



Estudo e Prática da Atenção Plena

Extratos do Majjhima Nikaya e trechos comentados por Ajaan Thanissaro

Organização e produção: Gustavo Mokusen

PRIMEIRA PARTE: INTRODUÇÃO

MN 10 - SATIPATTHANA SUTRA – “O Estabelecimento da Atenção Plena” (extrato)

1. Assim ouvi. Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada Kammassadhamma. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: "Bhikkhus." – "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 Nibbana – isto é, os quatro fundamentos do estabelecimento da atenção plena."

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. 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.

(Contemplação do Corpo)

(1. 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: '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 dessa forma: 'Eu inspiro experienciando todo o corpo [da respiração]'; ele treina dessa forma: 'Eu expiro experienciando todo o corpo [da respiração].' Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]': ele treina dessa forma: ' Eu expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].' (...)

(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.

(...)

(Conclusão)

46. "Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos... seis anos... (...) um ano... (...) sete meses... (...) um mês (...) 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.



SEGUNDA PARTE: COMPREENDENDO A ATENÇÃO PLENA

A palavra "satipatthana" é o nome de um método de meditação que tem como objetivo estabelecer sati, ou atenção plena. O termo sati (traduzido por atenção plena) está relacionado com o verbo sarati, recordar-se ou manter na mente. Sati algumas vezes é traduzido como atenção sem reação, livre de uma agenda, simplesmente estar presente com o que quer que surja, mas a fórmula de satipatthana não dá suporte a essa tradução. A atenção sem reação é na verdade um aspecto da equanimidade, uma qualidade fomentada no processo de satipatthana. A atividade de satipatthana, no entanto, definitivamente tem uma agenda que a motiva: a busca pela realização da libertação do sofrimento, pelo caminho que lhe dá fim. O papel da atenção plena é manter a mente estabelecida no momento presente de um modo que a mantenha no caminho. Fazendo uma analogia, a libertação do sofrimento é como uma montanha no horizonte, o destino para o qual você está dirigindo um carro. A atenção plena é aquilo que faz com que a atenção permaneça focada na estrada para a montanha ao invés de permitir que foque apenas em vislumbres da montanha, ou seja distraída por outros caminhos que se desviam da estrada.

Livros populares sobre meditação, no entanto, oferecem uma série de outras definições para a atenção plena, e um monte de outras funções que esta deve cumprir – são tantas que a pobre palavra fica totalmente distorcida, perdendo a sua forma. Em alguns casos, a atenção plena é até mesmo definida como o Despertar, como na frase: "Um momento de atenção plena é um momento de Despertar" – algo que o Buda nunca disse, porque a atenção plena é condicionada e *nirvana* não é.

A atenção plena é o que mantém a perspectiva da atenção com sabedoria em mente. Pesquisas psicológicas recentes têm mostrado que a atenção se dá em momentos discretos. Podemos estar atentos a alguma coisa apenas por um período muito curto de tempo e temos que nos lembrar, momento após momento, de voltar para aquilo se quisermos continuar a estar atentos. Em outras palavras, a atenção contínua – o tipo que pode observar as coisas ao longo do tempo – tem de ser costurada à partir de intervalos curtos. É para isso que existe a atenção plena. Ela mantém em mente o objeto da atenção.

TERCEIRA PARTE: 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.

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. A palavra em Pali para "plenamente consciente" é *sampajañña*. Exemplos do Cânone mostram que *sampajañña* significa 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 Sutta*, 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 Buda chamava de atenção com sabedoria. Note: trata-se de uma atenção com sabedoria, não uma mera ou simples atenção. O Buda descobriu que 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. Se não houvesse problemas na vida, poderíamos simplesmente nos abrimos para o que quer que surgisse. Mas o fato é que há um grande problema ali no meio de tudo que fazemos: o sofrimento que vem ao agir com ignorância ou delusão. É por isso que o Buda nos diz para manter sempre em mente a questão do sofrimento e seu fim.

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 Buda 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 – e do seu karma.

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 não fabricação e daí para o fruto da iluminação 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 libertação.