



## **Estudo da Atenção Plena nas Sensações**

Organização: Gustavo Mokusen

### **INTRODUÇÃO:**

#### **MAJJHIMA NIKAYA 10 – SATIPATTHANA SUTRA**

#### **“O Estabelecimento da Atenção Plena” (extrato)**

1. Assim ouvi. Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada Kammasadhamma. 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."

(...)

32. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações? Aqui, quando sente uma sensação prazerosa, um bhikkhu compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa'; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa'. Quando sente uma sensação prazerosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa mundana'; quando sente uma sensação prazerosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa não mundana'; quando sente uma sensação dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa mundana'; quando sente uma sensação dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa não mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana'; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana'."

#### **(Insight)**

33. "Dessa forma ele permanece contemplando as sensações como sensações internamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nas sensações, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nas sensações, ou ele permanece contemplando ambos os fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem nas sensações. Ou então, a atenção plena 'de que existem sensações' 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 sensações como sensações."

(...)



## Atenção Plena nas Sensações

Por **Bhante Henepola Gunaratana\***

*\*Monge Budista nascido em 1927 no Sri Lanka. Ele foi ordenado como noviço aos 12 anos de idade, tendo recebido a ordenação completa aos 20 anos em Kandy. Em 1968 foi, à convite, viver nos EUA. Foi Secretário Geral e Presidente do Buddhist Vihara Society em Washington, D.C. Obteve o Ph.D. em Filosofia da American University e ministrou cursos e palestras em muitas outras universidades nos EUA, Canada, Europa, Austrália e Nova Zelândia. Atualmente ele é Presidente e Abade do Bhavana Society, um monastério situado em West Virginia, EUA. Ele continua a ensinar meditação e a conduzir retiros no Bhavana Society, onde reside, e como convidado em vários países do mundo.*

Um quarto dos ensinamentos do Buda tem por base a sensação, que é a primeira verdade do que ele ensinou ao longo de quarenta e cinco anos. É por não entender essa verdade que estamos atados de uma forma ou de outra à repetição do ciclo de nascimento e morte. As sensações também representam um dos quatro fundamentos da atenção plena, tal como exposto pelo Buda em vários Suttas. Uma pessoa comum e uma pessoa iluminada se diferenciam pela forma como cada uma responde às sensações. Enquanto que uma pessoa comum, por exemplo, se apega à sensação prazerosa e rejeita a não prazerosa, a pessoa iluminada nem se apega à prazerosa, nem rejeita a não prazerosa. Ao invés disso, ela as encara com atenção plena e sempre mantém a mente em pleno equilíbrio em relação a ambas.

Todos os seres vivos, sem exceção, sentem. Não muitos, entretanto, utilizam a sensação como um meio para obter um insight mais profundo em relação à realidade daquilo que estão experimentando e ao mesmo tempo evitar uma reação emocional. Aqueles seres humanos que empregam a mente para pensar e criar estão em uma posição vantajosa. Infelizmente, no entanto, não são muitos os seres humanos que usam as suas sensações para desenvolver o seu humanismo ou qualidades humanas. Existem muitos seres humanos que não aprenderam a usar as suas ilimitadas capacidades mentais e as sensações para o seu próprio desenvolvimento mental.

Se alguém lhe perguntasse, "Como vai você?" Você responderia "Muito bem." Ou "Nunca me senti melhor." Ou "Eu estou bem e você?" ou "Eu não me sinto muito bem hoje." Ou "Eu me sinto um pouco enjoado." Ou "Eu estou me sentindo muito mal hoje." Você estaria expressando as suas sensações sem dar uma razão particular porque estaria se sentindo assim. Se você fosse fazer uma análise psicológica faria uma distinção entre emoções e sensações. Na linguagem cotidiana, no entanto, você usa esses dois termos indiscriminadamente. Para manter a coerência neste artigo, eu também, portanto, usarei o termo "sensações" indiscriminadamente significando ambos "emoções" e "sensações". É melhor deixar a diferença entre esses dois termos de lado até que você tenha terminado de ler este artigo. Não estou tentando fazer aqui uma análise neurológica de como a sensação ocorre. Meu objetivo é indicar como as sensações podem ser usadas como um objeto para o treinamento da atenção plena, de forma que você possa ser capaz de viver com todos os tipos de sensações sem que corra o risco de sofrer um colapso nervoso.

A sensação deveria ser usada como um mecanismo para obter um insight profundo sobre a realidade das sensações. Sabemos que, do momento em que nascemos até o último suspiro, funcionamos à base de sensações. As sensações surgem da periferia devido a um contato específico, ou de dentro, do fundo do nosso próprio estado mental, devido a um contato que deixou uma marca. Assim que os nossos sentidos entram em contato com os objetos nos tornamos conscientes das nossas sensações provocadas pelo contato periférico. As sensações principiam ao mesmo tempo que o desenvolvimento do nosso sistema nervoso central, elas estiveram presentes até mesmo quando nos encontrávamos dentro do ventre materno. Quando nossa mãe comia uma comida quente, sentíamos o calor. Quando ela comia uma comida fria, sentíamos o frio. Quando ela estava com raiva, sentíamos a sua agitação e tensão. Quando ela se movia sentíamos os seus movimentos. Quando ela cantava ouvíamos a sua voz. Quando ela chorava ouvíamos o seu choro. Também ouvíamos o seu riso. Embora não sejamos capazes de nos lembrar de tudo isso, apesar disso, sentimos tudo.

Assim que nascemos choramos, não somente porque sentimos tristeza por ter que deixar o ventre materno, ou porque pensamos que por não chorar não nos dariam atenção, mas



porque sentimos a mudança de ambiente. Do ambiente escuro, quente e confortável na barriga da mãe, fomos empurrados para um ambiente desconfortável, frio, com uma luz brilhante que nos cega, cercado por várias pessoas. Nunca havíamos experimentado aquilo antes. Do momento em que começamos a luta pela vida como um organismo unicelular, estivemos experimentando sensações. Do momento em que as nossas células nervosas ou neurônios começaram a se desenvolver, experimentamos sensações. Quando a sensação nos agrada queremos mais daquilo e quando a sensação é desagradável queremos rejeitar aquilo. Essa é a nossa reação natural. Toda nossa busca – esforço, realizações, melhorias, desenvolvimentos, invenções, trabalhando duro ou não, desejando viver ou não – depende de como nos sentimos. Nossa busca por comida, roupas, medicamentos, abrigo, sexo, calor, frio e muito mais, depende das nossas sensações. Quando sentimos frio, procuramos o calor. Quando estamos famintos, procuramos por comida. Quando queremos evacuar, buscamos um lugar adequado para satisfazer aquela sensação. Temos feito descobertas, produzido, desenvolvido ou melhorado muitas coisas devido àquilo que sentimos. Criamos e procriamos de acordo com as nossas sensações. Até mesmo o nosso raciocínio teve início a partir das nossas sensações. Tudo aquilo que fazemos depende das nossas sensações. Nossa reação a uma dada situação depende de como nos sentimos. Depois de reagir a uma determinada situação pode ser que racionalizemos nossa reação. Todas as nossas reações emocionais dependem de como nos sentimos em relação à situação. Repetidas reações emocionais em relação a sensações gradualmente alimentam o nosso ego. Quando a reação emocional se converte num hábito, racionalizamos a nossa reação emocional e nos defendemos dizendo, “Tenho todo direito de defender-me se alguém me magoa.”

Quando começamos a entender a natureza universal das sensações começamos a treinar a nossa mente, a usá-la para o benefício de todos os seres vivos, ao invés de sermos egoístas. Quando aprendemos a treinar as nossas mentes para usar as sensações como objeto do nosso desenvolvimento mental, aprendemos mais a seu respeito e fazemos pleno uso delas com entendimento mais profundo. Ao universalizar as suas sensações, você se torna mais atento, evitando dizer coisas que possam magoar outras pessoas. Tampouco fará algo que resulte na destruição de qualquer ser vivo. Todos os seres vivos temem a morte. É claro que se você ignorar os sentimentos dos outros encontrará justificativa para fazer qualquer coisa. Na maioria das vezes, a sua justificativa virá desprovida de qualquer sentimento. Você racionalizará qualquer coisa se puder ignorar os sentimentos dos outros. Essa é uma atitude típica dos fanáticos religiosos. Algumas pessoas, ao mesmo tempo em que colocam a sua própria religião no pedestal mais alto, usam linguagem abusiva e depreciativa para atacar as pessoas que pertencem a outras religiões, porque elas ignoram os seus sentimentos.

Esses são apenas alguns poucos exemplos de quanto você pode sofrer por causa das suas próprias sensações. Se você encarasse as suas sensações com compreensão, você não se sentiria tão perturbado em encontrar alguém diferente de você. Você não ficaria irritado se alguém falasse num idioma que você não compreende. Se você compreender a natureza das sensações poderá ouvir as queixas de dor de uma outra pessoa sem que você mesmo comece a se queixar. Se você não compreender as sensações você poderá ser bastante insolente, arrogante e ofensivo, e mais tarde sofrer muito por tal comportamento.

Ao treinar a si mesmo para ter a atenção plena nas sensações toda a sua atitude irá mudar e você se sentirá mais à vontade ao notar as diferenças que há no mundo. Observe a sua sensação – prazerosa, não prazerosa ou neutra – foque a sua total atenção na sensação sem pensar ou dizer, “Ah! Minha cabeça dói,” ou “Minha perna dói,” etc. A não ser que você dedique total atenção à sensação, você não conseguirá saber o que está por detrás dela. Concentre total atenção na sua própria sensação e comece a observar a sensação prazerosa que está por detrás da sensação não prazerosa. Somente dando total atenção a algo você poderá notar o que se encontra por trás daquilo. Se você tiver paciência suficiente para observar a sua sensação, você também irá notar que ela está sempre mudando. Você não notaria essa mudança na sensação se não prestasse atenção nela. É a sua atenção, não a palavra, que traz as coisas para a superfície da sua mente.

Suponha que você se sinta deprimido. Se você prestar total atenção a esse sentimento sem adicionar nenhuma emoção, você irá notar a sua depressão diminuir gradualmente. É claro que você poderá fazer com que a sua depressão se torne ainda mais miserável e poderá até mergulhar num processo maníaco depressivo por vários dias, se você se apegar a ela. Ou você poderá se livrar dela rapidamente, se aprender a aceitar a realidade de que as suas sensações



mudam a cada instante. Ainda bem que até mesmo as sensações desagradáveis são impermanentes.

Suponha que você desperte uma manhã com uma terrível dor de cabeça. Imediatamente encontre um lugar razoavelmente tranquilo na sua casa ou apartamento e passe algum tempo sentado quieto, fechando os olhos e observando a sua dor de cabeça sem assumir ou preocupar-se com nada, mas prestando total atenção na dor. Em breve você irá notar que a sua dor de cabeça irá diminuir gradualmente. Mas se você ficar preocupado por causa da dor, poderá fazer com que a dor de cabeça piore ao adicionar-lhe mais pressão ou tensão porque você adicionou outra sensação –preocupação – ao invés de lidar com apenas uma sensação – dor de cabeça.

Suponha que numa noite ou por várias noites seguidas você não consiga dormir. Na manhã seguinte você acorda e se sente um tanto desconfortável. Se você começar a se preocupar pelo fato de não dormir, poderá ter ainda mais sensações desconfortáveis. Agora, é essa preocupação, não a falta de sono que causa o maior desconforto. Se, por outro lado, você fica tranquilo e não se preocupa por não ter uma boa noite de sono, você se sentirá melhor. Isso significa que você poderá usar as suas sensações para sentir-se confortável ou desconfortável, dependendo da forma como você lida com as suas sensações.

Suponha que certo dia você se sinta bastante tranquilo, feliz e contente. Olhe para essa sensação tal como ela é e tente prestar total atenção nela. Enquanto você estiver se sentindo tranquilo, feliz e contente tente prestar total atenção a essa sensação e permita que ela desapareça quando começar a desaparecer. Não tente fazer com que ela seja permanente. Se essa sensação desaparecer não fique aborrecido; simplesmente aceite o desaparecimento. Receba as coisas como elas são. Ao aceitá-lo você permite a si mesmo recriar essa sensação na sua mente numa outra ocasião. Se você se preocupa com o seu desaparecimento não irá permitir que ela retorne. Aceitando o desaparecimento da sua sensação agradável, você na verdade está aprendendo a relaxar e sentir-se confortável com as mudanças nas suas sensações. Você não pode forçar uma sensação a permanecer com você de acordo com os seus desejos. Ela escapa do seu controle. E quanto mais você tentar mantê-la com você, mais rápido ela desaparecerá. Se você simplesmente aceitá-la quando surgir e soltá-la quando se for, irá manter o seu equilíbrio e isso permitirá que você relaxe.

Da mesma forma, se surgir uma sensação desagradável, não tente rejeitá-la ou afastá-la prematuramente. Demora algum tempo para que uma sensação desapareça. Você também deve cultivar a paciência com as sensações desagradáveis. Se você perder a paciência, irá perder aquilo de agradável que pode vir em seguida ao desagradável e até exagerá-lo. Quando você não dá muita importância ao fato, você simplifica as coisas e as torna mais confortáveis para você mesmo. Simplesmente, preste total atenção à sua sensação desagradável. Você pode sentir certa sensação desagradável devido a um desequilíbrio químico no seu cérebro. Você tem que admitir, quer goste ou não, que as coisas no seu corpo e mente estão mudando todo o tempo. Se você experimentar sensações desagradáveis devido a um desequilíbrio hormonal, você poderá prolongar o desequilíbrio pelo fato de se preocupar ou de se impacientar. Se você relaxar e prestar total atenção ao desequilíbrio hormonal, a sua mente irá gerar hormônios melhores e mais positivos para superar o desequilíbrio.

Sem se dar conta, você cultiva certa atitude mental em relação a muitas coisas e pessoas. Essa atitude pode causar sensações agradáveis ou desagradáveis. Ao olhar para o seu estado mental com atenção plena, você verá que é a sua própria atitude que criou aquele estado mental que resulta numa sensação ou outra. A sensação não se origina do objeto que você percebe, mas do seu próprio estado ou atitude mental. É por essa razão que quando várias pessoas olham para um mesmo objeto elas podem ter diferentes sensações e diferentes opiniões sobre o objeto.

Se você observar a sua mente e sensações com atenção plena, verá de modo claro e inequívoco que aquilo que você está sentindo é a sua própria criação e que você é totalmente responsável por ela. Observar com atenção plena a mudança contínua das suas sensações poderá fazer você evitar as reações emocionais e ver a verdade das suas sensações. A atenção plena nas sensações não fará com que você tenha pensamentos obsessivos, ou pensamentos abusivos, ou pensamentos maléficos. Ao pensar sem atenção plena você abusa da sua mente. A mente que é abusada sempre produz sensações abusivas, que são sempre dolorosas.