



## Majjhima Nikaya 10

# Satipatthana Sutra – O Estabelecimento da Atenção Plena

Organização: Gustavo Mokusen

1. Assim ouvi. Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada KammasaDharma. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: "Bhikkhus."<sup>1</sup> – "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 Nirvana – isto é, o estabelecimento dos quatro fundamentos da atenção plena."<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup> 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.

### I - Contemplação do Corpo

#### (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: 'Inspiração longa'; ou expirando longo, ele compreende: 'Expiração longa.' Inspirando curto, ele compreende: 'Inspiração curta'; ou expirando curto, ele compreende: 'Expiração curta.'<sup>4</sup> Ele treina dessa forma: 'Inspiro

---

1 "bhikkhu" é um termo que indica a pessoa que se dedica com seriedade à prática dos ensinamentos: "Quem quer que empreenda esta prática ... está incluído sob o termo 'bhikkhu'".

2 A palavra satipatthana é um termo composto. A primeira parte, sati, originalmente significava 'memória', porém nos textos Budistas em Pali o significado mais frequente é a qualidade da atenção dirigida ao momento presente - daí o termo 'atenção plena'. A segunda parte é explicada de duas maneiras: ou como uma abreviação de upatthana, significando "preparando" ou "estabelecendo" (a atenção plena); ou como patthana, significando "domínio" ou "fundamento" (novamente da atenção plena). Dessa forma os quatro satipatthanas podem ser entendidos, ou como as quatro formas de estabelecer a atenção plena, ou como os quatro fundamentos da atenção plena, o que será elaborado em mais detalhe no restante do sutta.

3 A repetição na frase "contemplando o corpo como um corpo", de acordo com MA, 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. A frase também significa que o corpo deve ser contemplado simplesmente como um corpo e não como um homem, uma mulher, um eu, ou um ser humano. As mesmas considerações se aplicam às demais repetições no caso dos outros três fundamentos da atenção plena.

A frase "ardente (atapi), plenamente consciente (sampajanna), e com atenção plena (sati), tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo", é relacionada com respectivamente as faculdades da energia (viriya), sabedoria (prajna), atenção plena (sati), e equanimidade (upekkha).

4 A prática da atenção plena na respiração, (anapanasati), não envolve um esforço deliberado para controlar a respiração, como no hatha yoga, mas um esforço sustentado de manter a atenção na respiração enquanto ela se move para dentro e para fora, no seu ritmo natural.



experienciando todo o corpo [da respiração]'; ele treina dessa forma: 'Expiro experienciando todo o corpo [da respiração].' Ele treina dessa forma: 'Inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]': ele treina dessa forma: ' Expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].' Da mesma forma como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, quando faz uma volta longa, compreende: 'Faço uma volta longa'; ou, quando faz uma volta curta, compreende: 'Faço uma volta curta'; da mesma forma, inspirando longo, um Bhikkhu compreende: 'Inspiração longa' ... ele treina dessa forma: 'Expiro tranquilizando a formação do corpo.'

### **(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.

### **(As Quatro Posturas)**

6. "Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu compreende: 'Caminhando'; quando em pé, ele compreende: 'Em pé'; quando sentado, ele compreende: 'Sentado'; quando deitado, ele compreende: 'Deitado'; ou ele compreende a postura do corpo conforme for o caso.

7. "Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

### **(Plena Consciência)**

8. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu 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 carregar o manto externo, o manto superior, 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.

9. "Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

(...)

## **II - Contemplação das Sensações**

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

### **III - Contemplação da Mente**

34. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui um bhikkhu compreende a mente afetada pelo desejo como mente afetada pelo desejo e a mente não afetada pelo desejo como mente não afetada pelo desejo. Ele compreende a mente afetada pela raiva como mente afetada pela raiva e a mente não afetada pela raiva como mente não afetada pela raiva. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão e a mente não afetada pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente transcendente como mente transcendente e a mente não transcendente como mente não transcendente. Ele compreende a mente superável como mente superável e a mente não superável como mente não superável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada e a mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e a mente não libertada como mente não libertada.

#### **(Insight)**

35. "Dessa forma ele permanece contemplando a mente como mente internamente ou ele permanece contemplando a mente como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem na mente, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem na mente, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem na mente. Ou então, a atenção plena 'de que existe a mente' 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 a mente como mente.

### **IV - Contemplação dos Objetos Mentais<sup>5</sup>**

#### **(Os Cinco Obstáculos)**

36. "E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais? Aqui um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos? Aqui, havendo nele desejo sensorial, um bhikkhu compreende: 'Existe desejo sensorial'; ou não havendo nele desejo sensorial, ele compreende: 'Não existe desejo sensorial'; e ele também compreende como se despertam os desejos sensoriais que ainda não despertaram e como acontece o abandono de desejos sensoriais despertados e como acontece para que desejos sensoriais abandonados não despertem no futuro.

"Havendo nele má vontade ... havendo nele preguiça e torpor ... havendo nele inquietação e ansiedade ... havendo nele dúvida, um bhikkhu compreende: 'Existe dúvida'; ou não havendo dúvida nele, ele compreende: 'Não existe dúvida'; e ele compreende como se desperta a dúvida que ainda não se despertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro.

---

<sup>5</sup> A palavra aqui interpretada como "objetos mentais" é a polimorfa Dharma. Neste contexto Dharma pode ser entendido como todos os fenômenos classificados sob as categorias do Dharma, os ensinamentos do Buda acerca da realidade. Esta contemplação atinge o seu clímax com a compreensão completa do ensinamento que é o coração do Dharma - as Quatro Nobres Verdades.



### **(Insight)**

37. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais' 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 os objetos mentais como objetos mentais.

### **(Os Cinco Agregados)**

38. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui um bhikkhu compreende: 'Assim é a forma material, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a sensação, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a percepção, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim são as formações volitivas, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a consciência, essa é a sua origem, essa é a sua cessação.'

39. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em termos dos cinco agregados do apego.

### **(As Seis Bases)**

40. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas? Aqui um bhikkhu compreende o olho, ele compreende as formas e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro.

"Ele compreende o ouvido, ele compreende os sons ... ele compreende o nariz, ele compreende os aromas ... ele compreende a língua, ele compreende os sabores ... ele compreende o corpo, ele compreende os tangíveis ... ele compreende a mente, ele compreende os objetos mentais e ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos; ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu e como o grilhão abandonado não surgirá no futuro.

41. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes as seis bases internas e externas.

### **(Os Sete Fatores da Iluminação)**

42. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação? Aqui, estando presente nele o fator da iluminação da atenção plena, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da **atenção plena** está presente'; ou se o fator da iluminação da atenção plena não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da atenção plena não está presente'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da atenção plena que não está estimulado e como o fator da iluminação da atenção plena que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

"Estando presente nele o fator da iluminação da **investigação dos fenômenos** ... Estando presente nele o fator da iluminação da **energia** ... Estando presente nele o fator da iluminação da **elevação** ...



Estando presente nele o fator da iluminação da **tranquilidade** ... Estando presente nele o fator da iluminação da **concentração** ... Estando presente nele o fator da iluminação da **equanimidade**, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade está presente'; ou se o fator da iluminação da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade não está presente'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da equanimidade que não está estimulado e como o fator da iluminação da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.

43. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente ... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação aos sete fatores da iluminação.

#### **(As Quatro Nobres Verdades)**

44. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades? Aqui um bhikkhu compreende como na verdade é: 'Isto é sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Isto é a origem do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Esta é a cessação do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento.'

#### **(Insight)**

45. "Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. Ou então, a atenção plena 'de que existem os objetos mentais' 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 os objetos mentais como objetos mentais.

#### **(Conclusão)**

46. "Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos, 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.

"Sem falar em sete anos, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante seis anos ... cinco anos ... quatro anos ... três anos ... dois anos ... um ano, 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.

"Sem falar em um ano, bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete meses ... seis meses ... cinco meses ... quatro meses ... três meses ... dois meses ... um mês ... meio mês, 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.

"Sem falar em meio mês, bhikkhus. 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.

47. "Assim, foi em referência a isto que foi dito: ' Bhikkhus, 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 Nirvana - isto é, o estabelecimento dos quatro fundamentos da atenção plena'"

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