corpo inteiro que não esteja permeada pelo prazer despojado do êxtase. Como num lago que tenha flores de lótus azuis, brancas ou vermelhas, podem existir algumas flores de lótus azuis, brancas, ou vermelhas que, nascidas e tendo crescido na água, permanecem imersas na água e florescem sem sair de dentro da água, de forma que elas permanecem permeadas e impregnadas, cobertas e preenchidas com água fresca da raiz até a ponta, e nada dessas flores de lótus azuis, brancas ou vermelhas permanece sem estar permeado pela água fresca; assim também o bhikkhu permeia e impregna, cobre e preenche o corpo com o prazer despojado de êxtase. Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

21. "Novamente, bhikkhus, com o abandono do prazer e da dor, e com o prévio desaparecimento da felicidade e da tristeza, um bhikkhu entra e permanece no quarto jhana, que possui nem-prazer-nem-dor e pureza da atenção plena devido à equanimidade. Ele senta permeando o corpo com a mente pura e luminosa, de forma que não exista nada em todo o corpo que não esteja permeado pela mente pura e luminosa. Como se um homem estivesse sentado e coberto da cabeça aos pés com um tecido branco de forma que não houvesse nenhuma parte do corpo que não estivesse coberta pelo tecido branco; assim também o bhikkhu senta permeando o corpo com a mente pura e luminosa, então não há nenhuma parte do corpo que não esteja permeada por essa mente pura e luminosa. Enquanto ele assim permanece diligente, ardente e decidido, as memórias e intenções baseadas no apego são abandonadas; com o seu abandono a sua mente se estabiliza no seu interior, se acalma, é trazida para a unicidade e fica concentrada. Assim é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

(PROGRESSO ATRAVÉS DA ATENÇÃO PLENA NO CORPO)

22. "Bhikkhus, qualquer um que tenha desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo incluiu dentro de si mesmo todos os estados hábeis que existem e que compartilham do verdadeiro conhecimento. Como alguém que tenha estendido a sua mente sobre o grande oceano terá incluído dentro dela todos os rios que fluem para aquele oceano; assim também qualquer um que tenha desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo incluiu dentro de si mesmo todos os estados hábeis que existem e que compartilham do verdadeiro conhecimento.

23. "Bhikkhus, quando uma pessoa não tem desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo, Mara² encontra uma oportunidade e um suporte nela. Suponham que um homem arremessasse uma pedra pesada sobre um monte de argila molhada. O que vocês pensam, bhikkhus? Aquela pedra pesada penetraria dentro daquele monte de argila molhada?" – "Sim, venerável senhor" – "Do mesmo modo, bhikkhus, se uma pessoa não tiver desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo, Mara encontrará uma oportunidade e um suporte nela."

(...) (24 – 25)

² A tradução literal do páli para "Mara" é "morte". No contexto dos textos budistas, simboliza a personificação do sofrimento, da ignorância e dos estados mentais negativos.



26. "Bhikkhus, quando uma pessoa tem desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo, Mara não encontra uma oportunidade e um suporte nela. Suponham que um homem arremessasse uma bola leve, de linha, numa porta feita de madeira sólida. O que vocês pensam, bhikkhus? Aquela bola leve, de linha, seria capaz de penetrar aquela porta feita de madeira sólida?" – "Não, venerável senhor." – "Do mesmo modo, bhikkhus, se uma pessoa tiver desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo, Mara não encontrará uma oportunidade e um suporte nela."

(...) (27 – 28)

29. "Bhikkhus, qualquer pessoa que tenha desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo, e quando ela inclina a sua mente para a realização de qualquer estado que possa ser realizado por meio do conhecimento direto, ela atinge a habilidade de testemunhar qualquer aspecto desse estado, pois existe uma base adequada. Suponha que houvesse, sobre um suporte, um jarro com água até a borda de tal forma que corvos pudessem beber nele. Se um homem forte inclinasse o jarro, então sairia água?" – "Sim, venerável senhor." – "Da mesma forma, bhikkhus, se uma pessoa tiver desenvolvido e cultivado a atenção plena no corpo, então ao inclinar a sua mente para a realização de qualquer estado que possa ser realizado por meio do conhecimento direto, ela terá habilidade para experimentar qualquer aspecto desse estado, pois existe uma base adequada."

(...) (30 – 31)

(BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA NO CORPO)

32. "Bhikkhus, quando a atenção plena no corpo tiver sido praticada repetidas vezes, desenvolvida, cultivada, utilizada como um veículo, como uma base, estabilizada, consolidada e aperfeiçoada, estes dez benefícios podem ser esperados. Quais dez?

33. (i) "Ele se torna um conquistador do descontentamento e do deleite, e o descontentamento não o conquista, ele permanece superando o descontentamento sempre que este surgir.

34. (ii) "Ele se torna um conquistador do medo e do terror, e o medo e o terror não o conquistam, ele permanece superando o medo e o terror sempre que estes surgirem.

35. (iii) "Ele suporta o frio e o calor, fome e sede, e o contato com moscas, mosquitos, vento, sol e coisas desagradáveis; ele suporta palavras hostis e indesejáveis e sensações corporais que são dolorosas, torturantes, penetrantes, cortantes, desagradáveis, agonizantes e que ameaçam a vida.

36. (iv) "Ele obtém de acordo com a sua vontade, sem problemas ou dificuldades, os quatro jhanas que constituem a mente superior e proporcionam um estado prazeroso aqui e agora.

37. (v) "Ele exerce os vários tipos de poderes supra-humanos: tendo sido um, ele se torna vários; tendo sido vários, ele se torna um; ele aparece e desaparece; ele cruza sem nenhum problema uma parede, um cercado, uma montanha ou através do espaço; (...) ele exerce poderes corporais até mesmo nos distantes mundos de Brahma.

38. (vi) "Com o elemento do ouvido divino, que é purificado e ultrapassa o humano, ele ouve ambos os tipos de sons, os divinos e os humanos, aqueles distantes bem como os próximos.



39. (vii) "Ele compreende as mentes de outros seres, de outras pessoas, abarcando-as com a sua própria mente. Ele compreende uma mente afetada pela ganância como afetada pela ganância e uma mente não afetada pela ganância como não afetada pela ganância; Ele compreende uma mente afetada pela raiva como afetada pela raiva e uma mente não afetada pela raiva como não afetada pela raiva; Ele compreende uma mente afetada pela delusão como afetada pela delusão e uma mente não afetada pela delusão como não afetada pela delusão; Ele compreende uma mente contraída como contraída e uma mente distraída como distraída; Ele compreende uma mente transcendente como transcendente e uma mente não transcendente como não transcendente; Ele compreende uma mente superável como superável e uma mente não superável como não superável; Ele compreende uma mente concentrada como concentrada e uma mente não concentrada como não concentrada; Ele compreende uma mente libertada como libertada e uma mente não libertada como não libertada.

40. (viii) "Com a sua mente dessa forma concentrada, purificada, luminosa, pura, imaculada, livre de defeitos, flexível, maleável, estável e atingindo a imperturbabilidade, ele a dirige para o conhecimento da recordação de vidas passadas. Ele se recorda das suas muitas vidas passadas, isto é, um nascimento, dois nascimentos, três nascimentos, quatro, cinco, dez, vinte, trinta, quarenta, cinquenta, cem, mil, cem mil, muitos ciclos cósmicos de contração, muitos ciclos cósmicos de expansão, muitos ciclos cósmicos de contração e expansão, 'Lá eu tive tal nome, pertencia a tal clã, tinha tal aparência. Assim era o meu alimento, assim era a minha experiência de prazer e dor, assim foi o fim da minha vida. Falecendo desse estado, eu renasci ali. Ali eu também tinha tal nome, pertencia a tal clã, tinha tal aparência. Assim era o meu alimento, assim era a minha experiência de prazer e dor, assim foi o fim da minha vida. Falecendo daquele estado, eu renasci aqui.' Assim ele se recorda das suas muitas vidas passadas nos seus modos e detalhes.

41. (ix) "Por meio do olho divino, que é purificado e ultrapassa o humano, ele vê seres falecendo e renascendo, inferiores e superiores, bonitos e feios, afortunados e desafortunados. Ele compreende como os seres prosseguem de acordo com as suas ações.

42. (x) "Compreendendo por si mesmo com conhecimento direto, ele, aqui e agora, entra e permanece na libertação da mente e na libertação através da sabedoria que são imaculadas, com a destruição de todas as impurezas.

43. "Bhikkhus, quando a atenção plena no corpo tiver sido praticada repetidas vezes, desenvolvida, cultivada, utilizada como um veículo, como uma base, estabilizada, exercitada e aperfeiçoada, esses dez benefícios podem ser esperados."

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