

Satipatthana Sutta

Seção da contemplação ou reflexão sobre:
as partes do corpo
as impurezas do corpo
a repugnância ao corpo

Bibliografia

- The Way of Mindfulness – The Satipatthanna Sutta and Its Commentary, by Soma Thera
- Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção – Ensinos ministrados no Retiro de 2001 na Casa de Dharma, por Bhante Henepola Gunaratana
- Middle Length Sayings of the Buddha – Majjhima Nikaya, traduzido e comentado por Bikkhu Nyanamoli e Bikkhu Bodhi

- Esta reflexão da plena atenção dirigida ao corpo, chamada de reflexão da repugnância, resulta em:
 - Grande excitação ou revolta moral e emocional (samvega = choque + culpa + urgência) (maha samvega)
 - Grande tranquilidade ou segurança baseada no esforço (maha yogakkhema)
 - Grande plena atenção e clara compreensão (maha sati sampajañña)
 - Obtenção do conhecimento de insight (ñanadassanapatilabha)
 - Viver feliz no aqui e agora (ditthadhammasukhavihara)
 - Realização (ou constatação, ou compreensão) da fruição (ou gozo, ou usufruto) da sabedoria e da liberdade (vijjavimuttiphalaśacchikirya)

- Existem sete tipos de habilidades que podem ser adquiridas com o estudo e a prática deste tipo de meditação:
 - Repetição das 32 partes do corpo verbalmente (vacasa)
 - Repetição das partes do corpo apenas mentalmente (manasa)
 - Determinação das partes do corpo de acordo com a coloração (vannato)
 - Determinação das partes do corpo de acordo com a forma (santhanato)
 - Determinação da situação direcional das partes do corpo como abaixo ou acima do umbigo, no lado de cima ou de baixo do corpo (disato)
 - Determinação espacial do lugar ocupado pela parte do corpo (okasato)
 - Determinação de uma parte do corpo através da posição e da diversidade de outra parte em relação a primeira (paricchedato)

- Há dez formas de praticar esta reflexão:
 - Fazer a meditação gradualmente, como aquele que sobe a escada degrau por degrau, pegando uma parte depois da outra, seriadamente (anupubbato)
 - Fazer não muito rapidamente (natisighato)
 - Fazer não muito lentamente (natisanikato)
 - Fazer para prevenção da distração mental (vikkhepatibahanato)
 - Praticar para ir além do conceito da parte do corpo, para alcançar a idéia da repugnância (pannattisamatikkamanato)
 - Praticar de modo a eliminar gradualmente as partes menos claras ou menos compreendidas (anupubbamuñcanato)
 - Praticar pela parte que é fonte de êxtase ou arrebatamento (appanato)
 - Praticar ao modo dos três discursos:
 - Adhicitta (Anguttara i, 256 – as idéias de concentração, energia e equanimidade devem ser aplicadas à mente de acordo com a necessidade, para examinar a presença de preguiça, agitação e não-concentração)
 - Sitibbhava (Anguttara iii, 435 – o bikkhu deve ter estes seis estados para alcançar a paz: contenção, energia, interesse, equanimidade, inclinação para o que é bom, amor ao Nibbana)
 - Bojjhangakosalla (Samyutta v, 112 – o bikkhu deve saber que quando a mente está preguiçosa não é a hora de cultivar o estado iluminado da calma)

Diferenças de tradução

Tradução do sutta do Soma Thera

- Hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, fibrous threads (veins, nerves, sinews, tendons), bones, marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, contents of stomach, intestines, mesentery, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, solid fat, tars, fat dissolved, saliva, mucus, synovial fluid, urine

Tradução do sutta dos Bikkhus Nyanamoli e Boddhi

- Head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diafragma, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot oil of the joints, urine (com comentário de que nos trabalhos em páli mais tardios o cérebro foi acrescentado na lista para formar 32 partes)

Tradução do sutta Casa de Dharma

- Cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes, pele
- Carne, tendões, ossos, medula, rins
- Coração, fígado, diafragma, baço, pulmões
- Intestinos, estômago, comida não digerida, fezes, cérebro
- Bile, catarro, pus, sangue, suor, gordura
- Lágrimas, linfa, saliva, muco, gordura das juntas, urina

Tradução (ou esquema didático apresentado no retiro) pelo Bhante Guanaratana

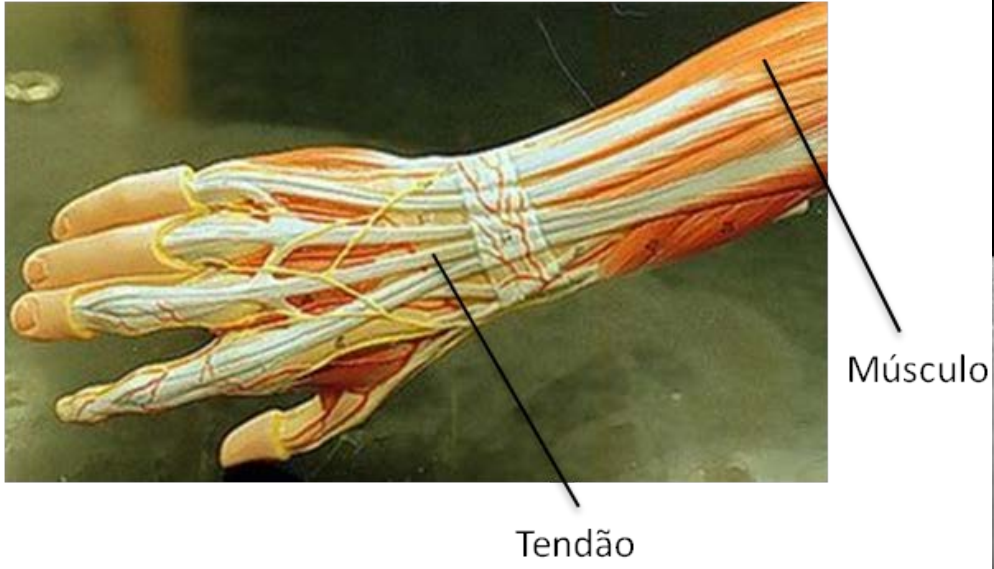
- Cabelos, pelos do corpo, unhas, dentes, pele
- Carne, tendões, ossos, medula, rins
- Coração, fígado, pleura, baço, pulmões
- Estômago, intestinos, peritônio, fezes, cérebro
- Bile, catarro, pus, sangue, suor, gordura
- Lágrima, linfa, saliva, muco, gordura das juntas, urina

- Abaixo seguem, para fins de visualização e compreensão inicial, imagens extraídas das internet.
- A lista não se propõe a ser um material definitivo, tampouco completo. É mais um convite para compreender melhor o corpo, e um incentivo à prática da meditação, em suas variadas formas.

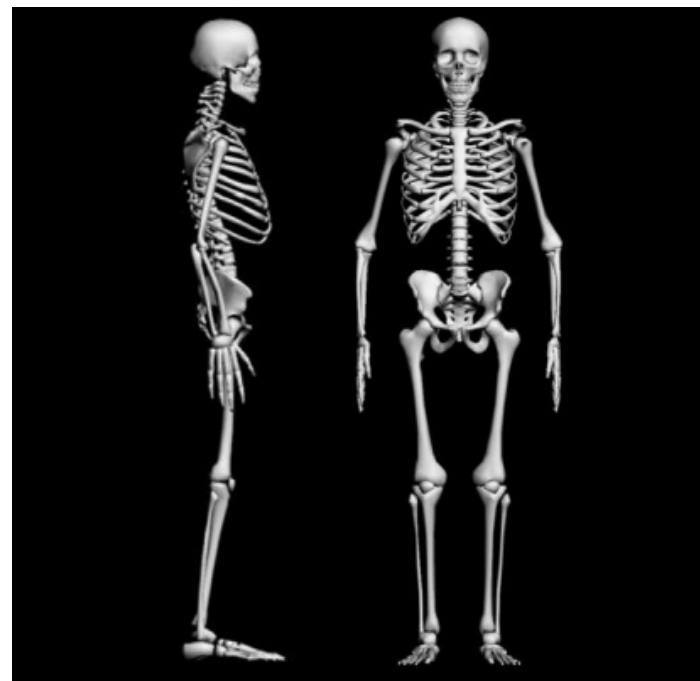
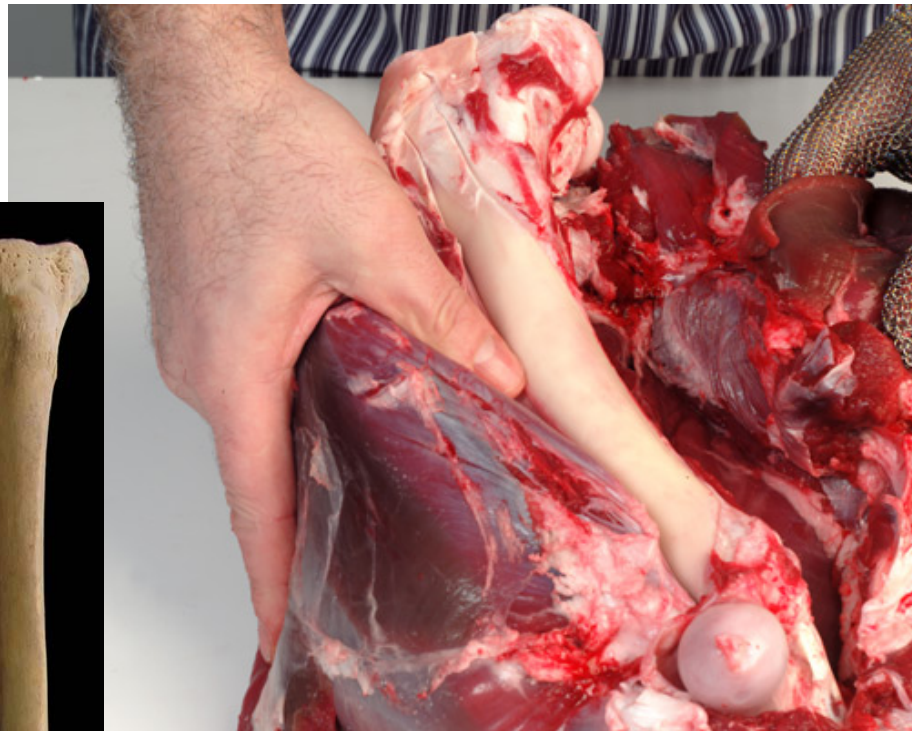


Carne,
músculo

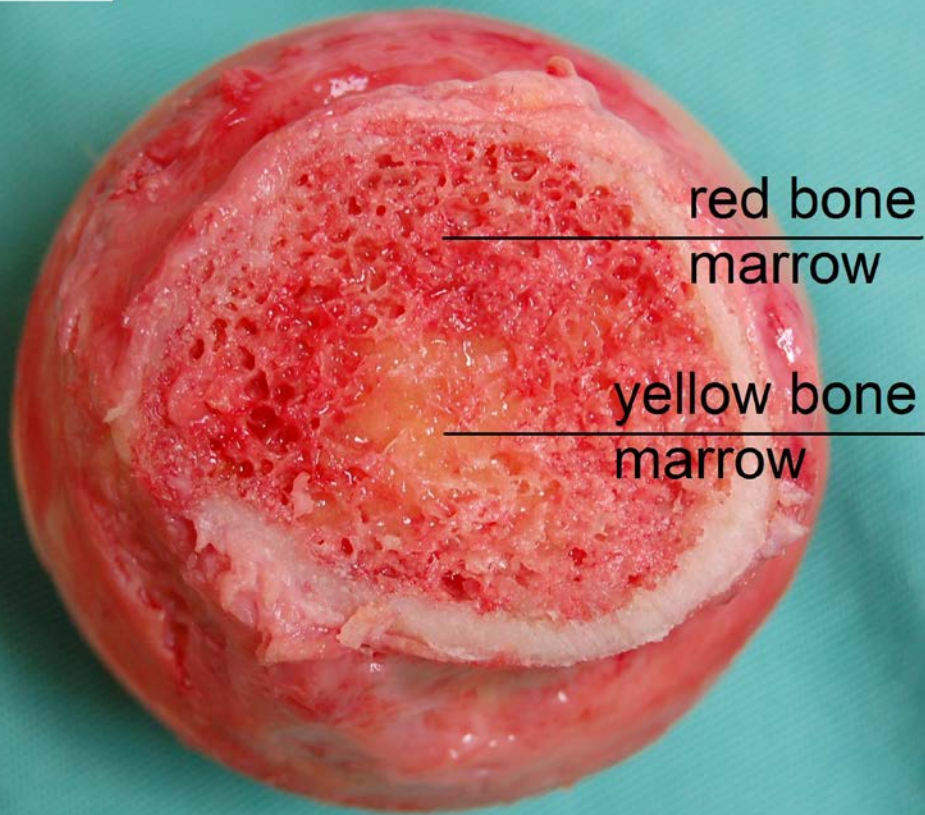




tendões



OSSOS

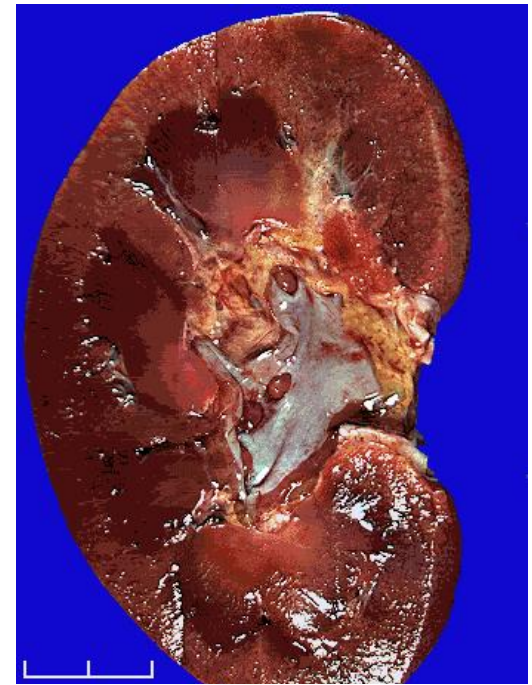


Medula óssea

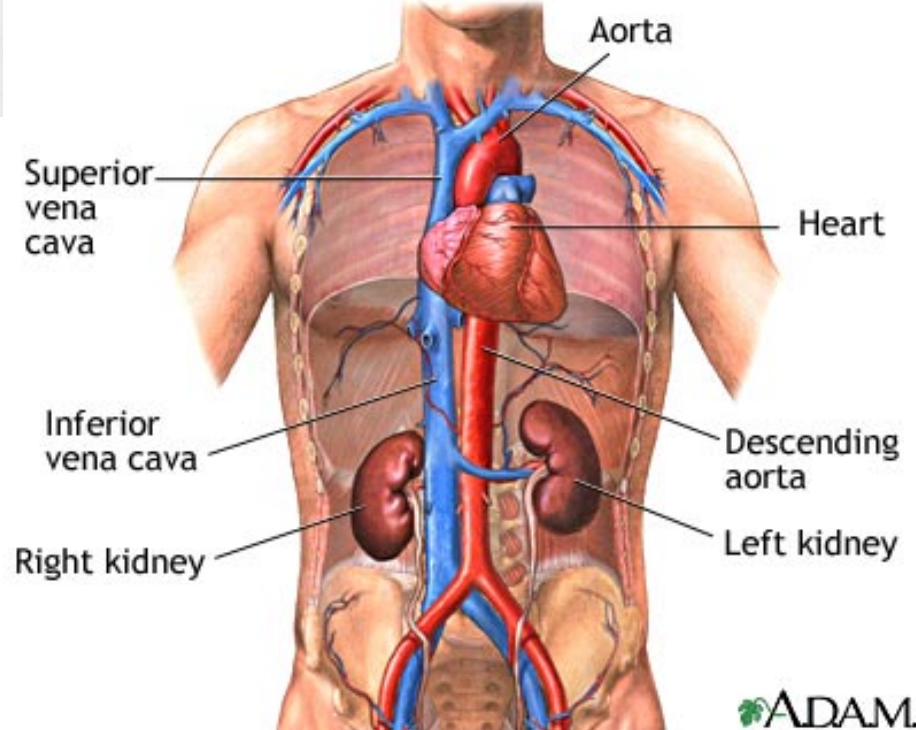
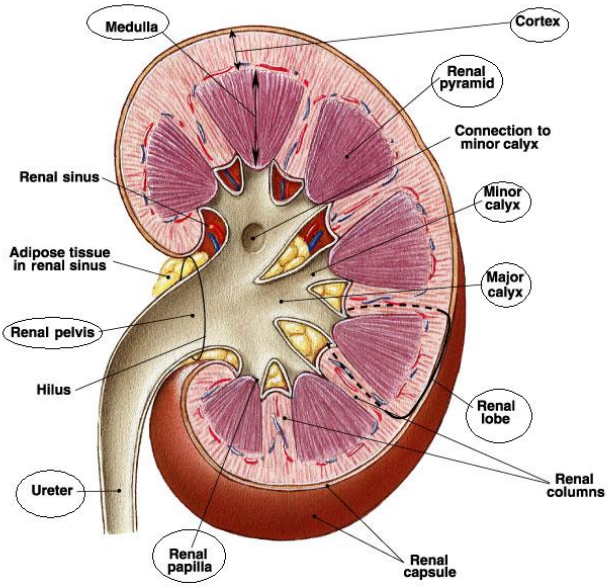
spongy bone

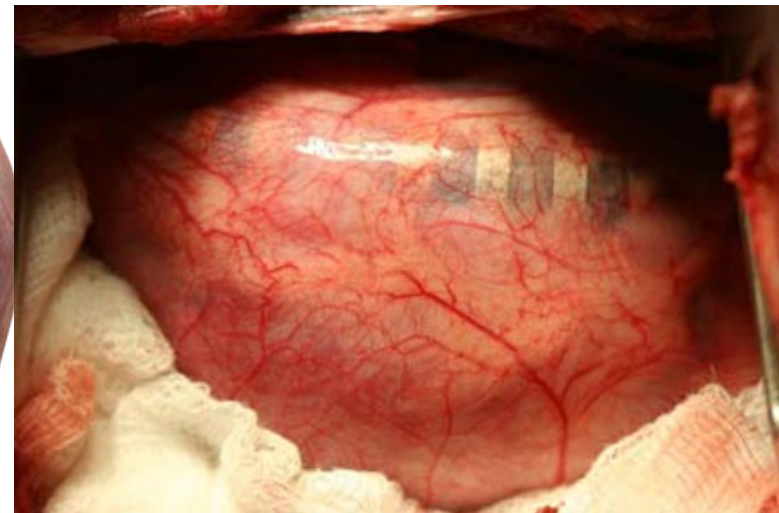
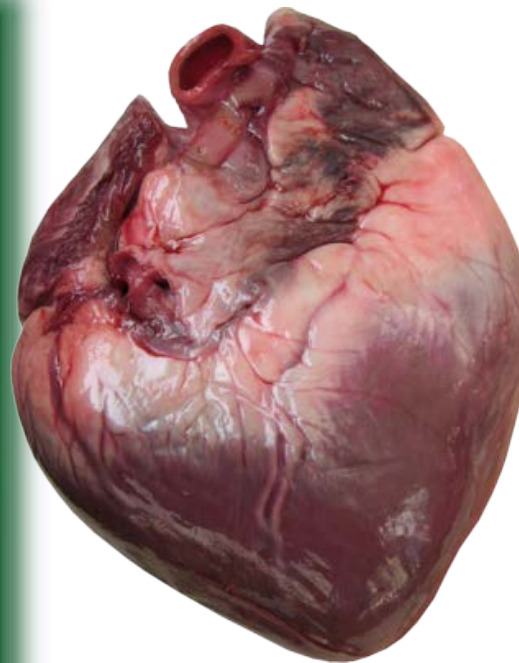
compact bone



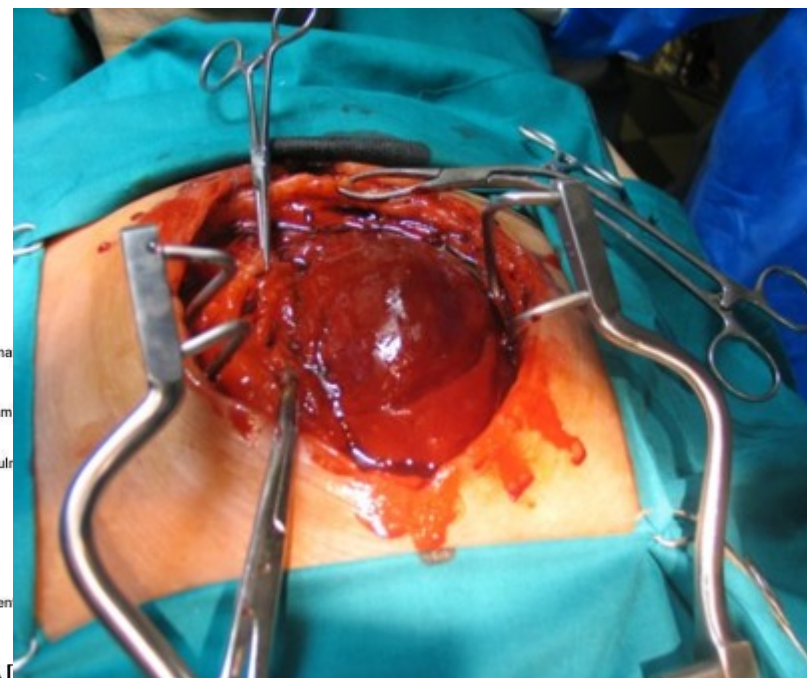
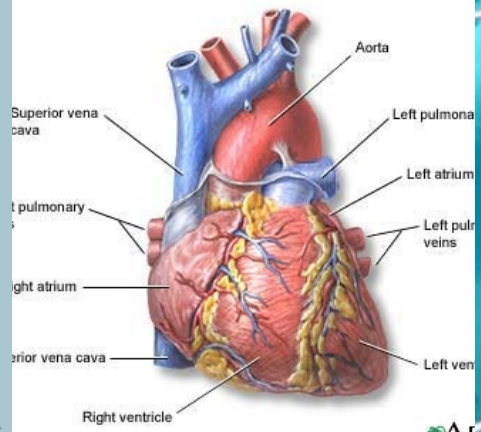
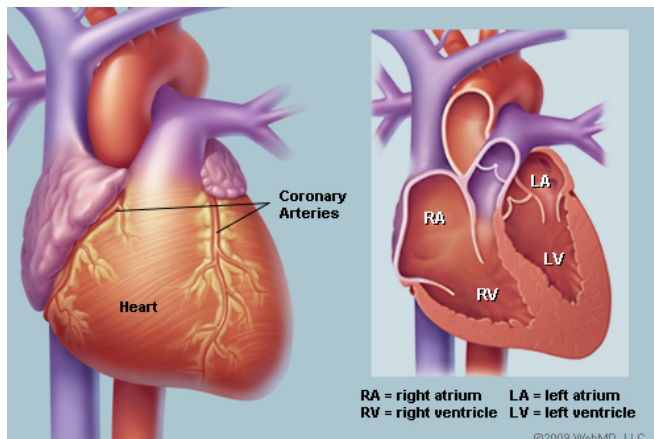


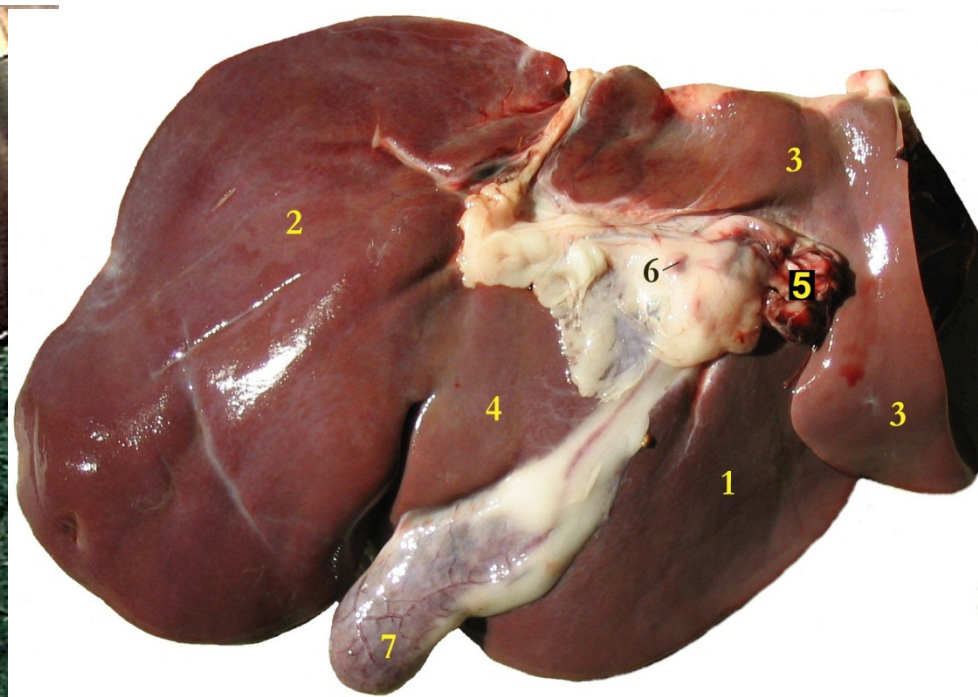
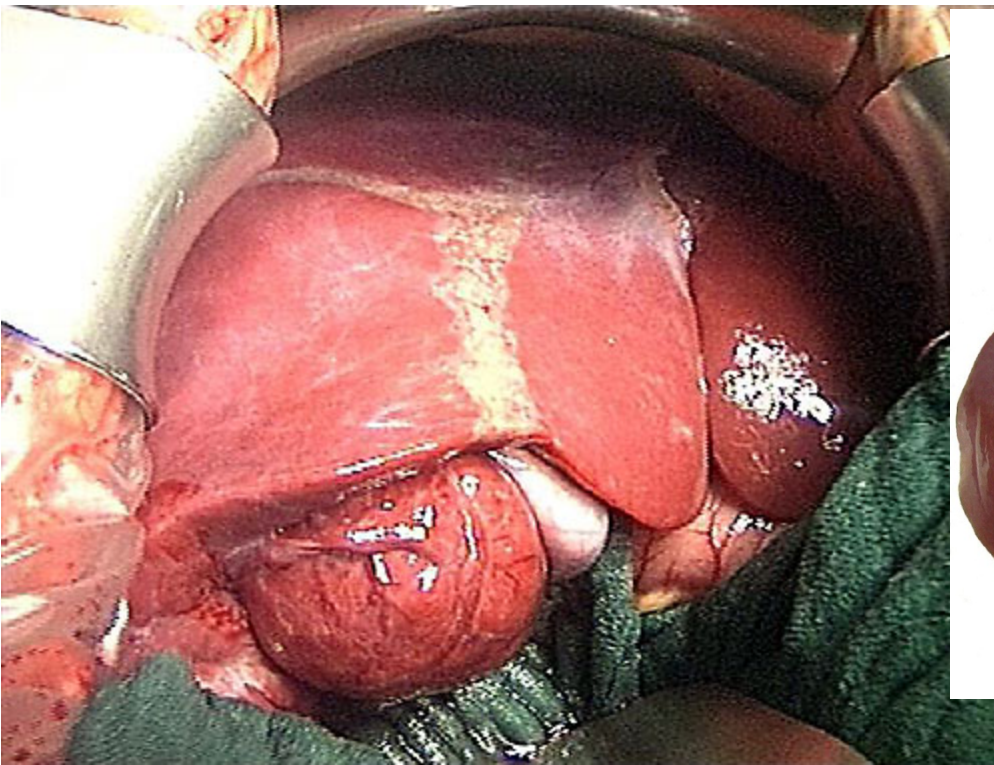
Rins



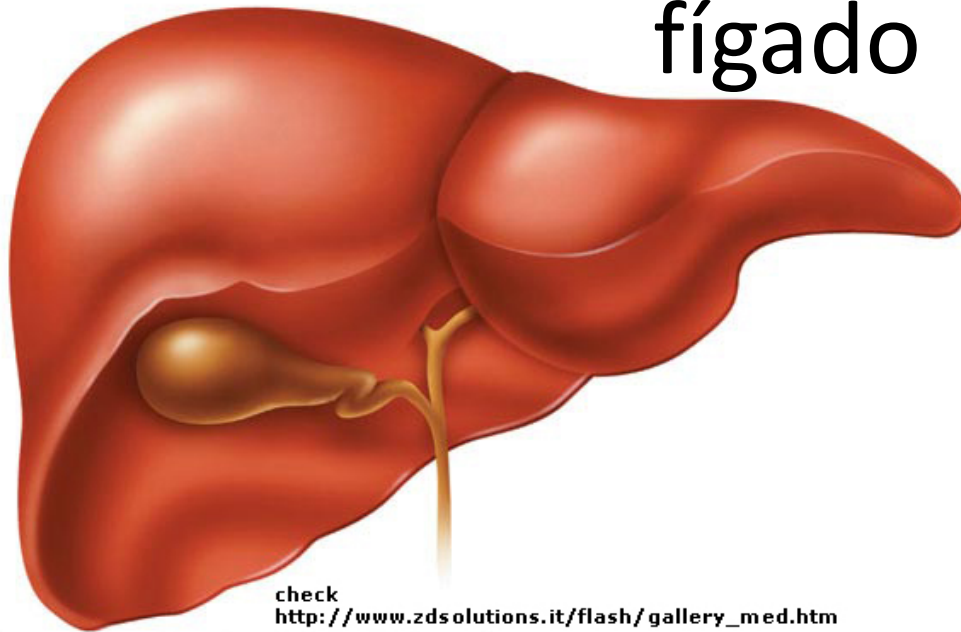


coração

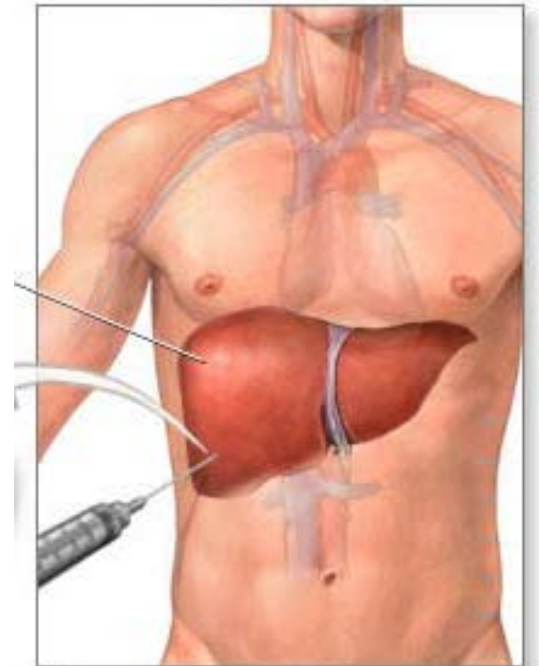




fígado



check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm

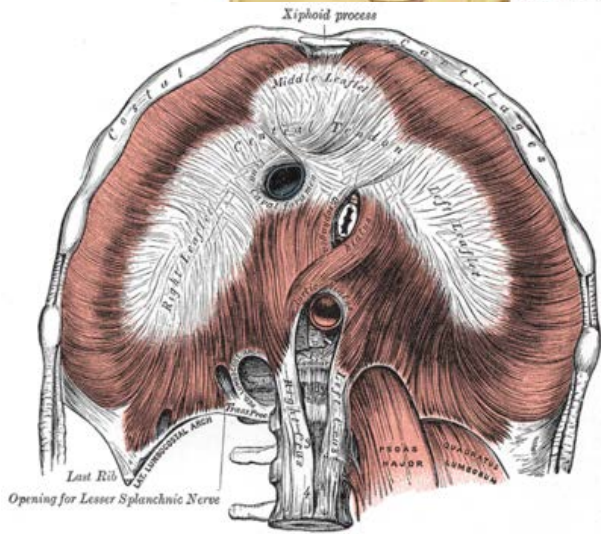




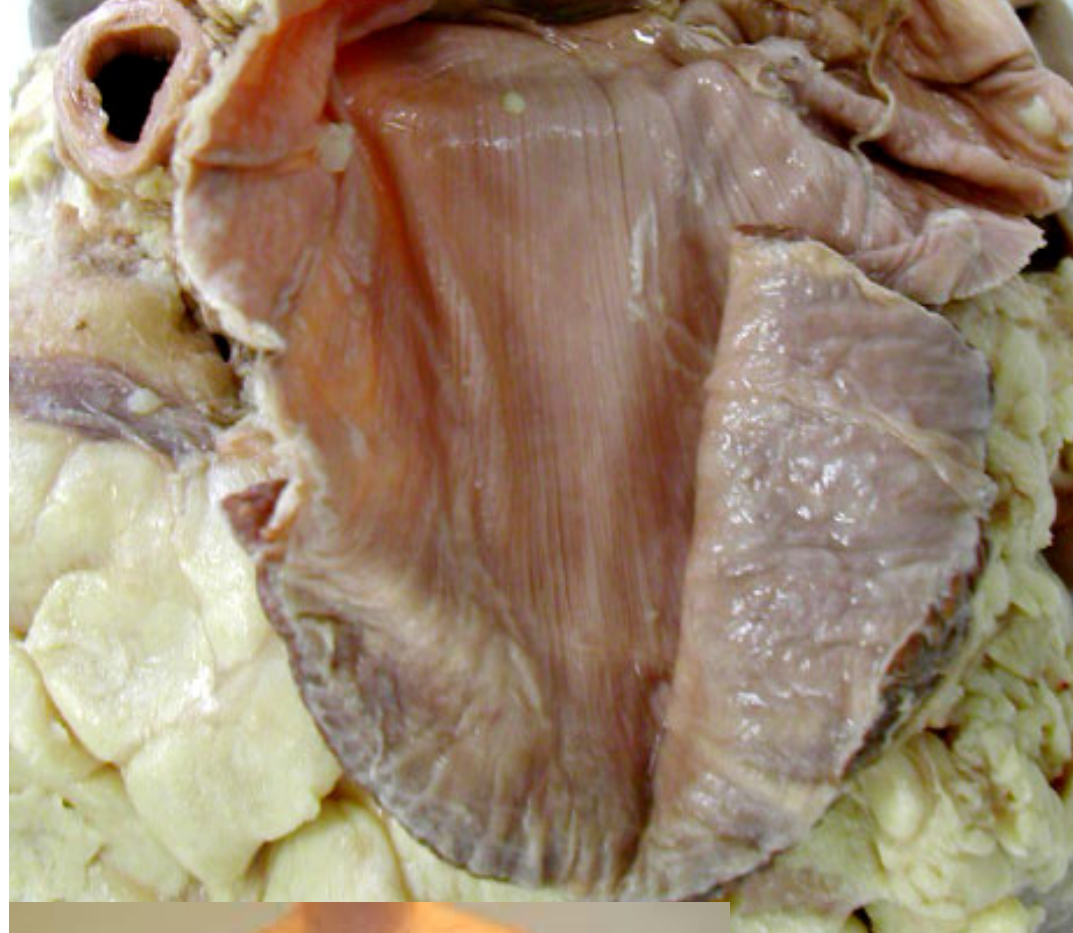
The diaphragm is shaped like a parachute

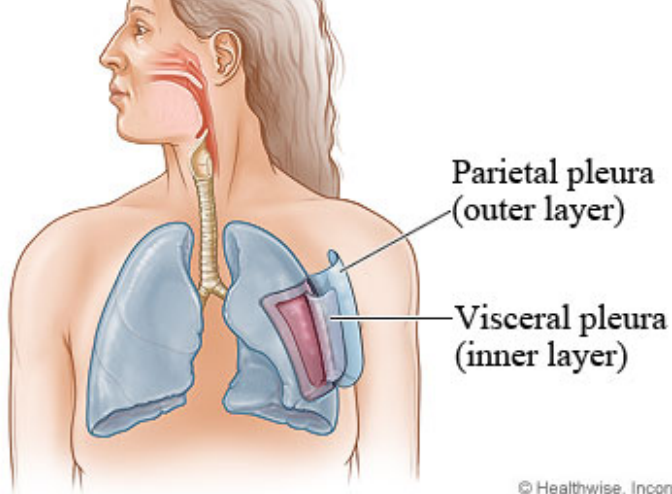


ADAM.

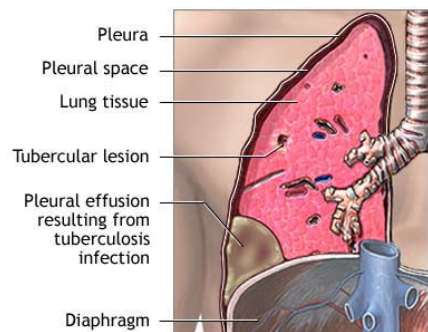


diafragma

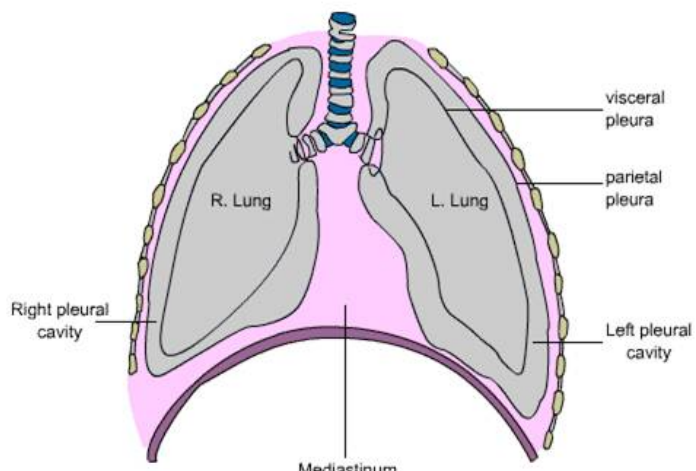
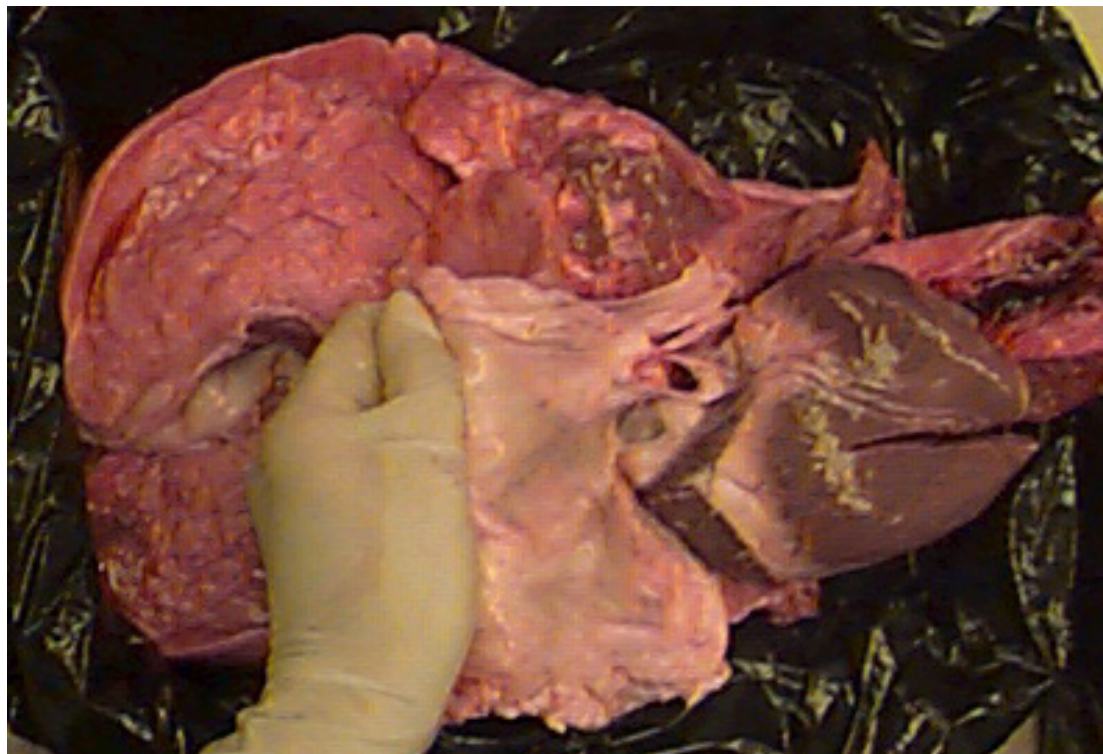




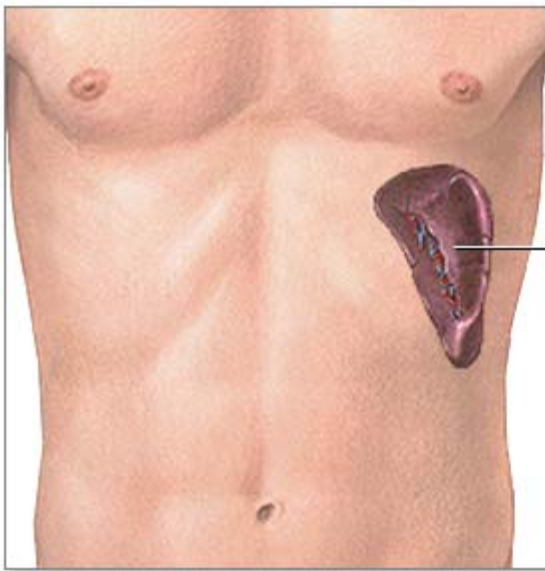
© Healthwise, Incorporated



ADAM



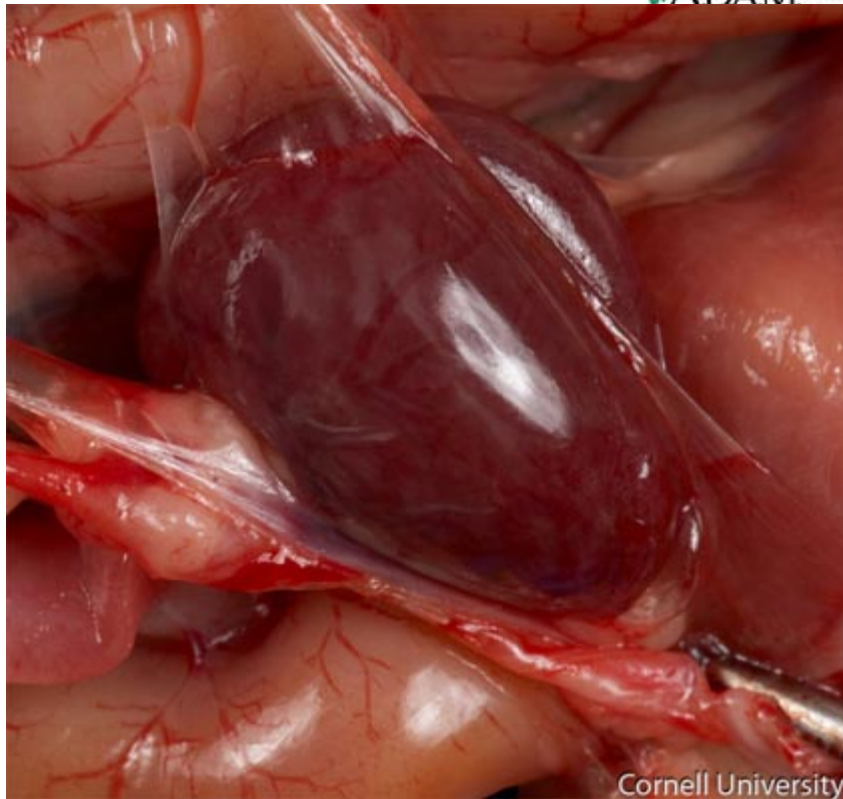
Pleura (membranas que revestem os pulmões e a cavidade torácica)



Spleen



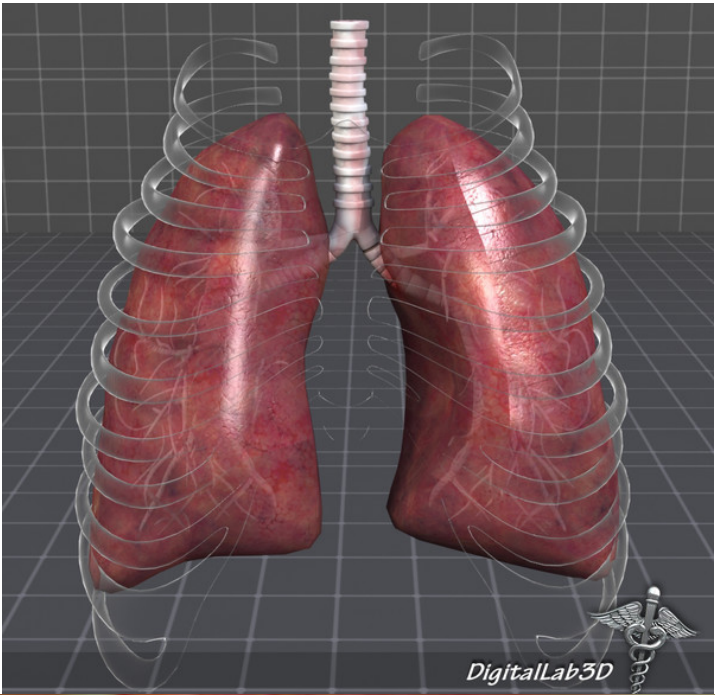
SCIENCEPHOTOLIBRARY



Cornell University

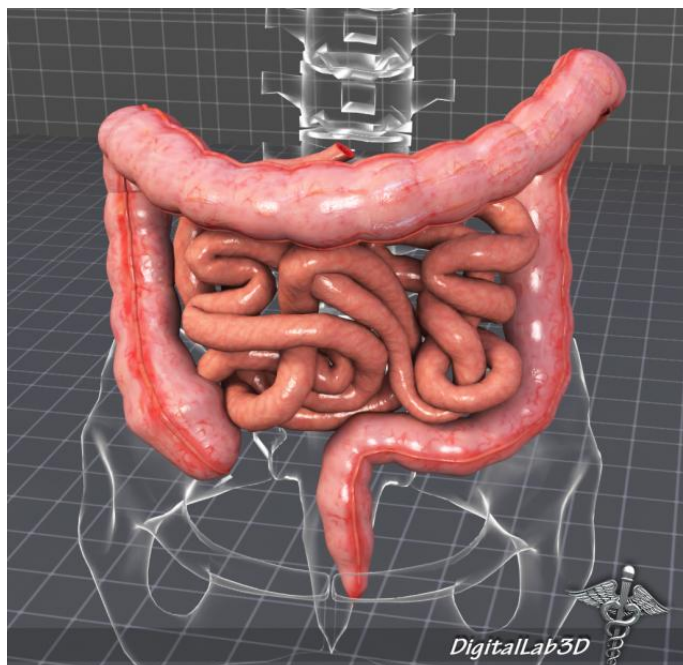
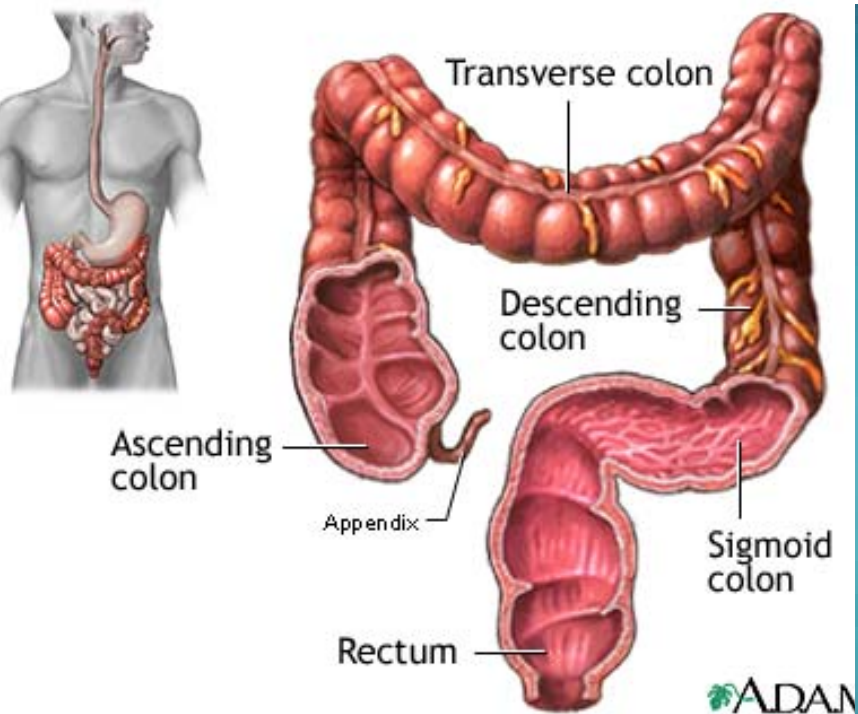
baço

pulmões

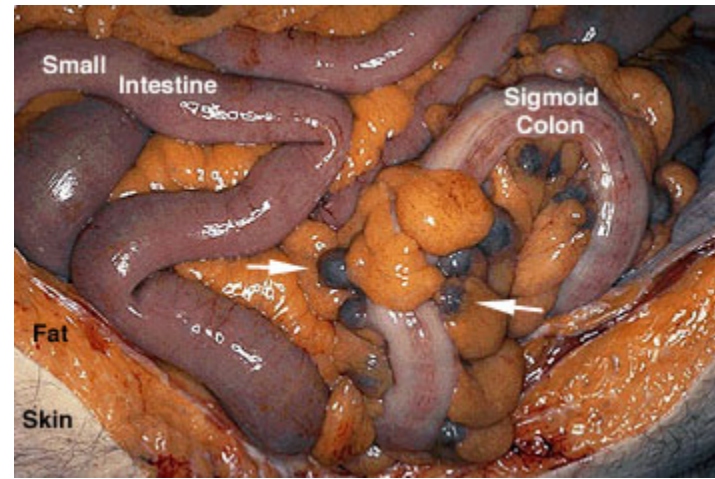
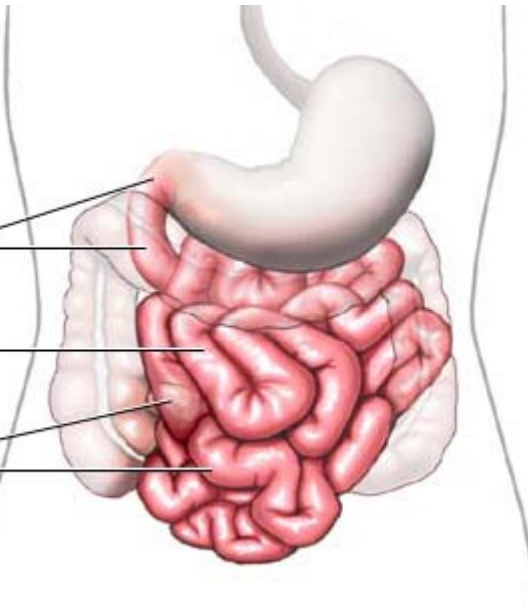


fumante

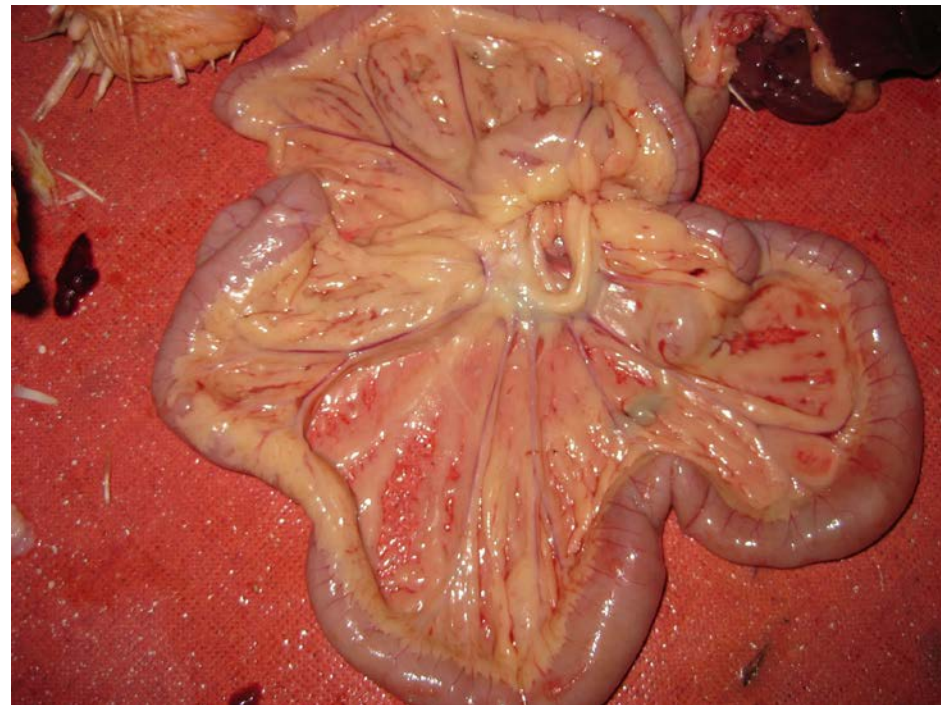
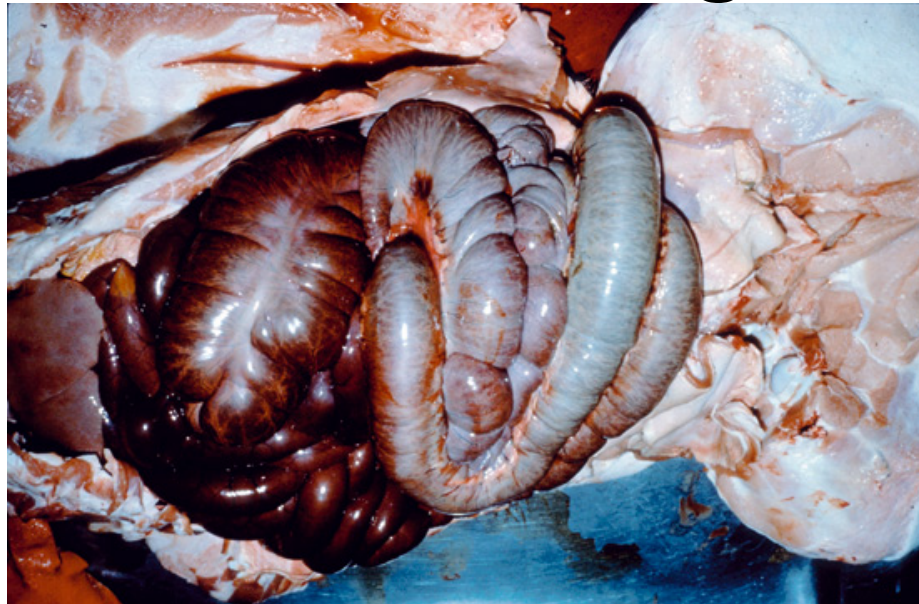


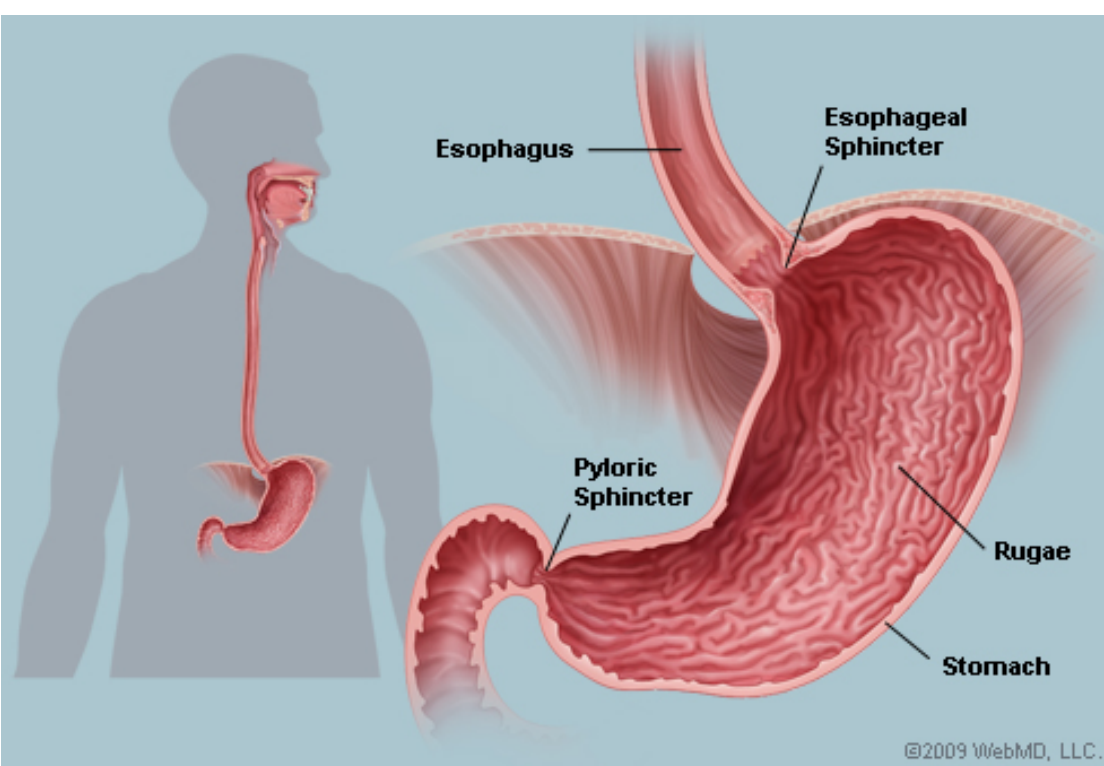


Intestino
grosso

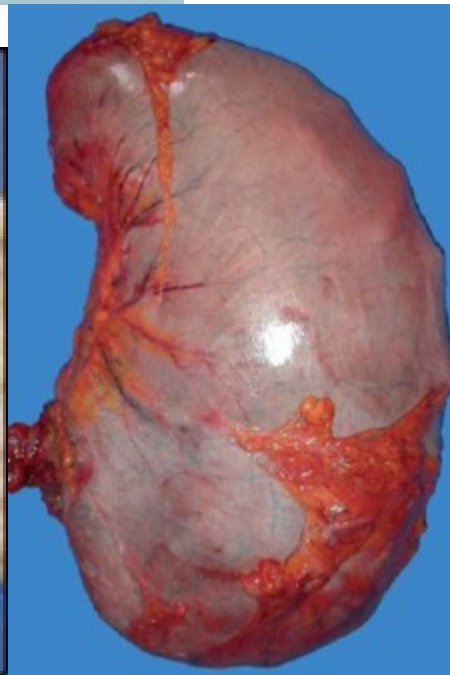


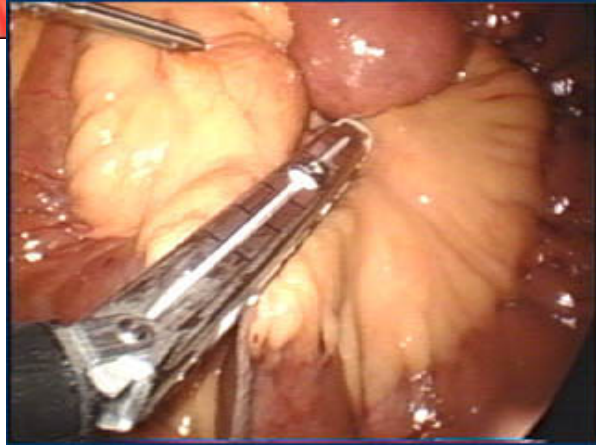
Intestino delgado



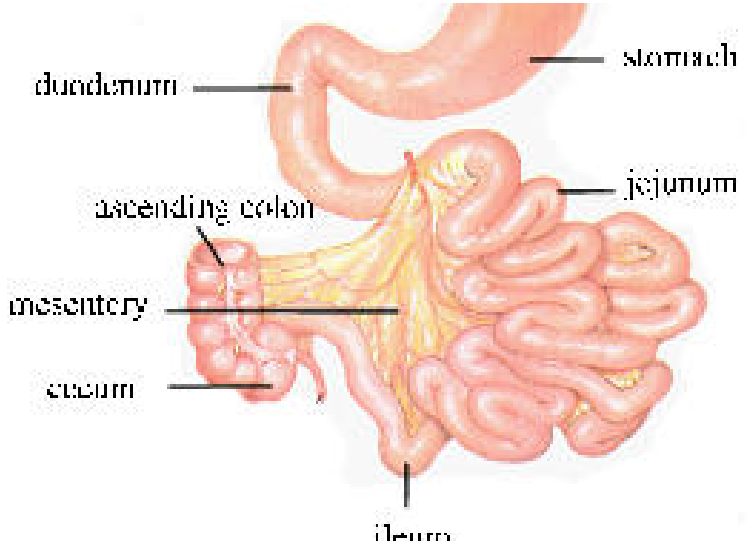


estômago

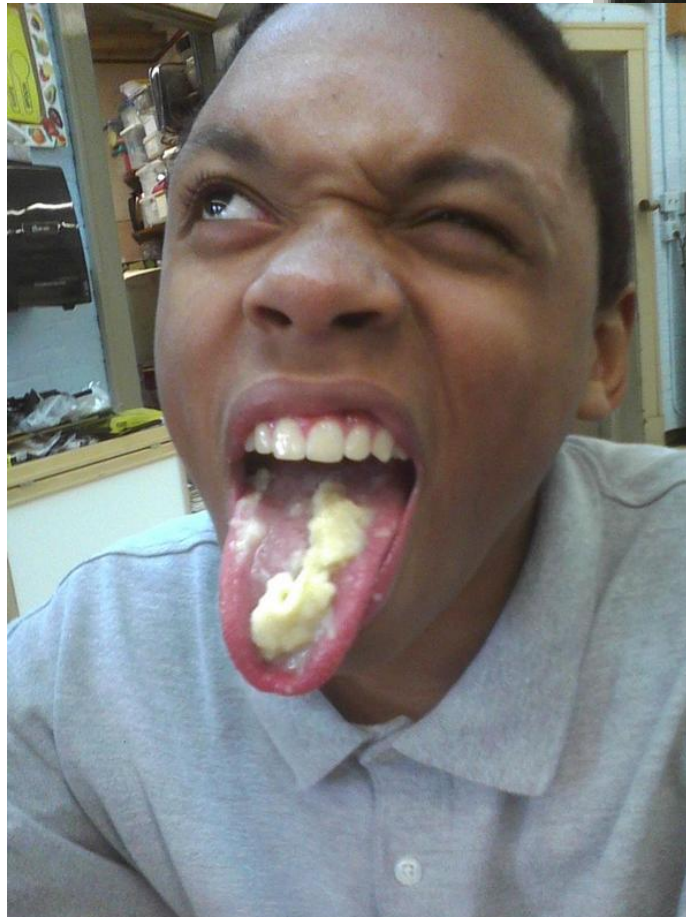




Copyright 2003 Marc Perkins



mesentério
(membranas que revestem os intestinos e a cavidade abdominal)

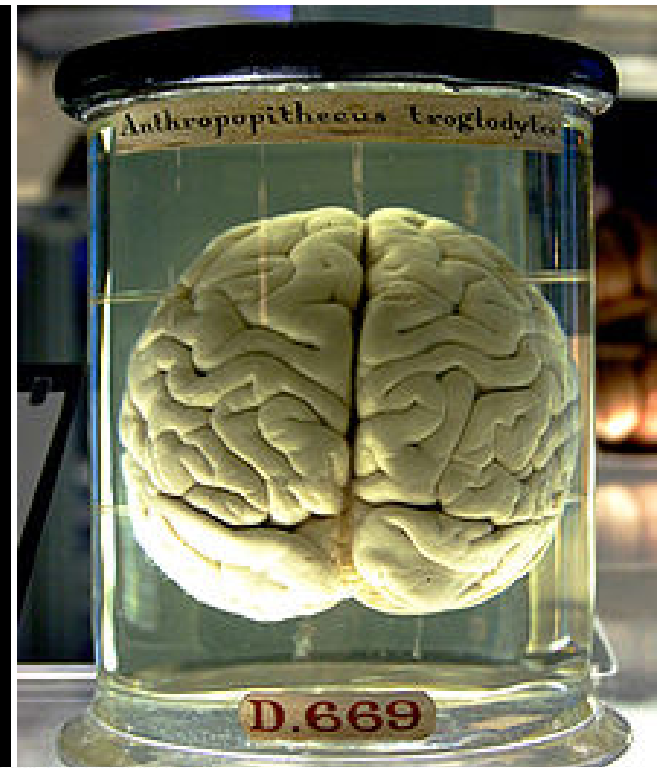


Comida dentro
do estômago,
não digerida

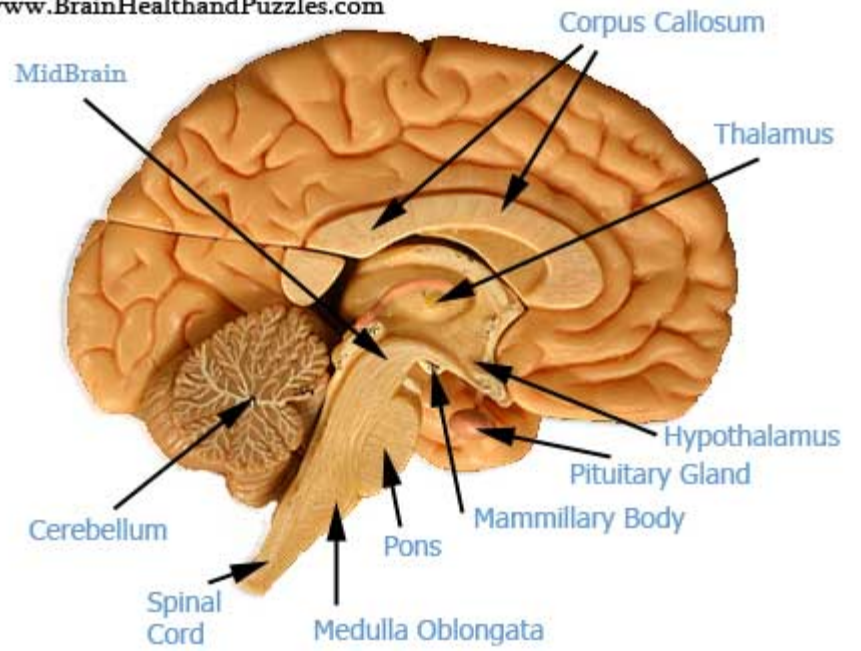


fezes





www.BrainHealthandPuzzles.com

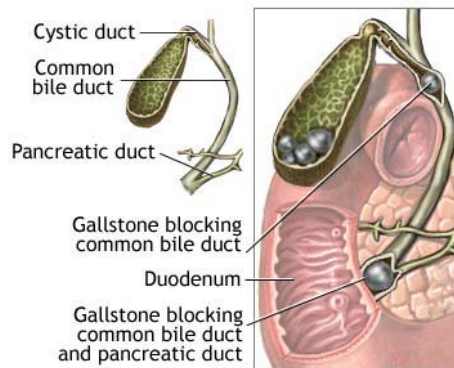
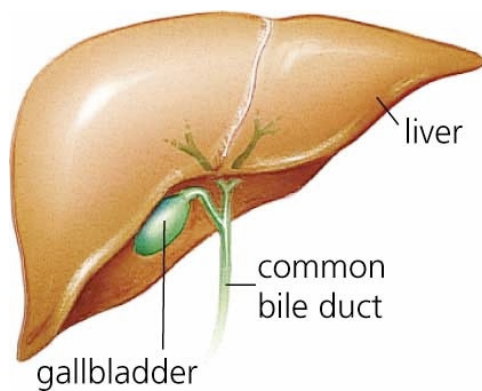


cérebro



Vesícula com cálculos

bile

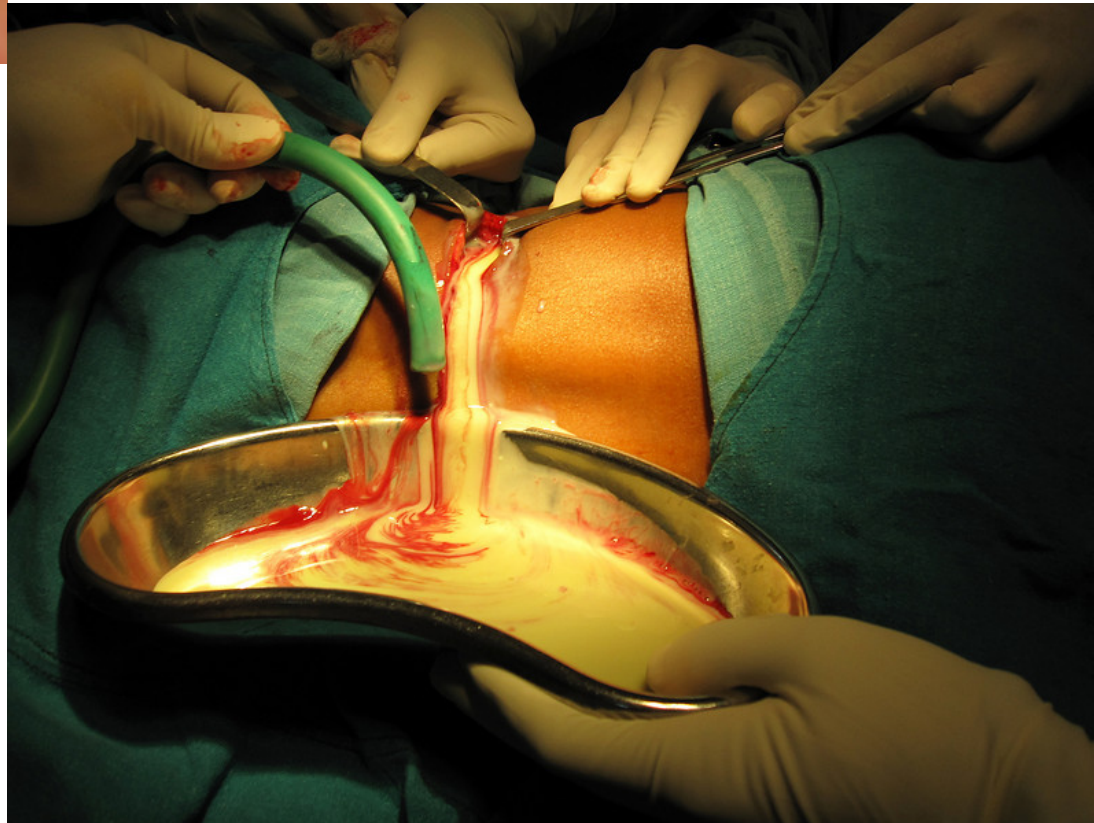




catarro

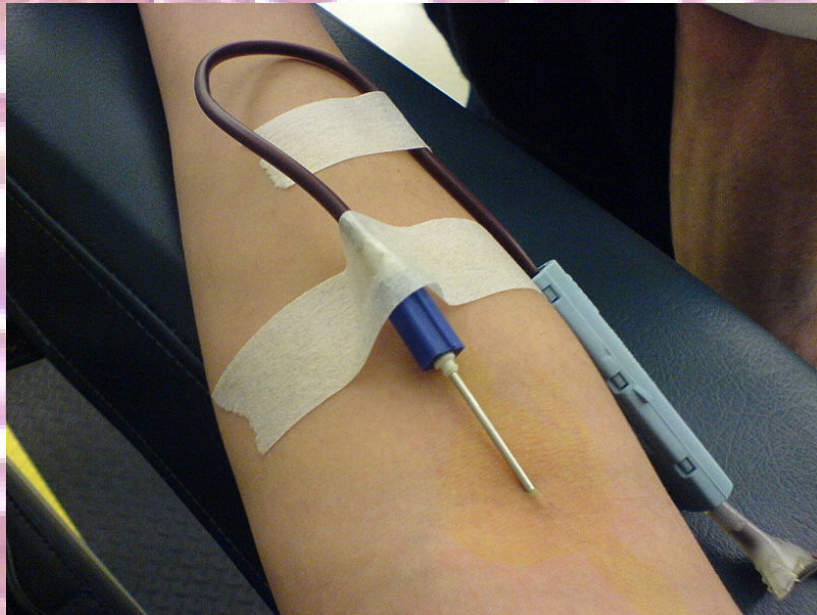


pus





sangue





suor





gordura

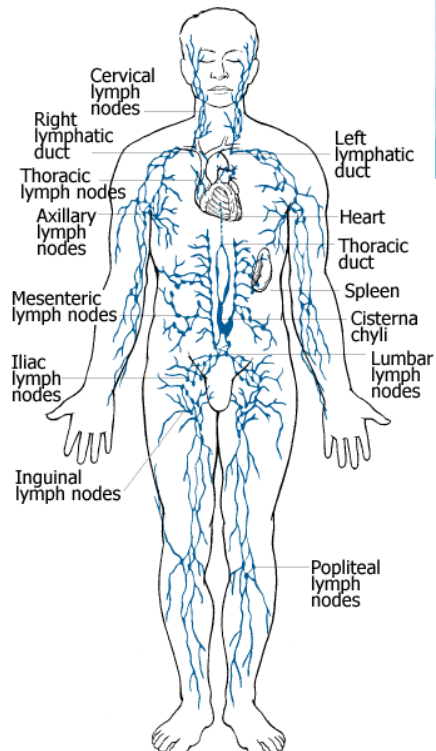


Alucha

lágrima



Linfa



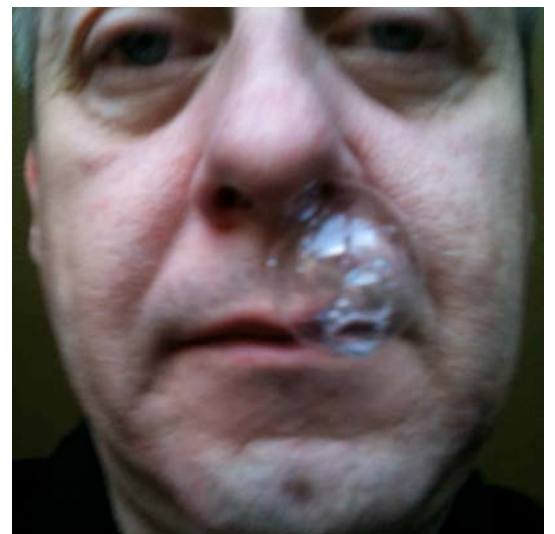


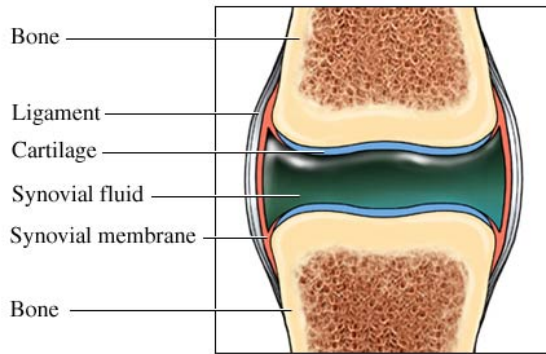
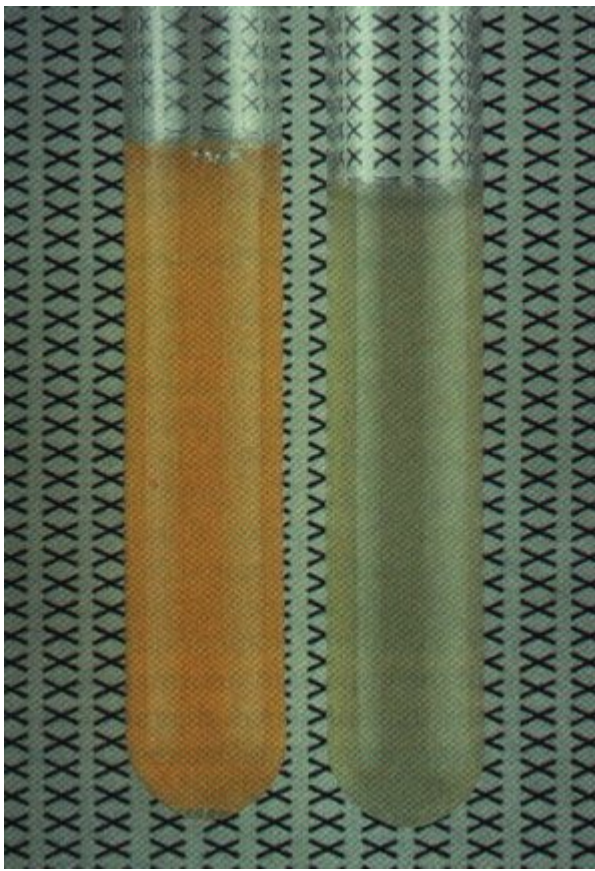
saliva





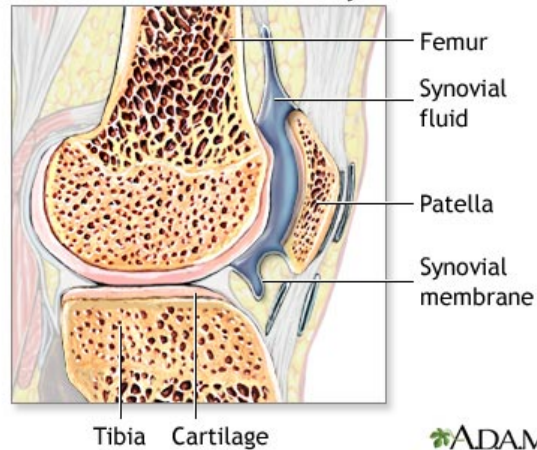
muco





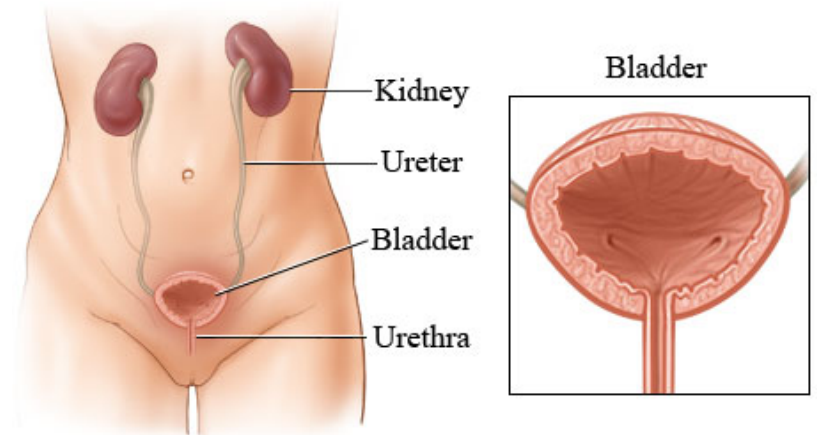
Cross section of a healthy joint

Cut-section view of normal knee joint



ADAM.

Líquido sinovial (das articulações, juntas)



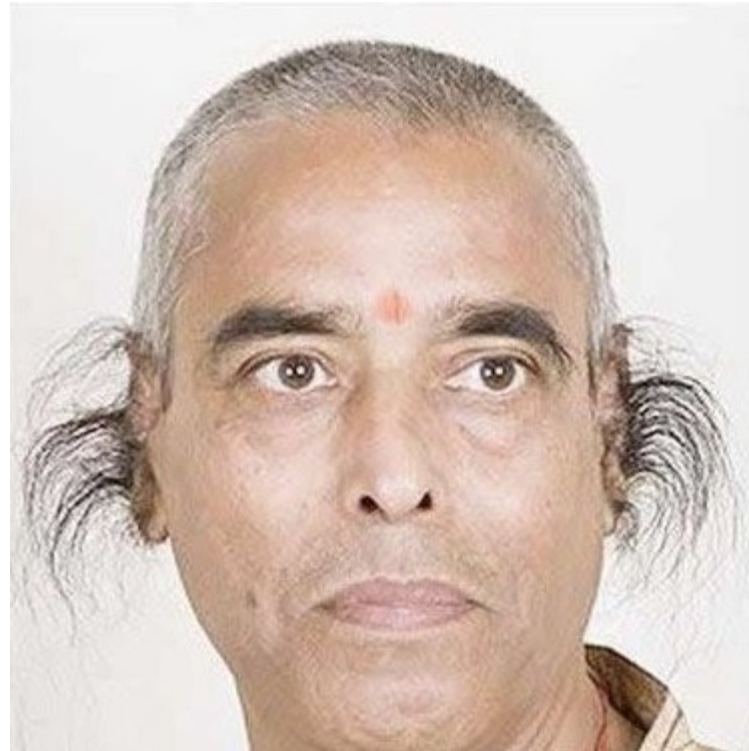
© Healthwise, Incorporated

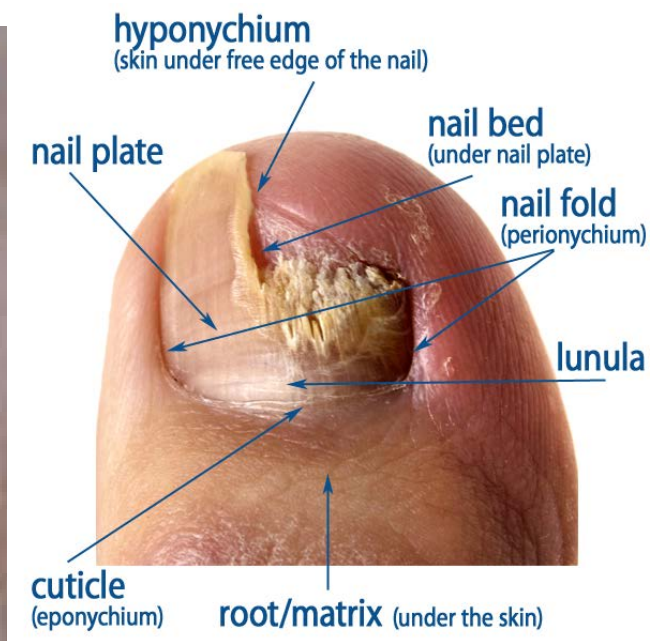
urina

cabelo



Pelos do corpo





unhas

dentes





pele



- Esta meditação não tem o objetivo de provocar ódio pelo próprio corpo, nem tampouco maior apego a ele. Esta meditação tem a finalidade de promover a compreensão do corpo exatamente como ele é. Quando aceitamos o corpo exatamente como é, continuamos a alimentá-lo, lavá-lo, colocá-lo para dormir, cuidar dele. Entretanto, fazemos isso com um entendimento realista.

- Que todos os ensinamentos do Buda sejam livremente disponíveis e que suas traduções façam jus aos originais

- Autor: Rafael Trevisan Ortiz

Casa de Dharma

São Paulo, junho de 2012