

# Bhavana Society's Dhamma Study Guide

Texto produzido pelo Bhavana Society  
www.bhavanasociety.org

Tradução: equipe da Casa de Dharma  
Centro de Meditação Budista Theravada, SP  
[casadedharmaorg@gmail.com](mailto:casadedharmaorg@gmail.com)  
[casadedharmaorg.org](http://casadedharmaorg.org)

para Estudo

## Lição 27: Plena Atenção Hábil (Parte 1)

***A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o sétimo aspecto do caminho.***

A Plena Atenção Hábil ou Correta (*Samma Satī*) é o sétimo fator do Nobre Caminho Óctuplo. Ela é parte da seção de *Samadhi* (concentração), que inclui também o Esforço Hábil (*Samma Vayamo*) e a Concentração Hábil (*Samma Samadhi*). O que é a Plena Atenção Hábil ou Correta? “Plena Atenção é prestar atenção momento a momento ao que é. Pelo fato de percebermos a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor com ignorância, através de padrões de pensamentos limitados, habituais e condicionados por delusões, nossa percepção e subsequente conceituação mental da realidade é fragmentada e confusa. A plena atenção ensina-nos a suspender temporariamente todos os conceitos, imagens, julgamentos de valores, comentários mentais, opiniões e interpretações. Uma mente atenta é precisa, penetrante, equilibrada e organizada. É como um espelho que reflete sem distorções tudo o que está diante dele” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

Durante a maior parte do tempo, nossas mentes encontram-se no passado ou no futuro. Não estamos no momento presente e isso cria um sofrimento desnecessário. Um exemplo disso é recear adoecer ou ficar debilitado antes de uma viagem à Índia e, então,

perceber quanta energia foi gasta nisso uma vez que tudo finalmente correu bem. Obsessões sobre acontecimentos do passado, que nos fazem nutrir sentimentos de raiva por amigos ou parentes, também causam sofrimento, acúmulo de stress, ansiedade e confusão.

O Buda explicou como cultivar a Plena Atenção Hábil através de uma prática chamada de “Quatro Fundamentos da Plena Atenção” (*cattaro satipatthana*): “*Bhikkus*, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da aflição, para a obtenção do caminho verdadeiro, para a realização do nirvana, isto é, Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Quais são eles? Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu*:

1. permanece contemplando o corpo como corpo, ardentemente, plenamente consciente e com plena atenção, tendo colocado de lado a cobiça e a dor pelo mundo.
2. permanece contemplando as sensações como sensações, ardentemente, plenamente consciente e com plena atenção
3. permanece contemplando a mente como mente
4. permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardentemente, plenamente consciente e com plena atenção, tendo colocado de lado a cobiça e a dor pelo mundo” (*Majjhima Nikaya*, 10).

## **1. Plena Atenção ao Corpo (*Kayanupassana*)**

O Buda apresenta quatro temas principais para nos mantermos plenamente atentos ao corpo: a respiração, a postura, as 32 partes do corpo e a impureza e decadência do corpo.

A) O Buda inicia com a plena atenção à respiração. A respiração está sempre conosco. Focar a respiração nos ajuda a permanecer no momento presente. O Buda fala sobre inspirar e expirar de maneira longa e curta: “Inspirando longamente, ele compreende: ‘Inspiro longamente’; ou expirando longamente, ele compreende: ‘Expiro longamente’” (*Majjhima Nikaya*, 10). Ele fala sobre permanecer consciente do fato de que

cada inspiração e cada expiração possuem três fases: início, meio e fim. Pode-se notar as pausas entre as respirações. A respiração pode ser percebida nas narinas ou na região abdominal. A mente escapará para pensamentos, sons, memórias e emoções. Podemos então direcionar a atenção para esses objetos, um por vez, mas sempre retornando à respiração. A respiração do meditador se tornará progressivamente calma e tranqüila. “Cada vez que a mente volta à respiração, ela retorna com um insight mais profundo sobre a impermanência, insatisfação e não-eu” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

B) Plena Atenção à postura significa saber quando estamos sentados, em pé, andando ou deitados. Por que isso seria tão difícil? Que insight podemos obter através de nossa conscientização das posturas do corpo? Podemos ver que “nossos movimentos físicos estão sempre mudando, mesmo que tentemos permanecer completamente imóveis. O coração pulsa, o calor irradia do corpo, os pulmões se expandem e se contraem. Cultive a conscientização de sua impermanência” (*Oito Passos Conscientes para a Felicidade*).

Podemos notar os quatro elementos no corpo. O elemento terra tem o peso e a solidez do corpo físico e pode nos manter enraizados no momento presente. O elemento terra pode ser experimentado na meditação andando. Observamos nossa intenção de elevar o pé, vemos a impermanência enquanto ele se eleva, oscila para frente e, com o peso, abaixa. Pensamentos, sentimentos, percepções e consciência surgem e se vão e retornamos à conscientização da respiração e do corpo físico.

C) As impurezas das partes do corpo. O Buda recomendou que refletíssemos sobre o fato de o corpo ser composto por 32 partes para melhor entendermos sua verdadeira natureza. Esta meditação sobre o aspecto repulsivo tem como objetivo contrapor o apego ao corpo e eliminar o desejo sensual. “Neste corpo, existem cabelos, pêlos, unhas, dentes, bile, muco, pus, sangue, suor, etc” (*Majjhima Nikaya*, 10).

D) Nas Nove Contemplações do Cemitério, somos lembrados de que “toda formação é impermanente... E ele permanece independente, sem apego a nada no mundo. Assim também é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo como corpo” (*Majjhima Nikaya*, 10).

## **LIÇÃO 27 – QUESTÕES DE REVISÃO**

1. Siga as instruções do Buda sobre a plena atenção à respiração. Como é sua experiência a respeito?
2. Faça o mesmo com as Quatro Posturas.
3. Note o elemento terra enquanto pratica a meditação andando.