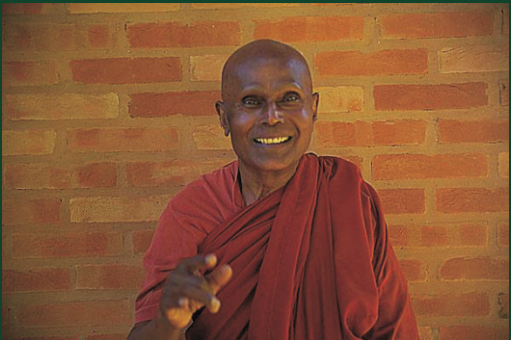




©Tony Gendico

Bhante Henepola Gunaratana é o abade fundador do Bhavana Society, Mosteiro Theravada de tradição de floresta, em West Virginia, EUA.

Ele nasceu em uma zona rural do Sri Lanka e tornou-se monge aos 10 anos. Em 1947, com 20 anos, recebeu a plena ordenação. Em 1968, foi para os Estados Unidos.

“Bhante G”, como é carinhosamente chamado por seus discípulos, é um autor e professor de meditação internacionalmente conhecido. Em 1985, Bhante G fundou, juntamente com outros, o Bhavana Society, tornando-se seu abade.

Como mestre, Bhante G é conhecido pela ênfase dada a *Metta*, o cultivo da bondade amorosa, como fundamento para o *samma-samadhi*, a concentração correta, como parte do treinamento espiritual.

Em 1996, Bhante G recebeu o título de Chief Sangha Nayaka Thera da América do Norte. Isso consagra sua posição como o monge de mais alta hierarquia de sua linhagem nos Estados Unidos e no Canadá. Em 2005, sob sua direção, criou-se o Sri Henepola Gunaratana Scholarship Trust. Esta Fundação subvenciona a educação de crianças pobres nas áreas rurais do Sri Lanka.

<http://www.bhavanasociety.org>

O presente livro é fruto dos ensinamentos ministrados por Bhante Gunaratana, por ocasião do retiro organizado pela Casa de Dharma, entre 9 e 18 de fevereiro de 2001, sobre o mesmo tema. O *sutta*-base deste ensinamento é o *Maha-Satipatthana Sutta*, que faz parte do *Sutta Pitaka* (o Compêndio dos Sermões), um dos três compêndios do Cânone Páli, junto com o *Vinaya Pitaka* (o Compêndio das Regras para Monges e Monjas) e o *Abhidhamma Pitaka* (o Compêndio dos Ensinamentos Superiores). Estes três compêndios formam o *Tipitaka*, no qual estão reunidos os ensinamentos do Buda, posteriormente compilados na forma escrita em Concílios dos monges após a morte do Buda.



EDIÇÕES
CASA DE DHARMA



OS QUATRO FUNDAMENTOS DA PLENA ATENÇÃO - *M a h a - S a t i p a t t h a n a S u t t a*

GUNARATANA

EDIÇÕES
CASA DE DHARMA



OS QUATRO FUNDAMENTOS DA PLENA ATENÇÃO *M a h a - S a t i p a t t h a n a S u t t a*

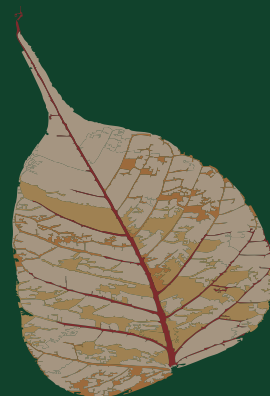
Ensinamentos ministrados no Retiro de 2001

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

EDIÇÕES
CASA DE DHARMA



Ao longo de um retiro de dez dias, Bhante Gunaratana desenvolve passo a passo os ensinamentos fundamentais deste valioso *Sutta*, trazendo em cada exposição as aplicações práticas para o treinamento mental da meditação que conduz à liberação da mente. Optamos por manter a forma coloquial das exposições de Bhante Gunaratana durante o retiro bem como a sequência das palestras feitas a cada dia do retiro.



Casa de Dharma
<http://casadedharmaorg.org>

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

M a h a - S a t i p a t t h a n a S u t t a

Ensinaamentos ministrados por
Bhante Henepola Gunaratana no Retiro de 2001

Edições
Casa de Dharma



São Paulo
2012

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Maha-Satipatthana Sutta

Bhante Henepola Gunaratana

Ensinaamentos ministrados no Retiro
organizado pela Casa de Dharma,
entre 9 e 18 de fevereiro de 2001.

1ª. Edição

Edições
Casa de Dharma



São Paulo
2012

Copyright © 2012 - Bhante Henepola Gunaratana
Todos os direitos para a língua portuguesa reservados para a Casa de Dharma.

Tradução

Núcleo de Tradução da Casa de Dharma

Revisão

Hellen Ribeiro

Projeto gráfico, Diagramação e Capa

Cristina Flória

Fotografias, incluindo a da Capa

Tony Genérico

Edições Casa de Dharma

Índices para catálogo sistemático:

1. Budismo; 2. Vipassanā; 3. Theravāda; 4. Meditação; 5. Sutta; 6. Suttas.

Casa de Dharma

Rua Augusta, 2333 cj. 09 – Jardins

São Paulo, SP.

Tel/Fax: (11) 3256-2824

E-mail: casadedharmaorg@gmail.com

<http://casadedharmaorg.org>

Sumário

9	Introdução
13	O Grande Discurso sobre os Quatro Fundamentos da Plena Atenção - <i>Maha-Satipatthana Sutta</i> - Baseado no texto do Venerável Sayadaw U Silananda
57	Palestras ministradas no Retiro
59	Primeira Palestra PLENA ATENÇÃO AO CORPO Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção
67	Segunda Palestra CONTEMPLAÇÃO DO CORPO Plena Atenção à Respiração
75	Terceira Palestra CONTEMPLAÇÃO DO CORPO Plena Atenção às Posturas do Corpo
83	Quarta Palestra CONTEMPLAÇÃO DO CORPO Plena Atenção à Clara Compreensão
91	Quinta Palestra CONTEMPLAÇÃO DO CORPO Contemplação das Impurezas do Corpo
101	Sexta Palestra CONTEMPLAÇÃO DOS QUATRO ELEMENTOS E DA MORTE
101	Contemplação dos Quatro Elementos
107	Contemplação da Morte

111	Sétima Palestra PLENA ATENÇÃO ÀS SENSações
115	Oitava Palestra PLENA ATENÇÃO ÀS SENSações (continuação)
125	Nona Palestra PLENA ATENÇÃO À CONSCIÊNCIA Contemplação à Consciência
133	Décima Palestra PLENA ATENÇÃO AOS <i>DHAMMAS</i> Contemplação dos <i>Dhammas</i> Os Cinco Obstáculos
141	Décima Primeira Palestra CONTEMPLAÇÃO DOS <i>DHAMMAS</i> Os Cinco Agregados
151	Décima Segunda Palestra CONTEMPLAÇÃO DOS <i>DHAMMAS</i> As Seis Bases Sensoriais Internas e Externas
163	Décima Terceira Palestra CONTEMPLAÇÃO DOS <i>DHAMMAS</i> Os Sete Fatores da Iluminação As Quatro Nobres Verdades
177	Resumo das Palestras
203	Perguntas e Respostas
225	Bibliografia
227	Sobre o Autor



© Tony Genérico

“Não há concentração sem sabedoria,
não há sabedoria sem concentração.
Aquele que tem ambos, concentração e sabedoria,
está mais próximo da paz e da liberação.”

Dhammapada – 372

INTRODUÇÃO

É com grande satisfação que nós, da Casa de Dharma, prossequindo nosso projeto de publicações, apresentamos a edição do livro **Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção – Maha-Satipatthana Sutta**, do Ven. Bhante Henepola Gunaratana. Venerável Gunaratana é orientador espiritual da Casa de Dharma desde há muitos anos, e abade diretor do Bhavana Society – Mosteiro de tradição de floresta, de West Virginia, USA.

O presente livro é fruto dos ensinamentos ministrados por Bhante Gunaratana, por ocasião do retiro organizado pela Casa de Dharma, de 9 a 18 de fevereiro de 2001, sobre o mesmo tema. O *sutta*-base deste ensinamento é o *Maha-Satipatthana Sutta*, que faz parte do *Sutta Pitaka* (o Compêndio dos Sermões), um dos três compêndios do Cânone Páli, junto com o *Vinaya Pitaka* (o Compêndio das Regras para Monges e Monjas) e o *Abhidhamma Pitaka* (o Compêndio dos Ensinamentos Superiores). Estes três compêndios formam o *Tipitaka*, no qual estão reunidos os ensinamentos do Buda, posteriormente compilados na forma escrita em Concílios dos monges após a morte do Buda. Todo *sutta* no Compêndio dos Sermões se inicia com as palavras: “Assim eu ouvi”; a palavra “Eu” se refere ao Venerável Ananda, sobrinho e permanente atendente pessoal do Buda nos últimos vinte anos dos quarenta e cinco anos em que o Buda ensinou. É dito que o Venerável Ananda conhecia todos os sermões e ensinamentos dados pelo Buda.

O *Maha-Satipatthana Sutta* aparece em dois lugares no *Sutta Pitaka*: é o vigésimo segundo *sutta* do *Digha Nikaya* (a Coleção dos Discursos Longos) e o décimo *sutta* do *Majjhima Nikaya*, (a Coleção dos Discursos Médios). Neste último, não aparecem as exposições detalhadas sobre as Quatro Nobres Verdades. Optamos aqui por seguir a tradução da versão em inglês do *Maha-Satipatthana Sutta*, do Venerável U Silananda (*The Four Foundations*

of Mindfulness, USA, Wisdom Publications, 2002), que segue o *Digha Nikaya*.

Este é um importante *sutta* para a prática de meditação do *insight*, *vipassana*. Neste *sutta*, Buda apresenta “o caminho para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e da lamentação, para o desaparecimento da dor e do pesar, para alcançar o Nobre Caminho, para a realização de *Nibbana*, isto é, os Quatro Fundamentos da Plena Atenção”. Quais são esses fundamentos?

O Primeiro Fundamento, **Contemplação do Corpo no Corpo** (*Kayanupassana*), abrange a Plena Atenção à respiração, às posturas do corpo, a plena atenção com clara compreensão, a reflexão sobre as impurezas do corpo, a reflexão sobre os elementos materiais e as nove contemplações do cemitério.

O Segundo Fundamento diz respeito à **Contemplação das Sensações** (*Vedanupassana*). O Terceiro Fundamento diz respeito à **Contemplação da Consciência** (*Cittanupassana*). O Quarto Fundamento diz respeito à **Contemplação dos Dhammas** (*Dhammanupassana*), aqui o termo “*dhamma*” traduzido por alguns autores como “atividades mentais”, ou “objetos mentais”, e dizem respeito aos Cinco Obstáculos, aos Cinco Agregados do Apego, às Seis Bases Sensoriais internas e externas, aos Sete Fatores da Iluminação, às Quatro Nobres Verdades, finalizando com a Garantia da Realização.

Ao longo de um retiro de dez dias, Bhante Gunaratana desenvolve passo a passo os ensinamentos fundamentais deste valioso *sutta*, trazendo a partir de cada exposição as aplicações práticas para o treinamento mental da meditação que conduz à liberação da mente. Optamos por manter a forma coloquial das exposições de Bhante Gunaratana durante o retiro bem como a sequência das palestras feitas a cada dia do retiro. São treze palestras expositivas, concluindo com três palestras de “Resumos das Palestras” (as 14^a, 15^a e 16^a) e duas (17^a e 18^a) sobre “Perguntas e Respostas” feitas durante o retiro.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Este livro contou com o apoio de toda uma equipe da Casa de Dharma, todos a quem somos muito gratos.

E gratidão imensa ao nosso querido Bhante Gunaratana, por seu ensinamento valioso.

Esperamos que este livro possa ser útil a todos os seres, para o caminho meditativo de superação do sofrimento.

Arthur Shaker
Casa de Dharma
22/12/2011

Maha-Satipatthana Sutta

O GRANDE DISCURSO SOBRE OS QUATRO FUNDAMENTOS DA PLENA ATENÇÃO

MAHA-SATIPATTHANA SUTTA

Baseado no texto
do Venerável Sayadaw U Silananda

The Four Foundations of Mindfulness,
USA, Wisdom Publications, 2002

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMA-SAMBUDDHASSA

Homenagem ao Abençoado,
ao Digno, ao Completamente Iluminado, Buda

Assim eu ouvi:

Certa ocasião, o Abençoado estava vivendo entre os Kurus, onde havia um vilarejo dos Kurus, chamado Kammasadhamma. Lá o Abençoado se dirigiu aos *bhikkhus* deste modo: “*Bhikkhus*”, e os *bhikkhus* responderam a ele: “Venerável”. E o Abençoado falou da seguinte maneira:

Este é o único caminho, *bhikkhus*, para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e da lamentação, para o desaparecimento da dor e do pesar, para alcançar o Nobre Caminho, para a realização de *Nibbana*, isto é, os Quatro Fundamentos da Plena Atenção.

Quais são estes quatro?

Aqui, [neste ensinamento] *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo de forma ardente, com clara compreensão e plena atenção, removendo a cobiça e o pesar pelo

mundo; ele permanece contemplando a sensação nas sensações de forma ardente, com clara compreensão e plena atenção, removendo a cobiça e o pesar pelo mundo; ele permanece contemplando a consciência na consciência de forma ardente, com clara compreensão e plena atenção, removendo a cobiça e o pesar pelo mundo; ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* de forma ardente, com clara compreensão e plena atenção, removendo a cobiça e o pesar pelo mundo.

1. CONTEMPLAÇÃO DO CORPO NO CORPO

Plena Atenção à Respiração

E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo? Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu*, tendo se dirigido a uma floresta, ao pé de uma árvore ou a um local isolado, senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e dirige a plena atenção para o objeto de meditação. Sempre atento, inspira; sempre atento, expira.

Fazendo uma inspiração longa, ele reconhece: “faço uma inspiração longa”; fazendo uma expiração longa, reconhece: “faço uma expiração longa”.

Fazendo uma inspiração curta, ele reconhece: “faço uma inspiração curta”; fazendo uma expiração curta, reconhece: “faço uma expiração curta”.

“Tornando claro todo o corpo da inspiração, eu inspiro”, assim ele se esforça [literalmente, ele treina a si mesmo; “tornando claro todo o corpo da expiração, eu expiro”, assim ele se esforça.

“Acalmando a inspiração grosseira [literalmente, o objeto condicionado corporal] “eu inspiro”, assim ele se esforça; “acalmando a expiração grosseira, eu expiro”, assim ele se esforça.

Como um torneiro ou aprendiz de torneiro habilidoso, fazendo uma volta longa no torno reconhece: “faço uma volta longa”, ou fazendo uma volta curta no torno, reconhece: “faço uma volta curta”, da mesma maneira o *bhikkhu*, fazendo uma inspiração longa, reconhece: “faço uma

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

inspiração longa”; fazendo uma expiração longa, reconhece: “faço uma expiração longa”. Fazendo uma inspiração curta, reconhece: “faço uma inspiração curta”; fazendo uma expiração curta, reconhece: “faço uma expiração curta”. Tornando claro todo o corpo da inspiração, “eu inspiro”, assim ele se esforça; tornando claro todo o corpo da expiração, “eu expiro”, assim ele se esforça; “acalmando a inspiração grosseira, eu inspiro”, assim ele se esforça; “acalmando a expiração grosseira, eu expiro”, assim ele se esforça.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

As Posturas do Corpo

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reconhece: “estou caminhando”, quando caminhando; ele reconhece: “estou em pé”, quando em pé; ele reconhece: “estou sentado”, quando sentado; ele reconhece: “estou deitado”, quando deitado; ou qualquer que seja a postura de seu corpo, ele a reconhece.

Maha-Satipatthana Sutta

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Plena Atenção com Clara Compreensão

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu*, indo para frente e retornando, [ele] aplica clara compreensão; quando olha para frente e quando desvia o olhar, [ele] aplica clara compreensão; quando se curva ou se estica, [ele] aplica clara compreensão, quando veste seus três mantos, [ele] aplica clara compreensão; e carregando sua tigela, [ele] aplica clara compreensão; quando come, bebe, mastiga ou saboreia, [ele] aplica clara compreensão; obedecendo aos chamados da natureza, [ele] aplica clara compreensão; quando caminha, fica em pé, senta, adormece, desperta, fala e mantém silêncio, [ele] aplica clara compreensão.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Reflexão sobre a Repugnância ao Corpo

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reflete sobre esse mesmo corpo, da sola dos pés para cima, do topo da cabeça para baixo, limitado pela pele e repleto de diversas impurezas, assim: “Existe neste corpo:

Cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes e pele;

Carne, tendões, ossos, medula e rins;

Coração, fígado, diafragma, baço e pulmões;

Intestinos, estômago, comida não digerida, fezes e cérebro;

Bile, catarro, pus, sangue, suor e gordura;

Lágrimas, linfa, saliva, muco, gordura das juntas e urina”.

Como se houvesse um saco com abertura dupla, cheio de vários tipos de grãos, tais como arroz, arroz com terra, arroz com casca, palha de arroz, ervilha, gergelim, e um homem com boa visão o abrisse e examinasse e dissesse: “Isto é arroz, isto é arroz com

terra, isto é arroz com casca, isto é palha de arroz, isto é ervilha, isto é gergelim”. Da mesma forma, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reflete sobre seu corpo, de baixo para cima, a partir da sola dos pés; de cima para baixo, a partir do topo da cabeça, limitado pela pele e repleto de diversas impurezas: “Existem neste corpo cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes e pele; carne, tendões, ossos, medula e rins; coração, fígado, diafragma, baço e pulmões; intestinos, estômago, comida não digerida, fezes e cérebro; bile, catarro, pus, sangue, suor e gordura; lágrima, linfa, saliva, muco, gordura das juntas e urina”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Reflexão sobre os Elementos Materiais

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reflete sobre seu corpo, como este se coloca em relação aos seus elementos primários: “Existe neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Como um habilidoso açougueiro e seu aprendiz, tendo matado uma vaca e dividido-a em porções, se sentassem em um cruzamento de quatro rodovias, assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reflete sobre seu corpo, como ele se coloca em relação aos seus elementos primários: “Existe neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

As Nove Contemplações do Cemitério

1. E novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê no cemitério um corpo morto depois de um, dois ou três dias após a morte, inchado, azulado, jogado em uma vala, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza. Ele se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo

externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

2. E novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, garças, cães, leopardos, tigres, chacais e vários tipos de vermes, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

3. Novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério, reduzido a um esqueleto, ainda mantido unido pelos tendões, com alguma carne e sangue, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

4. Novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério, reduzido a um esqueleto descarnado, unido pelos tendões, mas ainda com manchas de sangue, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este

corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

5. E novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério reduzido a um esqueleto, unido pelos tendões, descarnado e sem sangue, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

6. Novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério, com os ossos soltos e espalhados em todas as direções – aqui um osso da mão, ali um osso do pé, osso da perna, osso da coxa, osso da bacia, osso da coluna vertebral, um crânio –, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Permanece desprendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

7. E novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério, reduzido a ossos brancos como conchas, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Permanece desprendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

8. E novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério reduzido a ossos há mais de um ano, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Permanece desprendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

9. E novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê um cadáver jogado no cemitério reduzido a ossos apodrecidos e esfacelados e convertidos em pó, ele então aplica [esta percepção] ao seu próprio corpo: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo

externamente, ou ele permanece contemplando o corpo no corpo tanto interna como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação no corpo da respiração, ou permanece contemplando os fatores de dissolução no corpo da respiração, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução no corpo da respiração.

Ou sua plena atenção de que “existe apenas o corpo da respiração” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim também, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

Permanece desprendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo.

2. CONTEMPLAÇÃO DAS SENSAÇÕES

E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando as sensações nas sensações?

Aqui, *bhikkhus*, quando experienciando uma sensação prazerosa, o *bhikkhu* reconhece: “Experiencio uma sensação prazerosa”; quando experienciando uma sensação dolorosa, ele reconhece: “Experiencio uma sensação dolorosa”; quando experienciando uma sensação neutra, reconhece: “Experiencio uma sensação neutra”. Quando experienciando uma sensação prazerosa mundana, reconhece: “Experiencio uma sensação prazerosa mundana”; quando experienciando uma sensação prazerosa não mundana, reconhece: “Experiencio uma sensação prazerosa não mundana”; quando

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

experienciando uma sensação dolorosa mundana, reconhece: “Experiencio uma sensação dolorosa mundana”; quando experienciando uma sensação dolorosa não mundana, reconhece: “Experiencio uma sensação dolorosa não mundana”; quando experienciando uma sensação neutra mundana, reconhece: “Experiencio uma sensação neutra mundana”; quando experienciando uma sensação neutra não mundana, reconhece: “Experiencio uma sensação neutra não mundana”.

Assim ele permanece contemplando as sensações nas sensações internamente, ou permanece contemplando as sensações nas sensações externamente, ou permanece contemplando as sensações nas sensações tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os seus fatores de originação nas sensações, ou permanece contemplando os fatores de dissolução nas sensações, ou permanece contemplando nas sensações tanto os fatores de originação como os de dissolução.

A plena atenção de que “existe apenas sensação” se estabelece. E esta plena atenção se estabelece apenas na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando as sensações nas sensações.

3. CONTEMPLAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando a consciência na consciência?

Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reconhece a consciência com cobiça como consciência com cobiça; a consciência sem cobiça como consciência sem cobiça; a consciência com raiva como consciência com raiva, a consciência sem raiva como consciência sem raiva; a

consciência com delusão como consciência com delusão; a consciência sem delusão como consciência sem delusão, a consciência contraída como consciência contraída e a consciência distraída como consciência distraída, a consciência transcendente como consciência transcendente e a consciência não transcendente como consciência não transcendente, a consciência superável como consciência superável e a consciência insuperável como consciência insuperável, a consciência concentrada como consciência concentrada e a consciência não concentrada como consciência não concentrada, a consciência liberta como consciência liberta e a consciência não liberta como consciência não liberta.

Assim ele permanece contemplando a consciência na consciência internamente, ou permanece contemplando a consciência na consciência externamente, ou permanece contemplando a consciência na consciência tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação na consciência, ou permanece contemplando os seus fatores de dissolução na consciência, ou permanece contemplando na consciência tanto os fatores de originação como os de dissolução.

A plena atenção de que “existe apenas consciência” se estabelece. A plena atenção se estabelece apenas com a abrangência necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando a consciência na consciência.

4. CONTEMPLAÇÃO DOS DHAMMAS

E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* ⁽¹⁾?

(1) O termo *dhammas*, neste contexto, é traduzido por mestres budistas como objetos mentais ou atividades mentais. Optamos por manter a palavra *dhamma* (em páli), conforme o texto original do autor.

Os Cinco Obstáculos

Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* nos cinco obstáculos. Como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* nos cinco obstáculos?

Aqui, *bhikkhus*, quando um desejo sensual está presente nele, o *bhikkhu* reconhece: “Existe em mim desejo sensual”; ou quando o desejo sensual está ausente nele, ele reconhece: “Não existe em mim desejo sensual”. Ele também compreende como é despertado o desejo sensual que ainda não despertou. Ele compreende como é o abandono do desejo sensual uma vez que tenha despertado. E ele compreende como não há despertar do desejo sensual no futuro uma vez que tenha sido abandonado.

Quando a má vontade está presente, ele reconhece: “Existe em mim má vontade”; ou quando a má vontade está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim má vontade”. Ele também compreende como é despertada a má vontade que ainda não despertou, como acontece o abandono da má vontade despertada, e como acontece para que a má vontade abandonada não desperte no futuro.

Quando a preguiça e o torpor estão presentes, ele reconhece: “Existe em mim preguiça e torpor”; ou quando a preguiça e o torpor estão ausentes, ele reconhece: “Não existe em mim preguiça e torpor”. Ele também compreende como são despertados a preguiça e o torpor que ainda não despertaram, como acontece o abandono da preguiça e torpor despertados, e como acontece para que a preguiça e o torpor abandonados não despertem no futuro.

Quando a inquietação e o remorso estão presentes, ele reconhece: “Existe em mim inquietação e remorso”; ou quando inquietação e remorso estão ausentes, ele reconhece: “Não existem em mim inquietação e remorso”. Ele também compreende como são despertados a inquietação e o remorso que ainda não despertaram, como acontece o abandono da inquietação e do remorso despertados, e como acontece para que a inquietação e o remorso abandonados não despertem no futuro.

Quando a dúvida está presente, ele reconhece: “Existe dúvida em mim”; ou quando a dúvida está ausente, ele reconhece: “Não existe dúvida em mim”. Ele também compreende como é despertada a dúvida que ainda não despertou, como acontece o abandono da dúvida despertada, e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro.

Assim ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* internamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* externamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação nos *dhammas*, ou permanece contemplando os fatores de dissolução nos *dhammas*, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução nos *dhammas*.

A plena atenção de que “existem apenas *dhammas*” se estabelece. A plena atenção se estabelece com a extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos cinco obstáculos.

Os Cinco Agregados do Apego

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos cinco agregados do apego. E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos cinco agregados do apego?

Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reconhece: “Isto é forma material; isto é o aparecimento ou causa da forma material; isto é o desaparecimento ou causa do desaparecimento da forma material. Isto é sensação; isto é o aparecimento ou causa da sensação; isto é o desaparecimento ou

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

causa do desaparecimento da sensação. Isto é percepção; isto é o aparecimento ou causa da percepção; isto é o desaparecimento ou causa do desaparecimento da percepção. Isto é formação mental; isto é o aparecimento ou causa da formação mental; isto é o desaparecimento ou causa do desaparecimento da formação mental. Isto é consciência; isto é o aparecimento ou causa da consciência; isto é o desaparecimento ou causa do desaparecimento da consciência”.

Assim ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* internamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* externamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação nos *dhammas* ou permanece contemplando os fatores de dissolução nos *dhammas*, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução nos *dhammas*.

A plena atenção de que “existem apenas *dhammas*” se estabelece. A plena atenção se estabelece na extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegar a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos cinco agregados do apego.

As Seis Bases Sensoriais Internas e Externas

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* nas seis bases sensoriais internas e externas. E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* das seis bases sensoriais internas e externas?

Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reconhece o olho, reconhece a forma visível e reconhece o grilhão que surge na dependência deles. Também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu,

como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado não irá surgir no futuro.

Ele reconhece o ouvido, reconhece os sons e reconhece o grilhão que surge na dependência deles. Também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado não irá surgir no futuro.

Ele reconhece o nariz, reconhece os aromas e reconhece o grilhão que surge na dependência deles. Também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado não irá surgir no futuro.

Ele reconhece a língua, reconhece sabores e reconhece o grilhão que surge na dependência deles. Também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado não irá surgir no futuro.

Ele reconhece o corpo, reconhece os objetos táteis e reconhece o grilhão que surge na dependência deles. Também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado não irá surgir no futuro.

Ele reconhece a mente, reconhece os *dhammas* e reconhece o grilhão que surge na dependência deles. Também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu, como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado não irá surgir no futuro.

Assim ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* internamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* externamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os fatores de origem nos *dhammas*, ou permanece contemplando os fatores de dissolução nos *dhammas*, ou permanece contemplando tanto os fatores de origem como os de dissolução nos *dhammas*.

A plena atenção de que “existem apenas *dhammas*” se estabelece. A plena atenção se estabelece com a extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* das seis bases sensoriais internas e externas.

Os Sete Fatores da Iluminação

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos sete fatores da iluminação. E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos sete fatores da iluminação?

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação da plena atenção está presente, ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação da plena atenção”; ou quando o fator da iluminação da plena atenção está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação da plena atenção”. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação da plena atenção que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação da plena atenção que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação da investigação dos *dhammas* está presente ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação da investigação dos *dhammas*”; ou quando o fator da iluminação da investigação dos *dhammas* está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação da investigação dos *dhammas*”. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação da investigação dos *dhammas* que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação da investigação dos *dhammas* que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação da energia está presente, ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação da energia”; ou quando o fator da iluminação da energia está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação da

energia”. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação da energia que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação da energia que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação do êxtase está presente, ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação do êxtase; ou quando o fator da iluminação do êxtase está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação do êxtase. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação do êxtase que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação do êxtase que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação da tranquilidade está presente, ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação da tranquilidade”; ou quando o fator da iluminação da tranquilidade está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação da tranquilidade”. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação da tranquilidade que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação da tranquilidade que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação da concentração está presente, ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação da concentração”; ou quando o fator da iluminação da concentração está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação da concentração”. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação da concentração que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação da concentração que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Aqui, *bhikkhus*, quando o fator da iluminação da equanimidade está presente, ele reconhece: “Existe em mim o fator da iluminação da equanimidade”; ou quando o fator da iluminação da equanimidade está ausente, ele reconhece: “Não existe em mim o fator da iluminação da equanimidade”. Ele também compreende a razão pela qual ocorre o despertar do fator de iluminação da equanimidade que ainda não despertou, e a razão pela qual o fator de iluminação da equanimidade que está desperto atinge a plenitude por meio de seu desenvolvimento.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Assim ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* internamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* externamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os fatores de originação nos *dhammas*, ou permanece contemplando os fatores de dissolução nos *dhammas*, ou permanece contemplando tanto os fatores de originação como os de dissolução nos *dhammas*.

A plena atenção de que “existem apenas *dhammas*” se estabelece. A plena atenção se estabelece com a extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* dos sete fatores da iluminação.

As Quatro Nobres Verdades

E novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* das Quatro Nobres Verdades.

E como, *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* das Quatro Nobres Verdades?

Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reconhece, de acordo com a realidade: “Isto é sofrimento”; ele reconhece de acordo com a realidade: “Esta é a origem do sofrimento”; ele reconhece de acordo com a realidade: “Isto é a cessação do sofrimento”; ele reconhece de acordo com a realidade: “Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento”.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser a Nobre Verdade do Sofrimento? Nascer é sofrimento, envelhecer é sofrimento, morrer é sofrimento, tristeza, lamentação, dor, pesar e aflição excessiva são sofrimentos; conviver com o que não gostamos é sofrimento, nos

separarmos daquilo de que gostamos é sofrimento; não obtermos aquilo que desejamos também é uma forma de sofrimento. Em resumo, os cinco agregados do apego são sofrimento.

O que vem a ser nascimento? É o nascimento de seres pertencentes a essa ou àquela classe de seres, seu nascimento, sua origem, sua concepção, seu vir à existência, a manifestação dos agregados, a aquisição das bases sensoriais. Isto, *bhikkhus*, é chamado de nascimento.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser envelhecimento? É o envelhecimento de seres pertencentes a essa ou àquela classe de seres, sua idade avançada, sua decrepitude, sua perda dos dentes, o cabelo grisalho, a pele enrugada, o decréscimo da força vital, o desgaste das faculdades dos sentidos. Isto, *bhikkhus*, é chamado de envelhecimento.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser morrer? É o partir, o sumir de seres que pertenciam a essa ou àquela classe, a destruição, o desaparecimento, a agonia, a morte, o fim do período de vida, a dissolução dos agregados, o descarte do corpo, a destruição das faculdades que controlam a força vital. Isto, *bhikkhus*, é chamado de morrer.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser tristeza? É a aflição de perder isto ou aquilo, de ser tocado por esta ou aquela dor, de se entristecer, o pesaroso estado da mente, a tristeza interior, a tristeza interior profunda. Isto, *bhikkhus*, é chamado de tristeza.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser lamentação? É o lamento de estar aflito por esta ou aquela perda, de ser tocado por alguma coisa dolorosa, chorar, gemer, o estado de se lamentar e gritar de dor. Isto, *bhikkhus*, é chamado de lamentação.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser dor? É a dor provocada pelos estados desagradáveis do corpo; as sensações dolorosas e desagradáveis produzidas pelo contato corporal. Isto, *bhikkhus*, é chamado de dor.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser pesar? É a dor e os estados desagradáveis da mente, as sensações dolorosas e desagradáveis produzidas pelo contato mental. Isto, *bhikkhus*, é chamado de pesar.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

E o que, *bhikkhus*, vem a ser aflição excessiva? É a aflição causada por esta ou aquela perda, ser tocado por esta ou aquela causa dolorosa, aflição excessiva e estado de aflição excessiva. Isto, *bhikkhus*, é chamado de aflição excessiva.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser sofrimento de conviver com o que não gostamos? É conviver com qualquer objeto que seja indesejável, desagradável, insatisfatório, que seja visível, audível, tangível ou que tenha odor ou sabor. Mesmo nos causando perdas, prejuízos, desconforto e aprisionamento, temos que conviver com eles, estar junto a eles, estar misturado a eles. Isto, *bhikkhus*, é chamado de sofrimento de conviver com o que não gostamos.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser sofrimento de afastar-se daquilo de que gostamos? É conviver com qualquer objeto que seja desejável, agradável, prazeroso, que seja visível, audível, tangível ou que tenha odor ou sabor. Mesmo nos causando bem-estar, benefícios, conforto e liberdade – mãe, pai, irmãos, irmãs, colegas, parentes –, não estamos convivendo com eles, não estamos junto a eles, não nos fraternizamos com eles e não nos misturamos a eles. Isto, *bhikkhus*, é chamado de sofrimento de afastar-nos daquilo de que gostamos.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser sofrimento por não obtermos aquilo que desejamos? Estando sujeitos ao sofrimento, aparece o desejo: “Que não estejamos sujeitos ao nascimento! Que o nascimento não surja para nós!” Porém, essas coisas não podem ser obtidas pelo simples querer. Não obtermos aquilo que desejamos também é sofrimento.

Estando sujeitos ao envelhecimento, aparece o desejo: “Que não estejamos sujeitos ao envelhecimento! Que o envelhecimento não surja para nós!” Porém, essas coisas não podem ser obtidas pelo simples querer. Não obtermos aquilo que desejamos também é sofrimento.

Estando sujeitos à doença, aparece o desejo: “Que não estejamos sujeitos à doença! Que a doença não surja para nós!” Porém, essas coisas não podem ser obtidas pelo simples querer. Não obtermos aquilo que desejamos também é sofrimento.

Estando sujeitos à morte, aparece o desejo: “Que não estejamos sujeitos à morte! Que a morte não surja para nós!” Porém, essas

coisas não podem ser obtidas pelo simples querer. Não obtermos aquilo que desejamos também é sofrimento.

Estando sujeitos ao sofrimento, tristeza, lamentação, dor, pesar e aflição excessiva, aparece o desejo: “Que não estejamos sujeitos ao sofrimento, tristeza, lamentação, dor, pesar e aflição excessiva! Que o sofrimento, tristeza, lamentação, dor, pesar e aflição excessiva não surjam para nós!” Porém, essas coisas não podem ser obtidas pelo simples querer. Não obtermos aquilo que desejamos também é sofrimento.

E o que, *bhikkhus*, vem a ser, “em resumo, os cinco agregados do apego são sofrimento”? Eles são o agregado do apego à forma material, o agregado do apego à sensação, o agregado do apego à percepção, o agregado do apego às formações mentais e o agregado do apego à consciência. Isto, *bhikkhus*, é chamado, “em resumo, os cinco agregados do apego são sofrimento”.

Isto, *bhikkhus*, é chamado a Nobre Verdade do Sofrimento.

O que, *bhikkhus*, é a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento? É o anseio que dá origem a outros renascimentos e, associado ao prazer e à luxúria se deleita às vezes aqui, às vezes ali – de maneira sagaz. Anseio por desejos sensuais, anseio pela existência e anseio por não existir.

E onde, *bhikkhus*, o anseio quando aparece, aparece, e quando se instala se instala? Sempre que no mundo houver algo agradável, algo prazeroso, nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

O que neste mundo é algo agradável, algo prazeroso?

Neste mundo, o olho é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o ouvido é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o nariz é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Neste mundo, a língua é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o corpo é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a mente é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, as formas visíveis são algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, os sons são algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, os odores são algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, os sabores são algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, os objetos tangíveis são algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, os *dhammas* são algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a consciência visual é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a consciência auditiva é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a consciência olfativa é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Maha-Satipatthana Sutta

Neste mundo, a consciência gustativa é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a consciência corporal é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a consciência mental é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o contato com o olho é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o contato com o ouvido é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o contato com o nariz é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o contato com a língua é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o contato com o corpo é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o contato com a mente é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o olho é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o ouvido é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o nariz é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com a língua é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o corpo é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com a mente é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a percepção das formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a percepção dos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a percepção dos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a percepção dos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a percepção do tato é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Maha-Satipatthana Sutta

Neste mundo, a percepção dos *dhammas* é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a volição pelas formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a volição pelos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a volição pelos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a volição pelos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a volição pelo contato é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, a volição pelos *dhammas* é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o desejo por formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o desejo por sons é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o desejo por odores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Neste mundo, o desejo por sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o desejo pelo contato é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o desejo por *dhammas* é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, pensar nas formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, pensar nos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, pensar nos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, pensar nos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, pensar no contato é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, pensar nos *dhammas* é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir das formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Maha-Satipatthana Sutta

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir do contato é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos *dharmas* é algo agradável, algo prazeroso; nele, quando o anseio aparece, aparece e, quando se instala, se instala.

Isso, *bhikkhus*, é a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento.

Bhikkhus, qual é a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento? É a total extinção pela remoção, abandono, descarte, libertação e não apego àquele mesmo anseio.

E onde, *bhikkhus*, está esse anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa? Sempre que no mundo houver algo agradável, algo prazeroso, nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

O que neste mundo é algo agradável, algo prazeroso?

Neste mundo, o olho é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o ouvido é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o nariz é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Neste mundo, a língua é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o corpo é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a mente é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, as formas visíveis são algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, os sons são algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, os odores são algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, os sabores são algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, os objetos tangíveis são algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, os *dhammas* são algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a consciência visual é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Maha-Satipatthana Sutta

Neste mundo, a consciência auditiva é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a consciência olfativa é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a consciência gustativa é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a consciência corporal é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a consciência mental é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que ao ser abandonado, é abandonado e quando cessa, cessa.

Neste mundo, o contato com o olho é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o contato com o ouvido é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o contato com o nariz é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o contato com a língua é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o contato com o corpo é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Neste mundo, o contato com a mente é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o olho é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o ouvido é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o nariz é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com a língua é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, quando abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com o corpo é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a sensação nascida do contato com a mente é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a percepção das formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a percepção dos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a percepção dos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Maha-Satipatthana Sutta

Neste mundo, a percepção dos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a percepção do tato é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a percepção dos *dharmas* é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a volição com respeito às formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a volição com respeito aos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a volição com respeito aos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a volição com respeito aos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a volição com respeito ao contato é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, a volição pelos *dharmas* é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o desejo por formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Neste mundo, o desejo por sons é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o desejo por odores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o desejo por sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o desejo pelo contato é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o desejo por *dhammas* é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, pensar em formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, pensar em sons é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, pensar em odores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, pensar em sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, pensar no contato é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Maha-Satipatthana Sutta

Neste mundo, pensar em *dharmas* é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir das formas visuais é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos sons é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos odores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos sabores é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir do contato é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Neste mundo, o pensamento discursivo a partir dos *dharmas* é algo agradável, algo prazeroso; nele está o anseio que, ao ser abandonado, é abandonado e, quando cessa, cessa.

Isso, *bhikkhus*, é a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento.

E o que, *bhikkhus*, é a Nobre Verdade do Caminho que Conduz à Cessação do Sofrimento? É simplesmente o Nobre Caminho Óctuplo, isto é, Compreensão Hábil, Pensamento Hábil, Fala Hábil, Ação Hábil, Meio de Vida Hábil, Esforço Hábil, Plena Atenção Hábil, Concentração Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é Compreensão Hábil? É compreender o sofrimento, compreender a origem do sofrimento, compreender a cessação do sofrimento e compreender o caminho que conduz à cessação do sofrimento. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Compreensão Hábil.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

E o que, *bhikkhus*, é Pensamento Hábil? É o pensamento associado à renúncia, o pensamento associado à ausência de má vontade, o pensamento associado à ausência de crueldade. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Pensamento Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é a Fala Hábil? É abster-se de falar falsidades, abster-se de falar calúnias, abster-se de falar rudemente, abster-se de falar de maneira frívola. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Fala Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é Ação Hábil? É abster-se de matar seres vivos, abster-se de tomar aquilo que não lhe foi dado, abster-se da má conduta sexual. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Ação Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é Meio de Vida Hábil? *Bhikkhus*, um nobre discípulo, tendo abandonado o meio de vida inábil, vive de acordo com o Meio de Vida Hábil. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Meio de Vida Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é Esforço Hábil? Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* estimula sua vontade, faz esforços, ergue energia, esforça a mente e se empenha para que não surja o mal e os estados nocivos que ainda não surgiram. Estimula vontades, faz esforços, ergue energia, esforça a mente e se empenha em abandonar o mal e os estados nocivos que já surgiram. Estimula vontades, faz esforços, ergue energia, esforça a mente e se empenha para que surjam estados saudáveis que ainda não surgiram. Estimula vontades, faz esforços, ergue energia, esforça a mente e se empenha para estabilizar, para cotejar, para aumentar, para desenvolver, para se aperfeiçoar por meio do cultivo dos estados saudáveis que já surgiram. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Esforço Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é Plena Atenção Hábil? Aqui *bhikkhus*, um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo de forma ardente, com clara compreensão, e plena atenção, removendo a ganância e o pesar pelo mundo. Ele permanece contemplando a sensação nas sensações de forma ardente, com clara compreensão, e plena atenção, removendo a ganância e o pesar pelo mundo. Ele permanece contemplando a consciência na consciência de forma ardente, com clara compreensão, e plena atenção, removendo a ganância e o pesar pelo mundo. Ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* de forma

ardente, com clara compreensão, e plena atenção, removendo a ganância e o pesar pelo mundo. Isso, *bhikkhus*, é chamado de Plena Atenção Hábil.

E o que, *bhikkhus*, é Concentração Hábil? Aqui *bhikkhus*, um *bhikkhu*, completamente isolado dos prazeres sensuais e isolado dos estados nocivos, alcança e permanece no primeiro *jhana*, acompanhado pelo pensamento aplicado, acompanhado pelo pensamento sustentado, com êxtase e felicidade, que se originaram desse isolamento; com o não surgimento do pensamento aplicado e sustentado, ele entra e permanece no segundo *jhana*, que é interno, acompanhado de confiança, que leva o unifocamento da mente a se desenvolver, que é sem o pensamento aplicado e sustentado, nascido da concentração, e que é com êxtase e felicidade; com a superação do êxtase, bem como também do pensamento aplicado e do pensamento sustentado, ele permanece na equanimidade, mantém-se atento e compreende claramente, experimenta felicidade com seu corpo e sua mente. Ele alcança e permanece no terceiro *jhana*, um acontecimento que os seres nobres anunciam: “Com equanimidade e plena atenção, ele permanece na felicidade”. Com o abandono do prazer e da dor, e com o desaparecimento prévio da alegria e do pesar, ele alcança e permanece no quarto *jhana*, no qual não há dor nem prazer e que tem a pureza da plena atenção em razão da equanimidade. Isso, monges, é chamado de Concentração Hábil.

Essa, *bhikkhus*, é a Nobre Verdade do Caminho que Conduz à Cessação do Sofrimento.

Assim ele permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* internamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* externamente, ou permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando os fatores de origem nos *dhammas*, ou permanece contemplando os fatores de dissolução nos *dhammas*, ou permanece contemplando tanto os fatores de origem como os de dissolução nos *dhammas*.

A plena atenção de que “existem apenas *dhammas*” se estabelece. A plena atenção se estabelece apenas com a extensão necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Ele permanece não dependente em (ou apegado a) nada que diz respeito ao desejo e à visão errada.

Nem ele se apegando a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o *Dhamma* nos *dhammas* das Quatro Nobres Verdades.

Garantia de Realização

Na verdade, *bhikkhus*, qualquer pessoa que pratique esses Quatro Fundamentos da Plena Atenção por sete anos, pode esperar um dos dois seguintes resultados: o conhecimento supremo aqui e agora ou, caso ainda haja algum vestígio de apego, a condição de não retornante.

Pondo de lado os sete anos, *bhikkhus*, qualquer um que desenvolva esses Quatro Fundamentos da Plena Atenção dessa maneira durante seis anos... cinco anos... quatro anos... três anos... dois anos... um ano, pode esperar um dos dois seguintes resultados: o conhecimento supremo aqui e agora ou, caso ainda haja algum vestígio de apego, a condição de não retornante.

Pondo de lado o tempo de um ano, *bhikkhus*, qualquer um que desenvolva esses Quatro Fundamentos da Plena Atenção durante sete meses... seis meses... cinco meses... quatro meses... três meses... dois meses... um mês... meio mês, pode esperar um dos dois seguintes resultados: o conhecimento supremo aqui e agora ou, caso ainda haja algum vestígio de apego, a condição de não retornante.

Pondo de lado o tempo de meio mês, *bhikkhus*, qualquer um que desenvolva esses Quatro Fundamentos da Plena Atenção dessa maneira durante sete dias pode esperar um dos dois seguintes resultados: o conhecimento supremo aqui e agora ou, caso ainda haja algum vestígio de apego, a condição de não retornante.

Por causa disso, é dito: “Esse é o único caminho, *bhikkhus*, para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e da lamentação, para o desaparecimento da dor e do pesar, para alcançar o Nobre

Maha-Satipatthana Sutta

Caminho, para a realização de *Nibbana*, isto é, os Quatro Fundamentos da Plena Atenção”.

Isso foi o que o Abençoado disse. Com alegria em seus corações, os *bhikkhus* deram boas-vindas às palavras do Abençoado.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção



© Tony Genérico

Maha-Satipatthana Sutta



Palestras ministradas no Retiro

Maha-Satipatthana Sutta

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Primeira Palestra



PLENA ATENÇÃO AO CORPO

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Conforme havíamos programado, este é um retiro sobre os Quatro Fundamentos da Plena Atenção e, por isso, quero concentrar todas as palestras neste discurso específico. Ele foi realizado (pelo Buda) para o povo de um lugar chamado Kuru em um vilarejo denominado Kammasadhamma. O Buda escolheu particularmente esse vilarejo, porque as pessoas de lá eram muito ricas e intelectuais, mas se encontravam num nível espiritual muito pouco elevado. Portanto, essa era uma combinação adequada para um discurso como este.

Ele foi a esse local e se dirigiu às pessoas como *bhikkhus*. Num sentido bastante rigoroso, a palavra *bhikkhu* refere-se a quem leva uma vida monástica, alguém dedicado à prática espiritual. As pessoas que conhecem o sentido rigoroso dessa palavra poderiam se perguntar como esse ensinamento, oferecido particularmente para monges, poderia ser praticado. Mas se o Buda tivesse dirigido esse *sutta* apenas aos monges, ele teria ido a um mosteiro e feito o discurso para os monges que vivem em mosteiros. Mas ele foi a esse vilarejo onde não havia monges. Neste contexto, a palavra *bhikkhu* significa todo aquele que assume a prática da meditação, refere-se às pessoas que se comprometem com a prática da meditação e estão seriamente decididas a se livrar do sofrimento. Mesmo em nossos dias isso é verdade, as pessoas que estão realmente interessadas em se libertar e se livrar do sofrimento são aquelas que tomam para si a prática da meditação. Portanto, particularmente nesse discurso, as pessoas interessadas na prática séria da meditação são chamadas de *bhikkhus*.

Nesse discurso, ele se dirigiu às pessoas como *bhikkhus* e lhes disse: “*Bhikkhus*, existe um caminho, um único caminho para alcançar certo objetivo”. Quando usamos o termo “um único caminho”, as pessoas geralmente perguntam: “Como pode ser este o único caminho, pois existem muitos outros caminhos diferentes?”

O próprio Buda dizia que a afirmação “Meu caminho é o único caminho, os outros não são caminhos” é uma afirmação muito limitada. Tendo o próprio Buda dito isso, por que afirmou nesse discurso em particular que este é o único caminho?

O único caminho neste contexto significa “caminho direto”, o caminho que se deve seguir por si mesmo. Quando alguém seguir este caminho alcançará uma única meta. E esse caminho, o caminho único, é o caminho da plena atenção. Plena atenção é o caminho que direciona nossa mente para a conquista dessa meta. Esse objetivo da mente plenamente atenta é mencionado logo no início do discurso.

Um dos objetivos do caminho da plena atenção é purificar nossa mente e a purificação da mente é um fator absolutamente necessário para nos liberar do sofrimento. Segundo um volumoso manual de meditação chamado *Visuddhimagga*, esta purificação da mente se dá em sete etapas. Quando cultivamos essas sete etapas de purificação, o resultado final é a obtenção da verdadeira libertação do sofrimento. Portanto, este é o primeiro objetivo, o da purificação da mente. Como todos sabemos, quando a mente não se encontra pura e fazemos, dizemos ou pensamos coisas, os resultados serão sempre desagradáveis ou dolorosos. Quando agimos, falamos ou pensamos com uma mente pura, com boa intenção, o resultado é sempre prazeroso, feliz e pacífico. Então, o primeiro objetivo da prática da plena atenção é purificar a mente.

O segundo objetivo é superar a dor e a lamentação; o terceiro é superar o sofrimento físico e mental; o quarto é obtermos *insight* sobre a realidade de maneira a nos conduzirmos adiante na obtenção da verdadeira paz e felicidade. O quinto objetivo é sermos total e completamente libertados de todos os sofrimentos. Para alcançar todos esses objetivos, o Buda disse que há um método – o da prática da plena atenção – que limpa e purifica a mente. Esse método da plena atenção deve ser praticado com claro entendimento sobre nós mesmos, sendo essa compreensão clara de nós mesmos também um fator extremamente importante para a obtenção da paz e da felicidade.

Normalmente, quando não compreendemos a nós mesmos, culpamos o mundo pela nossa dor e sofrimento. A combinação da

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

clara compreensão e da plena atenção é chamada em páli *appamada*, que significa diligência ou vigilância. Com esta vigilância, focamos nossa mente em nosso próprio corpo, sensações, consciência, fatores mentais e atividades mentais. Focar nossa mente para obter *insight* nesses quatro objetos é o que chamamos de Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção. A plena atenção deve ser colocada em todos esses quatro objetos, que são nosso corpo, nossas sensações, nossa consciência e nossas atividades mentais. Temos de focar nossa mente nesses quatro objetos com o intuito de remover nossas inúmeras impurezas mentais. Manter isso em mente e nos esforçarmos para remover as impurezas mentais é o que chamamos de disciplina.

Disciplina, em si, é um assunto muito vasto, mas todas essas coisas estão incorporadas nesse discurso. Quando praticarmos a plena atenção, conforme comentaremos mais adiante, veremos que disciplinaremos nossos pensamentos, palavras e atos. Rigorosamente falando, essas são as três coisas que aprendemos a fazer de modo apropriado desde o dia em que nascemos até a nossa morte. Aprendemos a falar, pensar e agir fisicamente. Assim, nesse treinamento da plena atenção, treinamos a nós mesmos a falar adequadamente, com plena atenção, aprendemos a pensar com plena atenção e aprendemos a agir fisicamente com plena atenção. Então, nos esforçamos para falar com plena atenção, nos esforçamos para pensar com plena atenção, fazemos esforço para agir ou fazer as coisas com plena atenção.

Quando pensamos, falamos ou agimos com plena atenção, além de desenvolvê-la, estaremos evitando inúmeras impurezas mentais. Quando buscamos treinar os pensamentos, palavras e atos, devemos manter em mente o tempo todo esses quatro objetivos que mencionamos no início. Isso significa que antes de falarmos devemos nos questionar: “Estas palavras que vou dizer trarão paz ou criarão problemas para mim e para os outros? Será que o que tenho a dizer me ajudará a purificar a mente? Será que o que tenho a dizer me ajudará a superar meu pesar e lamentação? Será que o que tenho a dizer me ajudará a superar minha inveja, medo, raiva e preocupação?”

Do mesmo modo, quando penso com plena atenção, devo me perguntar: “Este pensamento vai me tornar pacífico e feliz ou me

trará sofrimento e infelicidade?” De maneira semelhante, quando agimos fisicamente, devemos ponderar com plena atenção as ações que iremos desempenhar fisicamente e nos fazer a mesma pergunta: “Esta ação física vai me fazer feliz ou infeliz?” E também nos disciplinamos para controlar e limitar nossa avidez e desejo. O Buda afirmou que é por meio dessa atitude preliminar que devemos assumir a prática da plena atenção ao corpo.

A plena atenção ao corpo é dividida em seis grupos. O primeiro é a plena atenção à respiração. A plena atenção à respiração é selecionada como a primeira, porque é o que nos acontece de mais constante. A respiração é aquilo que acontece sempre, desde que nascemos até morrermos. É uma experiência física que nos mantém vivos e algo a que podemos retornar a qualquer momento. A respiração é um objeto comum e universal. Não tem nenhuma conotação religiosa, geográfica ou étnica. Também é facilmente transportável.

Todos os outros fundamentos da plena atenção podem ser praticados somente quando deliberadamente pensarmos sobre eles. Mas não temos de pensar muito sobre a respiração, pois ela está acontecendo o tempo todo e podemos usá-la como um objeto de meditação de maneira muito fácil e rápida. A plena atenção à respiração é usada como a primeira das seis classes da plena atenção ao corpo. O Buda a chamou de um dos corpos do corpo, o que significa que a respiração é um dos corpos, isto é, o corpo da respiração. Este corpo tem todas as características do restante do corpo.

O segundo grupo é a plena atenção às posturas. O Buda recomendou quatro posturas que todos nós adotamos, e essas quatro posturas são comparadas às quatro rodas de um veículo. Cada roda do veículo deve estar adequadamente balanceada para que o veículo rode suavemente. Do mesmo modo, quando praticamos a meditação da plena atenção, devemos equilibrar a plena atenção, focando a mente ou observando as posturas.

O terceiro grupo é a plena atenção à compreensão clara; o quarto é a plena atenção às várias partes do corpo; o quinto é a plena atenção aos elementos do corpo; o seguinte é a plena atenção aos vários estágios do cadáver. Essas são as seis partes da plena atenção ao corpo. Em seguida, vem a plena atenção às

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

sensações, que é dividida em nove grupos; a plena atenção à mente é dividida em oito categorias; e a plena atenção aos *dhammas*, em cinco categorias. Assim, no total, são 44 objetos diferentes. Explicarei em detalhes cada um deles no seu devido tempo. O propósito desse esboço do discurso completo é para que vocês compreendam, no momento em que iniciarmos as próximas palestras, onde se insere cada tópico em particular.

Esses Quatro Fundamentos da Plena Atenção são dados para superar certas impurezas mentais. A plena atenção ao corpo é descrita ou explicada em primeiro lugar para compreendermos a natureza do corpo. Normalmente, temos uma espécie de percepção distorcida do corpo. Essa percepção distorcida é que nos leva a pensar que esse corpo é algo belo e atraente, e esta é a primeira fonte de um de nossos maiores irritantes psíquicos ou impurezas mentais, que é “ver a impureza como pureza”.

Se víssemos o corpo exatamente como é, não teríamos essa percepção distorcida. Por causa dessa percepção distorcida do corpo, nos apegamos a ele, cultivamos a avidez e a cobiça por ele. Ocasionalmente, se acontecer de termos um lampejo sobre a realidade do corpo, ficaremos desapontados caso não tenhamos plena atenção. Isso não significa que devemos tratar o corpo como algo inútil, algo que não nos oferece nenhum apoio em nossa existência ou algo a ser odiado. Não devemos fazer isso. Ver o corpo exatamente como é nos torna maduros, inteligentes e sábios para ver e tratar o corpo exatamente como ele é. Quando não vemos o corpo na perspectiva correta, quando algo acontece subitamente, ficamos extremamente desapontados ao ver sua verdadeira natureza.

Quando envelhecemos ou adoecemos, por exemplo, esse corpo vira um fardo. Mas se vemos o corpo com plena atenção, exatamente como é, pouco importa se estamos doentes ou sãos, velhos ou jovens; aceitamos o corpo exatamente como é. Dessa forma, mantemos a mente num estado sempre estável. Vemos o corpo como algo que não permanece sempre de uma maneira estável e atraente, mas como algo que está envelhecendo, adoecendo e enfraquecendo. Quando entendermos isso como realidade, então ao envelhecermos, adoecermos ou nos tornarmos fracos ou fortes, a mente permanecerá muito estável.

O segundo fundamento da plena atenção é a plena atenção às sensações. Enquanto fundamento da plena atenção, ele também é dado para superarmos a percepção distorcida que temos das nossas sensações. Normalmente, as pessoas veem as sensações como algo sempre prazeroso. A orientação para o prazer algumas vezes também leva à dor e ao sofrimento. De forma geral, as pessoas nem mesmo querem pensar no desprazer, na infelicidade, na dor e no sofrimento, porque partem do pressuposto de que as sensações devem ser sempre prazerosas e aceitáveis. Mas quando, com plena atenção, virmos a sensação exatamente como ela é, veremos a natureza da sensação e então aceitaremos a sensação, seja qual for, exatamente como ela é.

A seguir, a plena atenção à mente é dada para superarmos uma outra percepção distorcida da mente. Normalmente, consideramos a mente como uma entidade permanente e eterna. Como as pessoas podem lembrar-se das coisas, sentir certas coisas, elas pensam que existe uma espécie de eu permanente existindo dentro delas. Quando vemos a mente exatamente como ela é, vemos que a mente está mudando muito mais rapidamente do que qualquer outra coisa de nossa personalidade. Assim, a plena atenção à mente é introduzida com o intuito de nos livrarmos dessa noção de um eu permanente.

O último fundamento da plena atenção é a plena atenção às atividades mentais. Elas são chamadas *dhammas*. Esta palavra que, em páli, é *Dhamma*, tem muitos significados, sendo intraduzível. Mas, neste discurso, os *dhammas* referem-se a todos os objetos mentais. Os *dhammas*, às vezes, são memórias, às vezes, ideias ou pensamentos: todas essas coisas são o que chamamos objetos mentais. A plena atenção aos *dhammas* é dada para superarmos nossa delusão ou ignorância. Ignorância no sentido de não conhecermos as Quatro Nobres Verdades. Quando virmos os *dhammas* exatamente como são, também conheceremos as Quatro Nobres Verdades de modo apropriado, correto, exatamente como elas são.

Algumas pessoas dizem que o primeiro fundamento da plena atenção é dado às pessoas menos intelectuais; o segundo fundamento da plena atenção é dado às pessoas do tipo mais emocional; que o terceiro fundamento da plena atenção seria dado

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

às pessoas mais interessadas em especulações; e o último fundamento da plena atenção, dizem, é dado às pessoas intelectuais. Outros dizem que os Quatro Fundamentos da Plena Atenção são oferecidos aos seguintes tipos de pessoas: cobiçosas, intelectuais, confusas, encolerizadas. Porém, quando olhamos para nós mesmos ou para todos os seres humanos, não encontramos nenhum indivíduo que se enquadre em apenas uma dessas categorias, isto é, não encontramos nenhum indivíduo que seja apenas cobiçoso, um outro que seja apenas encolerizado, mas encontramos todas essas qualidades, todas essas emoções em uma única pessoa.

Então, os Quatro Fundamentos da Plena Atenção são oferecidos a todas as pessoas; deve-se selecionar qualquer um deles e praticar a qualquer momento. Eles não devem ser praticados exclusivamente na ordem dada. Por exemplo, alguém pode pensar que como eles são apresentados na seguinte ordem – primeiro o fundamento da plena atenção ao corpo; segundo, à sensação; terceiro, à mente; quarto, aos *dhammas* –, os quatro devem ser praticados nessa ordem. Mas, quando praticamos, não praticamos nessa ordem.

Por exemplo, se alguém vai praticar primeiro a plena atenção ao corpo e espera até que esta prática esteja completa para então partir para a prática da plena atenção às sensações vai achar isso tudo muito confuso. Ao praticar a plena atenção ao corpo, certamente aparecerão as sensações. Quando estamos praticando a plena atenção ao corpo, gostaríamos de saber o que fazer quando surge uma sensação; ou quando estamos praticando a plena atenção às sensações, podemos nos perguntar o que fazer com os vários estados mentais. Vamos supor que alguém esteja praticando a plena atenção às sensações ou a plena atenção à mente e vários *dhammas*, como pensamentos, ideias, memórias surgem. O que se deve fazer com eles?

Portanto, a prática dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção não é para ser feita exatamente de acordo com o modo em que eles são apresentados. Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção são oferecidos como quatro portões, quatro entradas para sairmos do *samsara*, do sofrimento. Suponha que há uma roda – a do *samsara* – e você está preso em seu interior. Então, você começa a desenvolver a plena atenção e começa a haver alguma luz. Esta luz está vindo através da abertura de alguns desses

Maha-Satipatthana Sutta

portões. À medida que o desenvolvimento de sua plena atenção aumenta, você segue a luz e chega ao portão. Por meio da prática particular, você se dirige ao portão e sai. Não estará mais preso à roda, preso à armadilha. Portanto, de modo semelhante, quando você pratica a plena atenção ao corpo, você vê a luz e sai dessa armadilha. Esses quatro fundamentos são oferecidos como quatro modos de sair dessa armadilha. Assim, podemos começar por qualquer um deles, por qualquer um que preferirmos: este será nosso objeto de meditação.

Penso que isso é o suficiente para a palestra do *Dhamma* dessa manhã. Isso é apenas uma introdução, um esboço desse discurso.



CONTEMPLAÇÃO DO CORPO: Plena Atenção à Respiração

Na palestra anterior, falei sobre as linhas gerais dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Vamos agora continuar com a primeira parte do primeiro fundamento da plena atenção.

O Buda pedia aos meditadores que se dirigissem a um lugar calmo, uma floresta, um cemitério ou uma casa onde não houvesse muita gente nem muito barulho. Todas as vezes que falava da prática da meditação, ele recomendava às pessoas que fossem a um lugar solitário, um local apropriado para meditar. O discurso começa com a recomendação de como se sentar. Sentar-se numa posição de pernas cruzadas. No discurso não é oferecida nenhuma outra alternativa; a única postura recomendada é a postura de lótus completa. A postura de lótus completa é chamada de postura do yogue, postura do diamante ou a rainha das posturas. Por que esse tipo de postura é tão importante? Porque quando sentamos numa postura estável, além de o corpo permanecer muito estável, a coluna também permanece ereta. Caso contrário, os meditadores inclinam as costas e, com a mente e o corpo relaxados, caem no sono. Quando caem no sono, podem se mover para frente, para trás ou para os lados. Com o corpo ereto, ao menos na parte superior, a circulação sanguínea é muito boa e os pulmões se expandem e contraem mais suavemente.

Mas não é por isso que as pessoas que não podem sentar-se nessa postura devem se privar da prática da meditação. Quando não puderem sentar-se na melhor postura, devem, ao menos, poder sentar-se na segunda melhor postura. A segunda melhor postura é a de meio-lótus. Algumas pessoas sentam-se na posição de meio-lótus e isso também é aceitável. Se isso não for possível, podem sentar-se em qualquer outra postura parecida; podem sentar-se num pequeno banco e, se isto não for possível, podem sentar-se em cadeiras. A meditação pode ser praticada em pé. Por que não? Assumimos qualquer postura que seja fácil e confortável.

O próximo fator importante mencionado no discurso é estabelecer a plena atenção à sua frente. Isto não significa frente espacial ou geométrica. À frente, significa no momento presente. É por isso que o Buda sugeriu que não devemos pensar no passado ou no futuro, mas focar a mente no momento presente. Devemos colocar a plena atenção no momento presente, por meio da observação de algo que esteja acontecendo no momento presente. O que aconteceu no passado não está no presente, o que acontecerá no futuro não está no presente, o que está acontecendo exatamente agora se encontra no momento presente. Na verdade, o momento presente é o momento real mais importante, porque é onde vivemos. Não podemos viver nem no passado nem no futuro; tudo o que podemos fazer é viver neste exato momento, agora.

Para que possa observar o momento presente, o meditador deve focar a mente na respiração. É a respiração que nos leva a perceber o momento presente. Assim, a primeira coisa que alguém deve fazer é sentar-se numa posição confortável, com o corpo ereto e relaxado, e então focar a mente em algo que esteja acontecendo no momento presente. É para encontrar o momento presente que tentamos focar nossa mente na respiração.

Focar a mente na respiração, que é o que chamamos de plena atenção à respiração, é tão essencial, tão importante que todos os Budas recomendaram que os meditadores praticassem a plena atenção à respiração. Ela é muito natural. Para observar a respiração, não é preciso ter nenhuma formação. Não é preciso nem mesmo maturidade.

Quando o Buda era criança, foi levado a um festival de início de plantio e deixado sob uma árvore. Mesmo tendo pouca idade, ele imediatamente começou a focalizar a mente na respiração. Mesmo mais tarde, após deixar sua casa, no período em que praticava todo tipo de mortificação, ele praticava a plena atenção à respiração.

Infelizmente, naquele período ele não estava plenamente atento à respiração, ele controlava a respiração e, portanto, não conseguia se livrar das impurezas mentais controlando, prendendo ou manipulando a respiração. Ele, então, desistiu dessa prática e seguiu seu próprio caminho – o caminho do meio, e na noite em que iria alcançar a iluminação pensou: “Com qual objeto da

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

meditação devo praticar?” Ele tinha 25 anos de idade e então se lembrou: “Ah, quando era criança eu usei a respiração; vou usá-la novamente”. Então, naquela noite, começou a focar a mente na respiração e após muitas horas de prática, na manhã seguinte, alcançou a plena iluminação.

Após ter atingido a iluminação, um dia seu atendente pessoal, Ananda, perguntou-lhe: “Se me perguntarem se o senhor ainda pratica a meditação ou que tipo de meditação o senhor pratica ou que tipo de objeto o senhor usa, o que deverei responder?” Então ele respondeu a Ananda que praticava a plena atenção à respiração. Neste discurso sobre os Quatro Fundamentos da Plena Atenção, o Buda apresentou a plena atenção à respiração como o primeiro passo da meditação. Por meio da prática da plena atenção à respiração podemos obter concentração e *insight*.

Portanto, mesmo neste *sutta* ele começa com a plena atenção à respiração. Devemos focar nossa atenção na inspiração e na expiração. Parece muito simples. Temos de focar nossa mente na inspiração longa, na expiração longa, na inspiração breve, na expiração breve e em todo corpo respiratório e, então, relaxando a respiração, inspiramos e expiramos. Ao fazermos isso, todo o processo respiratório vai se tornando cada vez mais sutil e começamos a perceber o que realmente acontece com a respiração.

A respiração não é algo muito estático, ela está mudando, mas pode se tornar relaxada. A respiração muda, algumas vezes é superficial, outras vezes profunda, algumas vezes é fácil respirar, outras vezes não é muito fácil. Notamos essas variações. Além disso, também notamos algo muito sutil. Às vezes, notamos um pouco de ansiedade e alívio da ansiedade. Por exemplo, quando inspiramos e os pulmões ficam cheios, sentimos rigidez e tensão em nossos pulmões. Então, com plena atenção, inspiramos, prestando total atenção à respiração. Sentimos esta tensão em nossos pulmões e, à medida que expiramos, a tensão paulatinamente se alivia. Quando a tensão é aliviada pela expiração, não havendo mais ar em nossos pulmões, surge então uma certa ansiedade pelo fato de não termos mais ar nos pulmões. À medida que inspiramos, a ansiedade desaparece e sentimos um certo grau de prazer. É claro que devemos prestar total atenção à respiração para percebermos essas mudanças. Quando inspiramos, sentimos alívio, mas quando a inspiração se

completa, sentimos tensão. Quando expiramos, sentimos alívio da tensão, e quando a expiração se completa sentimos um certo grau de ansiedade.

Como se pode ver, não há escapatória; enquanto inspiramos e expiramos, seja na inspiração ou na expiração, experimentamos tensão e ansiedade ou alívio da tensão e da ansiedade. Quando existe tensão em nossos pulmões nos sentimos desconfortáveis, sentimos desprazer, sentimos certo grau de insatisfação. Quando a tensão se alivia, sentimos prazer e gostamos disso.

O Buda disse que quando experimentamos um certo grau de tensão não devemos ficar desapontados e quando experimentamos prazer não devemos nos apegar a ele. É dito, em páli, e não usarei o páli para economizarmos tempo, que devemos superar a cobiça e o ressentimento pelo mundo enquanto inspiramos e expiramos. Isso significa que quando inspiramos e expiramos temos de manter sempre um estado mental equânime, porque quando a experiência prazerosa surge, por trás dela existe a avidez, o desejo. Isso significa que toda experiência prazerosa possui uma tendência subjacente de avidez. Quando temos uma experiência desagradável, existe uma tendência subjacente de ódio.

Devemos lembrar o objetivo da meditação. O objetivo é nos livrarmos do sofrimento. Se sentirmos desprazer enquanto meditamos, então não cultivamos este desprazer, porque desprazer é *dukkha*, é sofrimento, e nós queremos nos livrar disso. Quando meditamos, se experimentamos um certo nível de prazer, não devemos nos apegar a ele, porque isto irá causar sofrimento. Quando experimentamos prazer, há uma tendência subjacente de avidez e a avidez é causa de sofrimento. Então, tentamos não cultivar a avidez. Quando, ao respirarmos, experimentamos prazer ou desprazer, olhamos para ambos num estado equânime, num estado mental neutro.

O que acontece é que começamos a ver todo o corpo respiratório. Como mencionei anteriormente, o corpo respiratório como um todo significa o início da inspiração e da expiração, o meio da inspiração e da expiração e o fim da inspiração e da expiração. Chama-se ao conhecer e ver todo o processo respiratório de “conhecer todo o corpo respiratório”. Conhecer todo o corpo respiratório é um modo de

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

relaxar a respiração. Quando a respiração está relaxada, o resto do corpo também estará relaxado. Por isso, o Buda disse: “Esteja plenamente atento ao corpo no corpo”. O que significa estar plenamente atento ao corpo no corpo? Estar plenamente atento ao corpo no corpo significa estar plenamente atento a esta parte particular do corpo como um todo.

A respiração é algo físico, uma parte deste corpo. É uma parte das coisas materiais, porque ela também é composta pelos quatro elementos. Na respiração, há os elementos terra, água, ar e fogo. Por causa da presença do elemento terra, quando inspiramos e expiramos sentimos o toque da respiração. A função do elemento terra é contatar algo de modo que possamos sentir o objeto quando a respiração toca nossas narinas. O toque é causado pelo elemento terra existente no ar. O elemento ar também está presente no ar. Por causa de sua presença, o ar se move. A função do elemento ar é a oscilação, o movimento. Na respiração, também existe o elemento fogo. O elemento fogo é percebido algumas vezes como frio e outras vezes como calor.

Por falar nisso, não existe nenhum elemento chamado elemento frio. Existe apenas o elemento fogo. Assim, quando o calor oscila, quando aumenta, chamamos de “quente”, quando diminui, chamamos de “frio”. A medição da temperatura pode ser feita em relação ao gelo, e dizemos que a temperatura é alta ou baixa conforme esteja acima ou abaixo de zero. Isso significa que é o elemento calor que está no ar e não o elemento frio. Na respiração, existe também o elemento água. Sua função é de coesão. Todo o resto do corpo também é composto por esses quatro elementos. Portanto, a respiração é considerada como parte do corpo.

O Buda disse: “Esteja atento ao corpo da respiração como parte do corpo”. Quando estamos plenamente atentos ao corpo no corpo, nos tornamos conscientes do fato de que esses dois não são duas entidades completamente diferentes, mas, sim, partes da mesma entidade. Ele disse também: “Esteja plenamente atento ao surgimento e ao desaparecimento do corpo respiratório”.

Alguns instrutores de meditação orientam para que se observe a expansão e contração do abdome, porque, quando inspiramos, o corpo se expande e, quando expiramos, ele se contrai. Dizem que

isso é o surgimento e o desaparecimento da respiração no corpo. Na verdade, esse é o estado secundário de surgimento e desaparecimento; o primeiro é bem aqui, na ponta do nariz. Isso significa que quando inspiramos sentimos a inspiração, isto é, o surgimento; quando expiramos, o ar sai, e esta exalação é o desaparecimento. Num nível microscópico, podemos notar a expansão e a contração de nossos corpos.

Um sinal secundário deste surgimento e desaparecimento da respiração pode ser notado em qualquer parte do corpo. Podemos notar a vibração do corpo se expandindo e se contraindo. Podemos sentir essa vibração. Na verdade, é isso que está acontecendo a qualquer objeto. Qualquer objeto se expande e se contrai por causa do nosso processo respiratório; mesmo essas paredes respiram. No verão, se expandem; no inverno se contraem. Os construtores sabem como utilizar os materiais de modo a tornar essa respiração mais fácil. Como vocês bem sabem, todo o universo está se expandindo e se contraindo.

O Buda também disse que o meditador deve estar plenamente atento à respiração interna e à respiração externa e ao corpo interno e externo da respiração. O que vem a ser corpo interno e corpo externo? Algumas pessoas dizem que o corpo interno é a inspiração e que o corpo externo é a expiração. Porém, essa não é a interpretação correta, porque quando dizemos que algo é interno ou externo temos de ser consistentes. Por exemplo, quando nos voltamos para as sensações, quando estamos plenamente atentos às sensações, o Buda diz: “Estejam atentos à sensação interna e estejam atentos à sensação externa”. No caso da inspiração e expiração, poderia ser dito que a inspiração é interna e a expiração é externa, mas como alguém poderia dizer “sensação interna e sensação externa?” Qual é a referência? É exatamente aqui que devemos entender o significado correto de interno e externo. Aqui, interno e externo não significam simplesmente inspiração e expiração, mas devemos comparar nossa respiração à respiração do resto do mundo. Isso significa que quando inspiro e expiro sei o que está realmente acontecendo e como inspiro e expiro.

Como disse anteriormente, minha respiração torna-se breve ou longa e noto o início, o meio e o fim da inspiração e expiração; minha respiração torna-se relaxada; sinto tensão quando inspiro;

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

quando expiro a tensão se alivia, e assim por diante: conheço tudo isso na minha própria respiração. Uma vez que tenha obtido esse conhecimento, posso entender, por inferência, que o processo respiratório de todo mundo é exatamente igual a esse. Não existe a menor diferença entre a minha respiração e a sua. O que acontece com a minha respiração também acontece com a sua. Minha respiração não é permanente, sua respiração também não é permanente. Minha respiração cria insatisfação, tensão e ansiedade, e assim por diante; da mesma forma, sua respiração também cria tudo isso. Com relação a esse aspecto, eu e você não somos dois indivíduos diferentes. Com relação a isso, todos somos um. No que se refere à respiração, não importa se você é hindu, muçulmano, cristão, judeu, católico ou zoroátrico; não importa em que você acredita; a respiração faz o mesmo para todos, e é isso que significa comparar-me aos outros em relação à respiração.

É claro que nos comparamos aos outros em relação a outros aspectos. Há modos não saudáveis de comparação. As pessoas podem se comparar umas com as outras levando em consideração sua cor, educação, aparência e riqueza. Mas, no que diz respeito à respiração, somos todos um. O Buda queria que conhecêssemos a característica universal de todas as coisas existentes e é este o significado de corpo interno e corpo externo, de respiração interna e respiração externa.

Quando dizemos que estamos comparando nossa respiração à dos outros, as pessoas dizem às vezes: “Como podemos saber como as outras pessoas respiram? Será que devemos colocar nosso nariz próximo ao nariz delas para ver como elas respiram?” Temos de nos tornar plenamente atentos ao que acontece com a respiração quando inspiramos e expiramos, mas não desse modo tolo. Este *insight* é chamado “*insight* inferencial”. A partir disso, surge um conhecimento, uma percepção, uma compreensão de que este corpo existe para que possamos obter *insight*. Este corpo significa que este corpo respiratório existe para que possamos obter *insight* e para nada mais.

Que *insight* podemos obter ao observarmos, notarmos, entendermos este corpo respiratório? O *insight* de que este corpo respiratório é impermanente. Embora nos mantenha vivos, este corpo também é insatisfatório. Por isso, quando o meditador chega

a um certo estágio, a um certo nível, que chamamos *jhana* – há nove estágios de *jhana* – ele chega a um estágio chamado de “cessação da percepção e da respiração” de modo a obter a paz perfeita e completa, a total libertação de qualquer coisa. Então, com a cessação da percepção e da sensação, a respiração para. E é aí que a pessoa experimenta a paz total e completa, ao menos por sete dias. Inclusive a respiração para. Deliberadamente, propositalmente interrompe-se a respiração por sete dias e entra-se em hibernação. Afortunadamente, não se morre, porque uma das condições é que o meditador que alcança tal nível sabe que tem sete dias para viver; se a pessoa for morrer antes de sete dias, ela não atingirá esse estágio. É impossível para essa pessoa morrer nesse estado. Então, durante esse período, ela experimenta a mais alta paz e liberdade enquanto está viva.

Antes de encerrar esta palestra sobre a respiração, tenho de apontar uma coisa muito importante. A respiração pode ser usada tanto para a concentração quanto para o *insight*. À medida que focamos nossa mente na respiração, ela se torna cada vez mais sutil, e então não notamos mais o ponto do toque da respiração, apenas lembramos aquele ponto da respiração. E, a partir daí, essa memória se torna o objeto da meditação e este é chamado de “objeto secundário”. Há um termo páli para isso, *patibaganimitta*, que significa a contrapartida da imagem do objeto original. Foque sua mente naquela memória até que a mente concentre seu foco na memória e, então, você verá um lampejo de luz. Esta luz aparece de duas maneiras: como uma área grande e brilhante de luz – e este é um empecilho para se obter concentração, chamado impedimento – ou como um ponto de lampejo pequeno e brilhante, um único ponto de luz. Então, a mente transcende esse lampejo de luz e obtém-se concentração.

Quando você obtém concentração dessa maneira, todos os seus impedimentos – sua sonolência, torpor, agitação, preocupação, medo – tudo desaparece, e sua mente terá um pensamento inicial poderoso, pensamento sustentado, alegria, felicidade e concentração. Este é o chamado primeiro nível de concentração.

Por ora, permaneçam com esse primeiro nível de concentração. Posteriormente, falarei sobre outras partes do *sutta*.



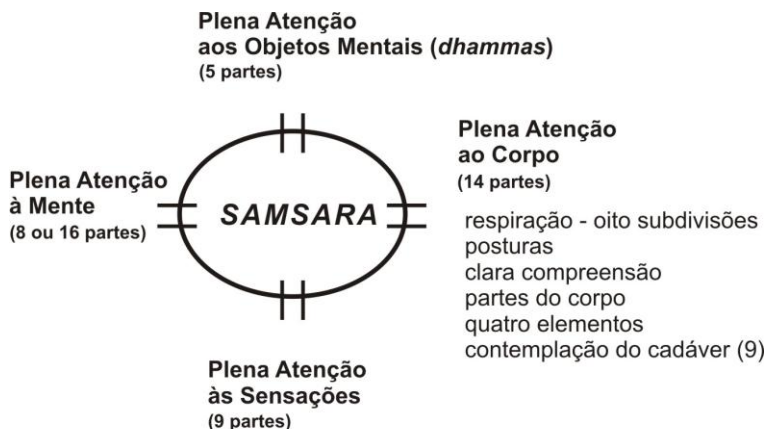
CONTEMPLAÇÃO DO CORPO:

Plena Atenção às Posturas do Corpo

Prestem atenção ao desenho do círculo mostrado na Figura 1.

Vocês notarão que este círculo tem quatro aberturas. O círculo representa o *samsara*. *Samsara* é a repetição do ciclo de nascimento e morte. Repetição do nascimento e morte significa repetição do sofrimento. Como mencionei numa de minhas palestras, o propósito da prática da meditação da plena atenção é sair do sofrimento, da repetição do sofrimento.

FIGURA 1 – Relação entre *Samsara* e Plena Atenção



Total de 36 ou 44 Objetos de Meditação
Cada um desses objetos pode nos libertar do *SAMSARA*

SAMSARA é a repetição do ciclo de nascimento e morte
Esta repetição é o ciclo do sofrimento

Do lado direito do círculo, pode-se ver que a plena atenção ao corpo possui 14 aspectos. Esses 14 aspectos são: plena atenção à respiração, à postura, à clara compreensão, às várias partes do corpo, aos elementos e aos nove estágios do cadáver. No lado inferior, temos as nove partes da plena atenção às sensações. Depois, as oito ou 16 partes da plena atenção à mente e da plena atenção aos *dhammas*, que somam cinco partes. Por sua vez, a plena atenção à respiração tem oito ou 16 partes. Nesta palestra, nos concentraremos apenas nas oito partes da plena atenção à respiração, pois as outras oito partes seriam demasiadas para iniciantes.

Assim, todas juntas seriam 36 ou 44 partes; cada uma delas é um objeto de meditação. Elas se dividem em quatro categorias: plena atenção ao corpo, às sensações, à mente e aos *dhammas*. Cada uma delas é capaz de nos conduzir à prática plena da meditação, à completa prática da meditação. Portanto, focar a mente na respiração é um dos 44 ou 36 objetos de meditação.

Quando obtemos *insight* utilizando uma dessas partes já é o suficiente para nos liberarmos dessa repetição de nascimento e morte. Vocês podem ver que há quatro portões de saída desse círculo. Esses quatro portões significam que, quando praticamos essa meditação, quebramos esse círculo e partimos para a liberdade ilimitada.

Esse círculo não tem começo nem fim. Podemos perceber a circunferência, a área, o diâmetro, o raio, o ângulo e assim por diante, mas nunca poderemos saber qual é o início e o fim do círculo. Como já mencionei claramente outras vezes, se tivermos plena atenção, poderemos localizar o início e o final desse círculo. Ele terminará onde começa. Ele começará neste momento, exatamente agora. É por isso que o momento presente é o momento mais importante de nossas vidas. Para encontrarmos o início e o fim de um círculo, tudo que temos de fazer é traçar uma linha. Quando traçamos uma linha, ali é o início do círculo e ali é o fim do círculo.

Temos de lembrar dessa analogia para entendermos a razão pela qual dizemos que o momento presente é o momento mais importante. Assim como qualquer ponto do círculo pode ser o início e o fim do círculo, do mesmo modo qualquer dia, qualquer hora de

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

nossas vidas é o momento mais importante. Retornarei a isso na próxima palestra, porque agora gostaria de falar sobre a plena atenção às posturas.

Na meditação da plena atenção, a primeira etapa é a plena atenção à respiração e a segunda é a plena atenção às posturas. Uma das posturas é a sentada. A segunda postura é o caminhar, que inclui desde correr até andar lentamente, não importa o tipo de movimento. A terceira postura é em pé e a última postura é deitado. Pressupõe-se que com plena atenção o meditador esteja plenamente ciente dessas posturas.

Quando alguém está caminhando deve estar ciente de que está caminhando. Vocês poderiam se perguntar se há alguém no mundo que não saiba disso. Até mesmo um animal sabe que quando anda está andando. Então poderíamos pensar que não precisamos de nenhum entendimento especial, de nenhuma educação especial, de nenhum conhecimento especial para saber que quando caminhamos estamos caminhando. Amigos, na verdade, não sabemos que quando caminhamos estamos caminhando. Fazemos do caminhar um hábito. Ele se torna muito simples e fácil, mas neste movimento simples chamado caminhar existe muitas coisas envolvidas das quais não nos damos conta. Quando não colocamos total plena atenção no caminhar, surgem inúmeros equívocos sobre o caminhar.

Um dos equívocos causados pela percepção distorcida é o de que normalmente pensamos que um ser está caminhando. Um segundo equívoco causado pela percepção distorcida é o de que existe dentro de nós uma entidade permanente e eterna que torna possível o caminhar. Quando as pessoas pensam superficialmente sobre o caminhar, podem pensar que existe uma entidade que permanece imutável de modo a tornar possível o movimento. Isso é o que chamamos de modo irracional, desatento e superficial de pensar sobre o caminhar. Dizemos que é irracional porque caso existisse uma entidade permanente, imutável em nosso interior, então o movimento não seria possível porque essa coisa particular deve se mover para tornar o movimento possível.

Normalmente, quando não colocamos plena atenção nos nossos movimentos, temos essa crença. Assim, quando colocamos

plena atenção vemos o mecanismo daquilo que chamamos “caminhar”. Para que possamos ver esse mecanismo funcionando, temos de tornar nosso caminhar mais lento. Quando colocamos plena atenção no caminhar, o que acontece em primeiro lugar é o surgimento em nossa mente de uma intenção de caminhar. A intenção e o caminhar acontecem tão rapidamente que não conseguimos notar isto. Não conseguimos notar a intenção separada do caminhar, pois isso acontece tão rapidamente, como quando você aperta o interruptor e a luz acende. Como a velocidade da luz é tão rápida, não podemos conceber que há um tempo entre o apertar o interruptor e o surgimento da luz.

Contudo, com a mente treinada na plena atenção, pode-se ver a distinção entre a intenção e o movimento. Assim que a intenção de caminhar surge, cria-se um impulso mental elétrico em nossa mente. Este impulso mental elétrico criado em nossa mente é chamado força de oscilação mentalmente criada. Por causa desse impulso elétrico mentalmente criado, esse impulso gera uma força para mover as células do cérebro. Esse impulso também é muito rápido, mas as centenas de bilhões de neurônios em nosso cérebro são ativadas, e esses neurônios rapidamente transmitem esse impulso elétrico por nosso corpo através do sistema nervoso.

O sistema nervoso é conectado às células, havendo mais de 300 trilhões de células no corpo, que colaboram umas com as outras para transmitir esse impulso elétrico através do corpo, criando o movimento. Todas essas células são geradoras vivas de energia. Cada uma delas tem uma função a realizar. Elas têm que funcionar juntas e apoiar umas às outras de modo a tornar o movimento possível. Essas células aparecem, amadurecem e desaparecem numa fração de segundo sendo sustentadas por nutrientes, pensamentos, consciência, contato e atenção.

Portanto, quando falamos sobre o caminhar, esta não é uma ação independente, é uma ação que ocorre na dependência de várias outras partes do corpo. Por exemplo, tão logo a intenção surge, esses impulsos elétricos criados mentalmente são transmitidos por todo o corpo instantaneamente, ativando nosso sistema nervoso de modo a erguermos o pé.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Esse impulso elétrico é sustentado, ativado e mantido pelo oxigênio. É a isso que chamamos respiração interna. Existe uma outra respiração: a externa. A respiração externa é a que sentimos quando inspiramos e expiramos, o ar entra nos pulmões, o ar desoxigenado sai pelas narinas. Quando inspiramos, como todos sabem, o sangue nos pulmões será transportado com oxigênio fresco, irá para o coração e o coração bombeará este sangue por todo o corpo através de nossas artérias e capilares, de modo a manter as células vivas com oxigênio. Isso é o que é chamado de respiração interna. Então podemos ver a quantidade de coisas que acontecem dentro do corpo de modo a tornar o movimento possível.

O Quadro 1, abaixo, mostra todas as etapas envolvidas no movimento de caminhar.

Quadro 1 – Relação entre o Movimento de Caminhar e os Quatro Elementos

	Movimento	Elemento Ativo	Elemento Passivo
	Posição Inicial. Parado em pé	Terra e Água	Ar e Fogo
A	Levantar o calcanhar	Ar e Fogo	Terra e Água
B	Apoiar o pé na ponta dos dedos	Terra e Água	Ar e Fogo
C	Andar para frente	Ar e Fogo	Terra e Água
D	Ajustar o pé para o lado	Ar e Fogo	Terra e Água
E	Ponta do pé no chão	Terra e Água	Ar e Fogo
F	Tocar o calcanhar no chão	Terra e Água	Ar e Fogo
G	Tocar o pé no chão	Terra e Água	Ar e Fogo
H	Pressionar o pé contra o chão	Terra e Água	Ar e Fogo

Observe a posição inicial no quadro. Essa é a posição em que nossos pés estão esticados, todas as células, circulação, impulsos elétricos e tudo o mais colaboram para manter nosso corpo nessa posição. Embora não façamos nenhum movimento físico, mentalmente estamos plenamente atentos à posição em pé. No momento em que perdemos nossa atenção, nossa consciência e nossa intenção de nos mantermos em pé, cairemos. Então, com plena atenção, nos tornamos conscientes da posição em pé, de nossas sensações, consciência, do relaxamento do corpo, da respiração e de todas as coisas necessárias para manter o corpo na posição em pé. Essa consciência é chamada de plena atenção à postura em pé. Enquanto estamos na posição em pé, também percebemos a respiração surgindo e desaparecendo, as sensações surgindo e desaparecendo e nossa consciência da posição em pé surgindo e desaparecendo. Todas essas coisas surgem e desaparecem enquanto estamos em pé.

Todas essas funções, como a sensação, percepção e pensamento são compostas por três momentos menores. Estes momentos menores são chamados, em páli, de *upaga*, *thiti* e *bhanga*: o momento do surgimento, o momento vivo, que amadurece, e o momento que desaparece. De acordo com a mitologia hindu, o momento *upaga* é chamado de Brahma, o que cria, o que está sempre criando. O momento vivo, ou momento *thiti*, é chamado de Vishnu. E *bhanga*, ou o momento de destruição, de desaparecimento, é chamado de Shiva.

Quando falamos nisso em termos abstratos, as pessoas não entendem corretamente e personificam ou divinizam esses três momentos dizendo: Brahma, Vishnu, Shiva estão sempre presentes. Brahma sempre criando, Vishnu mantendo e Shiva destruindo. Esses três nunca cessarão. Dizemos que este é o momento do surgimento, o momento de pico e o momento de destruição. Quando temos plena atenção, começamos a ver esses três momentos acontecendo em todas as nossas ações. Com a velocidade da luz, surge a intenção de andar. Juntamente com esta intenção, nosso tornozelo levanta. Na meditação andando, deliberadamente paramos nesse ponto e sentimos esse momento de surgimento, permanência e desaparecimento.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Quando estamos em pé, há um outro processo ocorrendo. Todos sabemos que este corpo é composto por quatro elementos, os elementos terra, água, fogo e ar: são os chamados elementos básicos. Quando estamos em pé, os elementos terra e água estão ativos. Os elementos ar e fogo não estão ativos. Quando levantamos o calcanhar (posição A) para andar, os elementos ar e fogo se tornam ativos e os elementos terra e água não estão ativos. Quando apoiamos o pé sobre nossos dedos (posição B), os elementos terra e água estão ativos.

Na letra C, quando levantamos o pé inteiro, os elementos ar e fogo estão ativos, e os elementos terra e água não estão ativos. Na letra D, quando movemos o pé para frente, os elementos ar e fogo estão ativos, e os elementos terra e água não estão ativos. Novamente, os elementos ar e fogo continuam ativos quando movemos o pé para frente. Se prestarmos plena atenção, veremos que quando caminhamos não avançamos o pé de uma vez, senão os dois pés tocariam um no outro. Quase que automaticamente, quando avançamos o pé, antes de abaixá-lo, movemos este pé um pouco para o lado de modo a evitar este toque (Posição D). Na posição E, colocamos a ponta do pé no chão e os elementos terra e água estão ativos, e os elementos fogo e ar se tornam inativos. Então, quando o calcanhar toca o chão, novamente os elementos terra e água se tornam ativos e os elementos ar e fogo se tornam inativos (Posição F). A posição G é tocar o pé inteiro no chão. Em seguida, a posição H é pressionar o pé contra o chão. Quando o pé pressiona o chão, os elementos terra e água se tornam ativos, e os elementos fogo e ar se tornam passivos.

Então, tendo tudo isso em mente, todas as sensações, contato, percepções e pensamentos que surgiram na posição em pé desaparecem assim que levantamos o calcanhar de um dos pés. E novas sensações, novo contato, nova percepção, novo pensamento surgem quando descansamos o pé sobre os dedos. Novamente, quando levantamos o pé, aqueles contatos, sensações, percepção, pensamento e atenção que estavam presentes enquanto descansávamos o pé já se foram; novo contato, sensação, percepção, pensamento e atenção surgem. O que aparece em A não estará mais em B, quando movemos o pé.

Em cada posição, surge o contato, sensação, pensamento, percepção e atenção. Toda vez que mudamos a posição, novo contato, sensação, pensamento, percepção e atenção surgirão e desaparecerão. Da mesma forma, a cada movimento os elementos terra, água, fogo e ar surgem e desaparecem quando nos movemos para a nova posição. Isso significa que os elementos terra, água, fogo e ar em A desaparecerão completamente quando nos movermos para a posição B. E novos elementos terra, água, fogo e ar surgirão na nova posição. A primeira série é a mentalidade, que engloba contato, sensação, percepção, pensamento e atenção, e os elementos terra, água, fogo e ar pertencem ao grupo chamado materialidade. Essas duas séries – mentalidade e materialidade – mudam constantemente.

A terceira série de mudanças ocorre na estrutura celular, ou seja, nas células do nosso corpo compostas por esses quatro elementos e carregadas de impulsos elétricos; tudo isso muda a cada posição. Novas células e novos impulsos elétricos surgem na nova posição. Vejam a quantidade de coisas envolvidas no caminhar. É por isso que se diz que o meditador plenamente atento deve estar consciente do caminhar enquanto caminha. E o meditador plenamente atento deveria saber que isso não acontece automaticamente.

Isso também não se tornou possível por causa de um objeto imóvel. Isso não se tornou possível por causa de um ser vivo dentro de nós. O caminhar é uma ação que surge interdependentemente. Então, é possível observar a Origem Dependente acontecendo nesta ação chamada “caminhar”. Será verdade que, como dizem, mesmo um animal sabe que quando caminha, está caminhando? Deixando de lado os animais, será que os seres humanos comuns sabem todas essas coisas quando caminham? Os meditadores também não sabem todas essas coisas. Somente se treinarem de uma maneira muito especial, com total atenção ao caminhar, caminhando bem lentamente. Poderão não saber todas essas coisas de uma vez, mas com um treino sistemático e gradual da mente, de modo a permanecermos plenamente atentos, nós também poderemos ser capazes de ver pelo menos algumas dessas coisas acontecendo enquanto caminhamos.



CONTEMPLAÇÃO DO CORPO:

Plena Atenção à Clara Compreensão

O Primeiro Fundamento da Plena Atenção, como sabem, é a plena atenção ao corpo. Já falamos também da plena atenção à respiração e às posturas. O terceiro aspecto é a plena atenção à clara compreensão.

Este aspecto é um pouco diferente do segundo. A diferença é que nesta parte do treinamento da plena atenção estão incluídas muitas outras atividades. Por exemplo, diz-se que quando o meditador anda para frente sabe que anda para frente, quando caminha para trás sabe que caminha para trás. Ir para trás não significa que se esteja andando de costas, pois se poderia tropeçar e cair, mas, sim, que se está retornando. Deve-se compreender claramente que está se curvando, levantando, esticando as mãos e os pés, como se faz na yoga. Suponha que você faça várias modalidades de exercícios físicos, como aikido, tai chi, kung fu, performances acrobáticas e assim por diante: todas essas atividades estão incluídas nesta seção.

Os meditadores devem compreender com clareza o comer, beber, engolir, mastigar, vestir roupas, fazer as necessidades e assim por diante. O falar e até mesmo o observar o silêncio. Em outras palavras, o meditador não deve deixar fora desse treinamento da plena atenção nenhuma atividade física, verbal ou mental. O meditador deve ter clara compreensão de todas essas atividades. Esta descrição não é algo irrelevante, é simplesmente a expansão do significado da clara compreensão, caso contrário, o meditador comum não saberia o que significa a clara compreensão.

Os quatro tipos de clara compreensão feitos no comentário são estes: clara compreensão do objetivo; clara compreensão do domínio, do campo; clara compreensão da adequação e clara compreensão da não delusão.

O primeiro é a compreensão clara do objetivo. Que será que se quer dizer por objetivo? Qual objetivo? Algumas vezes, explica-se que é o objetivo de ir a algum lugar, objetivo de encontrar alguém, objetivo de ter uma conversa, e assim por diante. Qualquer pessoa tem o objetivo de ir a certo lugar. Por exemplo, se você for a uma padaria, você sabe por que vai à padaria. Você tem um objetivo em mente: acabou o pão em sua casa. Você vai até lá para comprar pão. Então, este é o objetivo de ir à padaria. Você não tem uma boa roupa para ir a uma festa e então vai a um shopping para comprar uma roupa adequada. O propósito de ir a um shopping é comprar uma roupa. Mesmo quando as pessoas estão fofocando, elas têm um objetivo. Qual é o objetivo da fofoca? Apenas relaxar e passar o tempo. Então, o propósito é o prazer, falar de casamento, da vida conjugal, do trabalho, da roupa, da aparência, piadas, interesses, é disso que as pessoas falam. Assim, todas as pessoas têm um objetivo ou outro, estão fazendo uma coisa ou outra. Porém, esse não é o tipo de objetivo de que falamos na meditação. Na meditação, há um objetivo muito específico, não é nenhum tipo de objetivo superficial. Há um objetivo muito profundo, muito significativo. E qual é ele? Esse objetivo é explicado bem no início do *sutta*: é fazer tudo com plena atenção. Somos treinados para ter plena atenção e clara compreensão.

Sobre o que teremos plena atenção? O que compreenderemos claramente? O que vamos compreender claramente é o propósito da meditação. E quais são os objetivos? Isso também está mencionado no início do *sutta*: purificação dos seres, superação do pesar e da lamentação, eliminação da dor e da tristeza para a conquista do caminho nobre e para a realização do *nibbana* [ou *nirvana*]. Esses são os propósitos de nossa meditação.

Temos de compreender claramente esses objetivos. Quando caminhamos para frente, devemos manter esses cinco objetivos em mente, nos perguntando: ir nessa direção vai me ajudar a alcançar algum desses objetivos? Isso significa que quando caminho para frente mantenho esses cinco propósitos em mente e observo com plena atenção o meu caminhar. Quero ver a impermanência de todas as atividades envolvidas em meu caminhar para frente. Tenho de estar plenamente atento às mudanças ou à natureza impermanente de todas as sensações e

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

sentimentos que experimento enquanto caminho para frente. Tenho de estar plenamente atento às mudanças na minha percepção, pensamentos e consciência quando caminho para frente. Por que deveria estar plenamente atento à minha forma, sensações, percepção, pensamentos e consciência quando caminho para frente? Porque meu propósito de observá-los é vê-los exatamente como são, é me liberar de todo tipo de conceitos errados. Conceitos errados como: este corpo é algo permanente, atrativo, algo sempre saudável, sempre forte, e assim por diante; é com esse objetivo que quero ver o movimento do corpo exatamente como é.

Quando, à medida que caminho, vejo este corpo exatamente como é, alcanço o objetivo de limpar minha mente de equívocos e conceitos errados em relação ao meu corpo. Isso significa que se eu tiver qualquer tipo de avidez, apego e anseio pelo corpo, quero olhar para aquele anseio e apego exatamente como ele é, de modo a ver quanta dor isso pode me trazer posteriormente. De uma maneira reduzida, aprendo a liberar minha mente da cobiça. Liberar a mente da cobiça, mesmo que num pequeno grau, é um modo de purificá-la. Uso o detergente da plena atenção para limpar da minha mente algumas dessas sujeiras. Quanto maior for a dose do detergente da plena atenção, maior será a quantidade de impurezas que removerei de minha mente. Então, isso é alcançar um dos cinco propósitos.

Enquanto caminho para frente posso sentir ódio. O ódio pode possuir minha mente por causa de inúmeros motivos. Nesse momento, enquanto caminho para frente, presto atenção ao meu ódio e, exatamente nesse momento, devo aprender a me livrar de meu ódio enquanto caminho. Esse é outro tipo de sujeira ou impureza que tenho em minha mente. Nesse momento, devo fazer alguma coisa como cultivar *metta*, compaixão, para me livrar desse ódio e permanecer relaxado e tranquilo. Da mesma forma com qualquer outra impureza mental, como ciúme, medo, tensão, ansiedade, preocupação, incerteza, dúvida e assim por diante, todo tipo de impureza mental que temos em nossas mentes. Quando caminhamos para frente com plena atenção, com a clara compreensão do propósito, vemos isso e, então, aos poucos, nos livramos delas nesse exato momento.

Estou usando o caminhar como um dos exemplos. Enquanto comemos, bebemos, nos vestimos e falamos, e em qualquer outra atividade de nossas vidas, se qualquer uma dessas impurezas surgirem em nossa mente, nesse exato momento, devemos trazer à nossa mente o propósito de nossa plena atenção. Vamos dar alguns exemplos simples. Suponha que você esteja conversando com alguém e surja algo que irrite sua mente. Nesse momento, por causa da irritação, você fica com raiva. Nesse exato momento, você deve trazer a plena atenção, deve compreender claramente essa situação e lembrar-se de que o propósito de falar com plena atenção é livrar-se da raiva e não aumentá-la. Vamos supor que você esteja observando o silêncio, não falando com ninguém, permanecendo consigo mesmo, sentado na almofada de meditação com os olhos fechados e meditando. Nesse silêncio, a cobiça pode surgir, podem surgir o ódio, o medo e a tensão; toda ordem de impurezas mentais pode surgir em sua mente. Quando está comendo, de repente a cobiça pode surgir em sua mente porque a comida está muito saborosa. Nesse momento, deve-se estar plenamente atento à cobiça, tranquilizar a mente e a língua e dizer a si mesmo: “certo, isso está delicioso, mas não coma demais”.

A clara compreensão do objetivo de nossa plena atenção em qualquer momento dado é checar nossa mente toda vez que qualquer uma dessas impurezas mentais surgir. Nesse exato momento, checamos nossa mente, nos disciplinamos, falamos conosco, vemos o modo como essa impureza mental surge e, em seguida, nos livramos dela. Pode não ser de forma definitiva, mas ao menos naquele momento aprendemos a nos livrar daquela impureza.

O propósito da plena atenção e da clara compreensão não está limitado apenas a um simples momento de nossa vida. Nesta seção, o Buda deu apenas alguns exemplos, como andar para frente, retornar, sentar, levantar, deitar, esticar as mãos e pernas, vestir-se, comer, beber, observar o silêncio, falar, ir ao banheiro, e assim por diante. Esses são alguns exemplos que o Buda enumerou para que nos tornemos plenamente atentos ao propósito da meditação. Assim, a clara compreensão do objetivo é uma prática que deve contemplar todos os aspectos de nossa vida. Uma prática que envolve tudo. Esta é a clara compreensão do objetivo.

A segunda clara compreensão é a clara compreensão do domínio, do campo. Devemos saber qual é o domínio, o campo ou

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

o escopo de nossa meditação. Amigos, no treinamento da plena atenção, na prática da plena atenção, o domínio ou o campo não é o exterior, é nossa própria forma corporal, sensações, percepções, pensamentos e consciência. Às vezes, isso é chamado, em páli, de *Gotrasankappa*, que significa o campo dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção ou pensamentos corretos. Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção em si também são o campo da plena atenção.

Por que o Buda sempre enfatizou que este corpo e mente constituem o campo da plena atenção? Falando sinceramente, amigos, é porque todos os nossos equívocos, todos os nossos problemas surgem deste corpo e mente. De onde surge a cobiça? De onde surge a raiva, o ódio, a inveja, o medo? Onde está o equívoco em relação à realidade? Tudo está relacionado a este corpo e a esta mente. Se fôssemos detalhar os equívocos que temos em relação a este corpo, este seria um tema sem fim; trilhões de livros foram escritos sobre nosso corpo e mente.

Nosso sofrimento se origina no nosso corpo e mente. Se quisermos nos livrar do sofrimento, para onde deveremos olhar? Temos de eliminar o sofrimento exatamente onde ele surge. No lugar onde há o problema, nesse mesmo lugar deve haver a solução para o problema. Portanto, devemos compreender claramente o domínio, o campo de nossa plena atenção e investigar repetidamente nosso próprio corpo e mente. Algumas vezes, chamo a isso de laboratório. Cada um de nós possui um laboratório muito bem equipado. Não há nada que esteja faltando neste laboratório. Há fogo e calor suficientes. Qualquer gás necessário é encontrado lá. Tudo o que se quiser encontrar num laboratório para seu experimento, para sua investigação, para o seu treino da plena atenção, tudo isso você pode encontrar em seu próprio corpo e mente.

O Buda disse: “Compreenda plenamente este campo da plena atenção e da clara compreensão”. Menciono essas coisas muito enfaticamente, porque parece haver um grande equívoco, mesmo em relação ao campo da clara compreensão. Algumas vezes, vocês irão ler em livros ou ouvir as pessoas dizendo que o campo é o campo do santuário, do templo, do mosteiro, o lugar onde as pessoas se reúnem, o mercado, o shopping e assim por diante; é a

essas coisas que elas se referem como sendo o campo. Estes não são os campos da nossa clara compreensão.

A terceira clara compreensão é a clara compreensão da adequação. Com relação à adequação, as pessoas também dizem: “Será que aquele mosteiro é adequado para a minha meditação?” ou “Aquele cruzamento é adequado à minha meditação?” Você não precisa de nenhuma clara compreensão para entender a inadequação desses lugares. Qualquer pessoa mediana, com inteligência mediana, sabe que lugares cheios não são bons para a meditação. Você não precisa de nenhum treino especial para isso. Clara compreensão da adequação significa: “Quando realizo esta prática, ela é adequada para que eu obtenha esse objetivo?” Vamos supor que eu esteja praticando a plena atenção à respiração, às partes do corpo. Ela é adequada para liberar minha mente de certas impurezas mentais? Suponhamos que eu esteja praticando a meditação da amizade cordial, *metta*. Agora, neste momento, será que a prática da meditação de *metta* é adequada para mim? Vamos supor que eu tenha cobiça. Devo praticar *metta*? Ela é adequada para me livrar da cobiça ou devo fazer outra prática para me livrar da cobiça? Devo avaliar a adequação do objeto de meditação para me livrar de certas impurezas mentais.

Assim, às vezes, cada meditador tem de fazer certas tentativas para descobrir o que é adequado numa dada situação. Para qualquer situação existem objetos de meditação. Devemos examinar a situação, o objeto de meditação e ver se este objeto é adequado para esta situação, de modo a nos livrarmos de determinada impureza mental. Vamos dizer que eu tenha ciúme. Quando tenho ciúme, devo praticar o pensamento de generosidade ou o pensamento de alegria apreciativa de modo a me livrar do ciúme? Devo escolher o objeto de meditação adequado como prática para me livrar de cada tipo de impureza mental. Neste caso, seria a prática da alegria apreciativa.

Se eu escolhesse outro objeto, não estaria me livrando do ciúme, porque não estaria praticando com o objeto adequado para me livrar desse tipo particular de irritante psíquico. Como vocês sabem, quando praticamos a plena atenção, observaremos dentro de nós um conjunto de coisas positivas, de um lado, e um conjunto

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

de coisas negativas de outro lado. Então, devemos saber escolher o que é saudável, de modo a nos livrarmos do que não é saudável.

Um outro exemplo: vamos supor que eu tenha energia excessiva. Devo praticar para ter mais energia de modo a me livrar da minha energia excessiva? Ou devo praticar algo mais tranquilo de modo a me livrar da minha energia excessiva? Neste caso, para me livrar da energia excessiva, devo usar um objeto que possa acalmar minha mente e meu corpo. Suponha que eu me sinta letárgico, sonolento, preguiçoso, devo praticar a concentração para me livrar da preguiça? Não, neste momento devo fazer surgir minha energia e praticar algo que desperte minha energia de modo a me livrar da sonolência. Quando observamos o objeto e o campo, devemos saber selecionar o que queremos daquele campo de modo a alcançar aquele propósito. Isto é chamado de clara compreensão da delusão.

O último tipo de clara compreensão é a da não delusão. A clara compreensão da não delusão é ainda mais difícil. Quando praticamos a meditação da plena atenção, podemos de repente não ter nem experiência dolorosa nem prazerosa, e sim o que chamamos de sensação neutra. Quando surge a sensação neutra, há uma tendência subjacente, que é a confusão. Qual é a confusão? O meditador pode pensar: “Ah! Agora estou no mais alto nível de meditação, é aqui que começo a sentir minha alma, é aqui que meu eu, minha alma, meu ego descansam”. A pessoa fica presa nesse estado meio confuso. Por que é confuso? Porque esse estado neutro não vai permanecer o tempo todo. Quando muda, a pessoa poderá pensar: “Ah! Minha suposta alta realização não foi uma alta realização”.

Pode ocorrer também que, de repente, o meditador veja uma luz enorme e brilhante. O meditador poderá pensar: “Ah! Alcancei a iluminação, porque havia uma luz muito brilhante”. Na verdade, as pessoas falam sobre luzes brilhantes e, às vezes, elas tentam imaginar, visualizar essas luzes brilhantes para alcançar a iluminação. Amigos, uma luz brilhante, imaginada, visualizada, forçada, artificial não é a iluminação. Isto é o que chamamos de impedimento. É um impedimento para a iluminação, porque é isto que confunde a mente.

Maha-Satipatthana Sutta

O meditador deve compreender claramente essa delusão e entender que ela pode retardar sua prática. Isso pode acontecer quando você estiver sentado, andando, em pé ou deitado. Todos esses quatro tipos de clara compreensão que mencionei podem acontecer em qualquer situação. O Buda disse: “Preste atenção a elas e compreenda claramente o que é a clara compreensão e o que não é a clara compreensão”.

Tudo isso nos leva a alcançar o objetivo a que nos propusemos desde o início. Penso que isso é tudo que posso dizer nesta palestra sobre a clara compreensão. Procurei, de modo sucinto, trazer algo sobre as quatro claras compreensões e espero que vocês agora tenham a clara compreensão.



COMTEMPLAÇÃO DO CORPO:

Contemplação das Impurezas do Corpo

Nesta palestra, falarei sobre as partes do corpo ou as impurezas do corpo. Conforme já mencionei muitas vezes, o campo ou objeto da meditação é nosso próprio corpo e mente. Assim, quando meditamos, especialmente quando praticamos a meditação *vipassana*, devemos usar nosso próprio corpo como material para fixarmos nossa mente.

Esta meditação é chamada de plena atenção ou reflexão sobre as impurezas do corpo. O objetivo dessa meditação é ver o corpo como ele é. Não é muito fácil ver o corpo como ele é, porque a maior parte de seus elementos está escondida em seu interior e também porque é difícil para nós focarmos nossa mente nas impurezas de nosso corpo. Sempre que pensamos e olhamos o corpo, o fazemos com grande apego e o vemos como algo prazeroso.

Fazemos inúmeras coisas para mantê-lo em boa forma e torná-lo o mais saudável e atraente possível. É uma luta constante, ininterrupta e contínua manter o corpo do modo que queremos que ele esteja. Nessa meditação, é dada uma lista para refletirmos, mas não é oferecido nenhum modo específico para que possamos entender que o corpo é impuro.

Nesse discurso, os meditadores são orientados a refletir sobre as partes do corpo, da cabeça aos pés, a colocar a atenção e contemplar as 32 partes do corpo. Mas não há nenhum método específico para se ver o corpo como impuro. Somente quando dirigimos a plena atenção a cada parte do corpo é que percebemos que elas, de fato, não são como supúnhamos que fossem. Por exemplo, consideramos nosso cabelo como sendo atraente, muito bonito, sentimos orgulho dele. Apesar de considerarmos nosso cabelo como algo atraente e bonito, se cair um fio de cabelo em nossa comida, afastamos o prato. Quando um fio daquela mesma coisa que mantemos em nossa cabeça e da qual cuidamos todos

os dias cai em nosso prato e vemos com nossos olhos, passamos a ter uma atitude diferente em relação a ele, sentimo-nos diferentes, temos um modo diferente de pensar sobre ele. Do mesmo modo, quando a saliva sai de nossa boca, não sentimos vontade de engoli-la novamente. Dessa forma, quando dirigimos a plena atenção a essas partes, elas de fato não são aquilo que pensávamos que fossem. Os meditadores deveriam observar essas partes de modo a vê-las e entendê-las exatamente como são.

São 32 as partes listadas e, no final do texto, o Buda faz uma bonita analogia sobre esse tema. A analogia é a seguinte: vamos supor que exista uma bolsa com uma abertura na parte de cima e outra na parte de baixo, e que preenchamos essa bolsa com vários tipos de grãos e levamos essa bolsa a um lugar aberto, abrimos a bolsa e deixamos alguém com uma boa visão olhar o interior da bolsa. Quando alguém, com boa visão, olha o interior da bolsa, reconhece os grãos que estão dentro. Há vários tipos de sementes, como arroz refinado, arroz integral, cevada, lentilhas e todos os tipos de grãos. Há 32 tipos de grãos.

Então, observando os tipos de grãos na bolsa, essa pessoa reconhece que um é de arroz, outro de lentilha e assim por diante, sem nenhuma reação emocional. Ela não diz: “Este é arroz integral, este é arroz branco, este é lentilha” ou “Eu gosto de arroz integral, eu odeio arroz branco”. Ela olha para todos esses tipos de grãos com a mesma atitude. Quando você não gosta de certas coisas, você as odeia. Quando você vê alguma coisa exatamente como ela é você nem a odeia nem a ama. Precisamos entender que esta não é uma meditação que visa a cultivar o ódio para consigo mesmo.

Esta não é uma meditação que as pessoas comuns praticam. As pessoas comuns não olham para o corpo desse modo a não ser que estudem biologia ou anatomia humana. Uma pessoa mediana, portanto, não olhará para o corpo dessa forma para ver suas várias partes. Em páli, isso é chamado *patikkula manasikara*. *Patikkula* significa “repulsivo” e *manasikara* é “reflexão”: uma reflexão que vai contra a corrente, contra o modo geral de se pensar as coisas. Ir com a corrente é chamado, em páli, de *anukkula*. Pelo fato de não olharmos o corpo desse modo, temos um apego indevido ao nosso corpo. O meditador *vipassana* deve aprender a ver o corpo

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

exatamente como ele é. Dessa forma, desenvolverá uma atitude equânime e imparcial em relação ao corpo.

Diz-se que esta meditação foi introduzida pelo Buda visando à eliminação da cobiça e da luxúria. Mas algumas vezes isso não funciona. Havia um discípulo de Sariputra que estava repleto de luxúria. Ele era obcecado pela luxúria. Ele queria meditar, mas, ao mesmo tempo, não conseguia meditar de modo algum. Sariputra deu-lhe muitos objetos para meditar, mas nenhum desses objetos funcionou. Então, ele deu-lhe esta meditação: a da reflexão sobre as impurezas do corpo. Esse monge tomou esse objeto e começou a meditar, mas, ao invés de diminuir, sua luxúria começou a aumentar, provavelmente porque ele não estava refletindo sobre seu corpo, mas sobre algum outro corpo. Quanto mais ele meditava sobre as impurezas, tanto mais a luxúria aumentava. Ele retornou a Sariputra e disse: “Mestre, isso não está funcionando comigo. Agora eu sinto mais luxúria do que antes”. Sariputra respondeu: “Não, não. Pratique esta meditação, ela é muito boa para você; esta é uma meditação muito séria, você deve meditar sobre isso”. Pela segunda vez ele tentou, mas não funcionou. Por três vezes ele procurou Sariputra e a cada vez Sariputra dizia: “Não, não. Isso é bom para você. Vá meditar”. Então, pela quarta vez, ele voltou: “Senhor, por favor, me ajude, não consigo meditar. Faça alguma coisa”. Então Sariputra sugeriu: “Venha, vamos ver o Buda. O próprio Buda recomendou essa prática: ou há algo errado com esse método ou algo errado com sua mente”.

Isso nos leva a um outro ponto importante: muitas pessoas pensam que o instrutor de meditação deveria dar aos estudantes objetos de meditação de acordo com seus temperamentos, mas isso parece não funcionar. Nem mesmo Sariputra, o discípulo número 1 do Buda – e ele era um grande *arahant*, logo abaixo do Buda – nem mesmo ele conseguiu encontrar um objeto de meditação adequado para seu discípulo. Quando Sariputra levou esse discípulo ao Buda, o Buda, vendo seu estado mental, deu-lhe um objeto de meditação muito bonito, muito simples. O Buda descobriu que esse discípulo de Sariputra era um ourives em sua vida de leigo. Como ourives, ele costumava ver ouro todos os dias. Então, o Buda deu a ele uma flor de lótus e disse: “Tome esta flor de lótus. Há um lago cheio de flores de lótus. Vá até lá, coloque

este lótus no chão, sente-se em frente a ele, olhe para a flor e concentre-se nesta flor”.

Quando o discípulo meditava nesse objeto, alguns meninos se aproximaram e também pegaram algumas flores de lótus e colocaram à beira do lago. Enquanto o discípulo prestava atenção à flor, por causa do calor do sol, as pétalas daquela bela flor de lótus começaram, uma a uma, a murchar e a morrer. E ele pensou: “Será que apenas as pétalas dessa flor morrem assim ou as pétalas das outras flores também morrem dessa forma?” Então ele viu as flores que os meninos tinham colhido e colocado à beira do lago e elas também murcharam como a flor que ele estivera observando. Ele começou a contemplar a impermanência da flor. No início, viu que a flor parecia ouro e, por isso, ficou atraído pela cor de suas pétalas. Aquilo era muito agradável para seus olhos e mente. Enquanto focava sua mente naquele objeto, que era muito agradável para ele, viu aquelas apazíveis e belas cores desaparecendo, as pétalas murchando até que a flor murchou e morreu. Ao contemplar isto, ele alcançou a iluminação.

Essa é uma história muito bonita para nos lembrar que, de modo semelhante, nós gostamos do nosso corpo. Não contemplamos outros corpos. O problema do discípulo de Sariputra é que, ao invés de focar sua mente sobre seu próprio corpo, ele usou um outro corpo do qual ele gostava anteriormente. Todos sabemos que amamos nosso corpo mais que qualquer outro corpo nesse mundo. Portanto, para que vejamos nosso belo corpo em sua verdadeira natureza, temos de aprender a olhá-lo sem preconceito e com uma atitude imparcial. Isso é muito bonito, porque é desse modo que obtemos *insight* sobre a nossa própria realidade. Para que possamos obter *insight*, devemos ter uma atitude adulta, madura, intelectual e realista sobre nós mesmos. É com este entendimento que devemos realizar esta meditação.

Nosso corpo é dividido em 32 partes. Essas partes são constituídas de 20 partes de elementos terra e 12 partes de elementos água. Em alguns lugares, faz-se referência a 42 partes, que são as anteriores acrescidas de mais dez partes (seis do elemento fogo [calor], e quatro do elemento ar).

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Elemento Terra

Cabelos, pelos do corpo, unhas, dentes e pele	(5)
Carne, tendões, ossos, medula e rins	(5)
Coração, fígado, pleura, baço e pulmões	(5)
Estômago, intestinos, peritônio, fezes e cérebro	(5)

Elemento Água

Bile, catarro, pus, sangue, suor e gordura	(6)
Lágrima, linfa, saliva, muco, gordura das juntas e urina	(6)

Coloquei essas partes em duas seções: de um lado, as partes do elemento terra e, de outro, as partes do elemento água. Não estou explicando de que é constituído o elemento terra nem de que é constituído o elemento água. Vinte partes do corpo pertencem ao elemento terra e 12 partes do corpo pertencem ao elemento água. E há mais dois elementos dos quais nós somos feitos: o elemento fogo e o elemento ar. O elemento fogo é dividido em quatro, enquanto o elemento ar é dividido em seis. Assim é como as 42 partes do corpo são constituídas. Então, por que o elemento ar e o elemento fogo não estão incluídos nessa meditação? Lembre-se de que estas são as partes que atraem nossa atenção e estas são as coisas que consideramos atraentes e belas. Estas são as coisas visíveis e tangíveis, mas os elementos fogo e ar não podem ser vistos. São coisas que atraem nossa atenção, e o fogo e o ar não têm nada de impuro. Então, somente os fatores considerados impuros são tomados como objetos de meditação.

Como vocês podem observar, o elemento terra é dividido em 20 partes. Em alguns textos, aparecem apenas 19. No texto original, especialmente o *Maha-Satipatthana Sutta*, no *Majjhima Nikaya*, há apenas 19 partes para o elemento terra. Em textos e comentários posteriores, foi acrescentada mais uma: o cérebro. Quando foi acrescentada essa parte, talvez algumas pessoas tenham pensado que foi colocada após o excremento, porque não sabiam onde mais colocá-la. Mas a razão para a sua colocação ali,

em vez de no final da lista, é o fato de também pertencer ao elemento terra.

Quando se fala em elemento terra não se está querendo dizer que o elemento água não inclua o elemento terra; todos esses elementos estão misturados. Mesmo no elemento água há o elemento terra, o fogo, o ar e assim por diante. Da mesma forma, em todos os elementos os outros elementos estão presentes. Essas 20 partes são consideradas as partes duras do corpo, e essas 12 são consideradas as partes moles, líquidas do corpo.

Esta é considerada uma meditação com verbalização. Sempre aconselho a não verbalizarem nada, a não conceituarem nada. Mas esse é um tipo de meditação na qual é preciso praticar primeiro verbalizando, repetindo e, para isso, é preciso memorizar a lista, porque, quando fechamos os olhos, tudo deve estar na mente de modo que sejamos capazes de seguir a lista sistematicamente. Essa é uma meditação muito poderosa. Eu separei (os itens) em quatro categorias: a parte dura do corpo em quatro categorias, e a parte líquida em duas categorias. Na categoria número 1 há cinco (itens); na categoria número 2, cinco; na categoria número 3, cinco, e na categoria número 4, cinco. Uma vez memorizada toda a lista, o meditador divide-a em seis grupos.

Quando se memoriza esses seis grupos, toma-se o primeiro grupo primeiramente e inicia-se repetindo esses cinco primeiros (itens). Deve-se repetir verbalmente e refletir sobre cada um deles separadamente, praticando durante uma semana. Não é difícil memorizar cinco (itens) e repeti-los por uma semana. Enquanto os cinco primeiros (itens) são repetidos, deve-se refletir sobre cada um deles. Pode-se falar a própria língua ou qualquer outra. Nós aprendemos em páli e dizemos: cabelos na cabeça, pelos no corpo, unhas, dentes e pele.

Quando dizemos cabelos na cabeça, devemos visualizar na mente os cabelos na cabeça. Lembrem-se: quando refletimos sobre os cabelos na cabeça, devemos sempre concentrar nossa mente no nosso próprio cabelo. Não se deve pensar no cabelo de ninguém mais. A razão pela qual não se deve pensar no cabelo dos outros eu já expliquei naquela história. Estamos tentando ser mestres do nosso próprio corpo e mente. Quando se pratica esta

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

meditação, deve-se pensar nos próprios cabelos. Uma vez visualizado os cabelos na cabeça, passa-se para os pelos do corpo. Quando se tiver visualizado e retido na memória os pelos do corpo, deve-se passar para as unhas e refletir sobre elas. Em seguida, passa-se para os dentes e reflete-se sobre eles; depois, para a pele e reflete-se sobre ela.

Tudo isso tem uma razão de ser. Por que esses cinco itens estão listados na primeira categoria? Porque são as cinco partes do corpo que podemos observar claramente em nós mesmos todos os dias. Quando nos olhamos no espelho, o que vemos? Podemos ver os dentes, a pele, os cabelos na cabeça, os pelos do corpo, as unhas; essas são as cinco coisas que vemos e as cinco coisas que limpamos todos os dias. Escovamos os dentes, penteamos os cabelos, lavamos a pele, cortamos e lixamos as unhas. Devemos lembrar o motivo pelo qual penteamos o cabelo: porque fica desarrumado, feio, malcheiroso, cai, muda de cor (fica grisalho) e assim por diante. O cabelo muda. O que fizemos pela manhã não permanece do mesmo modo à tarde. Mesmo que tenhamos escovado os dentes pela manhã, se não escovarmos novamente à tarde ou à noite ninguém vai conseguir chegar perto de nós. Na verdade, podemos sentir de longe o odor da boca de outras pessoas, mas não conseguimos sentir o da nossa própria boca, que se encontra tão próxima de nosso nariz, a menos de um dedo de distância. Então sabemos que se é possível sentir o odor da boca de alguém a distância, da mesma forma nossa boca também deve exalar odor. Uma vez conscientes disso, mantemos os dentes limpos. Então olhamos para o rosto e observamos a presença de muco, disso e daquilo. Ninguém gosta de olhar para um rosto nessas condições. Por esse motivo, lavamos o rosto. Se nossas unhas estiverem compridas e sujas parecerão feias e pouco saudáveis. Portanto, temos de cortar as unhas. Se não tomarmos banho diariamente, especialmente no verão, as pessoas passarão por nós tapando o nariz. Por isso, devemos lavar a pele. Por um lado, isso não é uma brincadeira, é a realidade; mas, quando pensamos sobre isso, é uma verdadeira piada.

São essas as cinco partes do corpo pelas quais nos sentimos atraídos. Quando alguém apresenta o rosto limpo, a pele bonita, os cabelos penteados e os dentes limpos, nos sentimos atraídos por essa pessoa. Da mesma forma, essas mesmas coisas podem

provocar repulsa. Não queremos ficar próximos de uma pessoa cuja boca cheira mal e cujo rosto não parece limpo. As mesmas cinco coisas pelas quais nos sentimos atraídos numa pessoa podem provocar nosso afastamento caso ela se descuide delas. Por isso, esses cinco itens estão listados na primeira categoria.

Depois de meditarmos por uma semana sobre essas primeiras cinco partes, passamos para o próximo grupo de cinco e meditamos sobre essas cinco partes por uma semana. Em seguida, combina-se o grupo número um e dois como tema de meditação por mais uma semana e medita-se por uma semana sobre o terceiro grupo. Depois, medita-se combinando o primeiro, o segundo e o terceiro grupos por mais uma semana. Em seguida, adiciona-se o quarto grupo. Medita-se sobre ele por mais uma semana. Na próxima etapa, deve-se combinar os quatro grupos e meditar por mais uma semana. Leva seis semanas para completar a meditação sobre as partes duras do corpo. Em seguida, acrescenta-se o primeiro grupo das partes líquidas e medita-se sobre elas por uma semana. Depois, combina-se este com os quatro anteriores e medita-se por uma semana. Depois, acrescenta-se o último grupo e medita-se por uma semana. Em seguida, acrescentam-se todos os grupos e medita-se sobre eles por mais uma semana. Esta meditação completa leva dez semanas. No final desse período, adquire-se uma compreensão muito boa do corpo.

Essa meditação faz com que não se tenha repulsa ou ódio pelo próprio corpo, nem tampouco maior apego a ele, e traz 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 tudo isso com um entendimento realista.

Essa é uma maneira muito superficial de praticar essa meditação. Existe um nível mais profundo que esse. Mas, mesmo por intermédio da prática do nível superficial dessa meditação, quando um dia nos olharmos no espelho e descobrirmos rugas no rosto não ficaremos desapontados. Por quê? Porque olhamos para o corpo diariamente, pensamos sobre ele de um modo mais realista; por isso, o fato de descobrirmos rugas não nos tornará infelizes. Observar nosso cabelo cair, mudar de cor, ficar fino, áspero e

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

assim por diante não terá importância para nós. Aceitamos esses fatos. Ao mesmo tempo, é claro que devemos cuidar de nossos cabelos, mantendo-os limpos etc. Fazemos as coisas normalmente e, ainda assim, não ficamos perturbados, desapontados ou deprimidos quando algo acontece aos nossos cabelos.

Quando nós lembramos, temos de verbalizar, isto é, repetir essas 32 partes do corpo como é dado nesta lista, de modo que o conceito desses nomes fique em nossa mente. Para nos lembrarmos bem deles, temos de localizar onde ficam essas partes dentro do nosso corpo. Temos de diferenciar umas das outras, ou seja, ver as diferenças uma por uma. Então, vemos o espaço entre elas. Devemos praticar de modo que aquilo que não foi muito claro deva ser deixado de lado. Ficamos com aquelas partes que são bem claras para a nossa mente. Senão, se ficarmos procurando por aquelas partes que não são muito claras para nossa mente, vamos nos tornando confusos. Quando você faz esse circuito várias vezes, as que não são claras vão ficando mais claras.

Então o que fazemos com isso? Suponha que percorremos toda a lista, que tenhamos memorizado e diferenciado, visto suas cores, formas, tamanhos, localizações e assim por diante, e depois disso? Daí, começamos a nos tornar conscientes de sua natureza impermanente. Por exemplo, nos lembramos de nossos cabelos e sabemos por experiência própria que eles atualmente não são mais os mesmos de anos atrás. Eles estão mudando, crescendo, envelhecendo, passando por todo o processo de impermanência. As partes internas do corpo também passam por essas mudanças e, apesar de não podermos vê-las, estão mudando. Intuitivamente, sabemos que quando essas coisas mudam, elas estão sujeitas a se tornarem mais fracas, a ficarem doentes. E é a estas coisas que somos tão apegados; elas não permanecem do mesmo modo que gostaríamos que permanecessem.

Uma outra vantagem disso – e isso não é mencionado em nenhum texto – é que algumas vezes é possível visualizarmos mentalmente a parte específica que está defeituosa. E nós focamos nossa mente naquela parte específica para que ela fique boa. Quando ela está fraca, doente, nós focamos nossa mente naquela parte para trazê-la de volta à normalidade. Para isso, nós

temos de ter um grande poder de atenção e concentração a cada parte do corpo.

Por um lado, com essa meditação vê-se essas partes exatamente como elas são; vê-se como estão mudando, tornando-se fracas e doentes, mas também, por outro lado, somos capazes de trazê-las de volta ao estado normal. Essa é uma das vantagens. Uma outra é que essas partes do corpo podem ser usadas para se obter uma concentração mais profunda. Como as usamos de modo a obter mais concentração? Focamos nossa mente não apenas na parte do corpo, mas à sua cor. Quando prestamos atenção à cor, por exemplo, à cor de nossos cabelos. Se uma pessoa tem o cabelo naturalmente loiro, ela pode focar a mente naquela cor de cabelo. Alguém que tenha cabelos escuros pode focar a mente nessa cor de cabelos. Quando focamos a mente na cor, o conceito de cabelo desaparece, mas o conceito de cor permanece. Então usaremos isto como meditação: a *kasina* da cor.

Kasina é um tipo particular de disco que fazemos, de terra ou de algum outro material colorido, a cor do cabelo, cor azul, vermelha, branca e assim por diante. Fazemos um disco e focamos nossa mente inteiramente naquele disco particular, para vermos a cor. Neste caso, não usamos nenhum tipo particular de disco externo, mas usamos a percepção da cor do nosso próprio cabelo. Então, a cor externa – a cor do cabelo na cabeça é externa à mente – torna-se interna, pois a mente tem a imagem dessa cor em seu interior. Quando a mente tiver essa imagem da cor, então a mente por si focaliza essa imagem e reúne forças em torno dessa cor, dessa imagem, e daí obtém essa brilhante centelha de luz, que será transcendida, e obtém concentração. É assim que se obtém concentração a partir desta meditação.

Essa prática pode ser usada tanto para a meditação da tranquilidade, para atingir os *jhanas*, como para a meditação do *insight*, para obter *insight*. Por isso, afirmei que o primeiro nível é mais superficial. Do segundo nível em diante, torna-se um objeto para se atingir *jhana* ou *insight*. Essas ideias são muito importantes e devem ser lembradas, de forma que façamos uma reflexão sobre elas para que possamos viver uma vida mental e fisicamente saudável, uma vida saudável, de modo a tomarmos conta de nós mesmos, seguindo um modo mais maduro e compreensivo de ser.



COMTEMPLAÇÃO DOS QUATRO ELEMENTOS E DA MORTE

Contemplação dos Quatro Elementos

Vamos agora passar para a próxima parte do discurso, que é o cultivo da plena atenção aos quatro elementos. O Buda disse que o meditador deve focar a mente nos quatro elementos. É claro que no texto não encontramos muita descrição ou explicação de como fazer isso, mas podemos obter a explicação em outro lugar. O meditador deve dissecar o corpo mentalmente e colocar os elementos terra, água, fogo e ar separadamente.

É claro que, em termos práticos, ninguém pode separar os quatro elementos no interior do corpo. Mas, sabendo as características ou descrição de cada elemento, a pessoa poderá identificar ou entender o que são esses elementos. Por exemplo, a rigidez ou o elemento de extensão, os elementos que ocupam espaço, que aparentemente possuem uma grande massa, são chamados elementos terra. O elemento água é o elemento da coesão, que coloca as coisas juntas. Por exemplo, se você mistura cimento e areia, eles não aderem a não ser que se adicione água, aí então eles se aglutinam. É a isso que se chama elemento de coesão ou elemento água. O terceiro é chamado elemento fogo ou elemento de radiação. E o quarto é o elemento ar ou elemento de oscilação, movimento. Podemos descrever e falar sobre esses elementos, mas virtualmente é impossível para nós separarmos esses elementos de qualquer parte de nosso corpo. Eles estão inseparavelmente unidos, juntos, para formar nosso corpo.

O Buda fez uma analogia para mostrar como usar esses elementos. Para algumas pessoas, essa analogia pode soar muito rude, desagradável, mas serve ao propósito. A similaridade é a seguinte: suponha que um açougueiro ou seu aprendiz mate uma vaca e a divida em quatro partes. Sentado num cruzamento, ele pode começar a vender essa carne em bifes. Antes de começar a vender esses bifes, ele possuía o conceito de vaca. Depois de

matar, cortar a vaca e começar a vender os bifês, não possui mais o conceito de vaca. Ele fica simplesmente com o conceito de bife. Da mesma maneira, disse o Buda, quando temos todas essas coisas juntas, sentimos que existe um ser, uma pessoa. Mas quando as tomamos separadamente e começamos a analisá-las e olhar para elas, então o conceito de ser desaparece. O que temos na mente é a ideia ou o conceito dos elementos.

Então, por que queremos usar isso? Porque, como foi feito anteriormente, queremos ver como o chamado ser é constituído. Para tornar isso mais claro, gostaria de citar outros lugares em que o Buda mencionou essa similaridade, em que usou os elementos como objeto de meditação. Ele orientou seu filho Rahula, que tinha apenas 7 anos quando se tornou monge, a meditar sobre a terra. O que significa meditar sobre a terra? Ele explicou: “Rahula, a terra, seja interna ou externa, distante ou próxima, grosseira ou sutil, alta ou baixa, passado, presente ou futuro: tudo isso é o elemento terra”.

De modo a estender melhor essa similaridade, eu diria que um terço desse mundo é composto pelo elemento terra. Quero dizer que essa terra, do modo como a conhecemos, cobre apenas um terço do mundo inteiro. Mas suas características não estão apenas limitadas a essa terra. Suas características são ampliadas pelo universo inteiro. Isso significa que, no universo, esses objetos têm todas as mesmas características. Qual é a característica que todo objeto possui no universo? A rigidez, o sentido da solidez. Ainda assim, ao mesmo tempo, essa chamada rigidez, solidez da terra, não é visível. De um lado, o elemento terra ocupa todo o universo e, de outro, não podemos apontar nenhuma coisa em particular como sendo o elemento terra. Quando se analisa o elemento terra no nível mais divisível possível, ela é nada mais que ondas. Mas quando elas estão compactadas, colocadas e unidas em partes mínimas, então nós experimentamos essa rigidez. Em última análise, embora o elemento terra exista, ele é muito sutil, profundo, invisível. E esse mesmo elemento terra constitui nosso corpo. Mas não conseguimos pegar nenhuma parte do corpo e afirmar: “Este é o elemento terra”. Embora o elemento terra esteja aí, não podemos tomá-lo separadamente e identificar: “Esta parte é o elemento terra”. Tudo o que sabemos são suas características. E esse elemento terra não é uma entidade permanente, eterna, que não muda. É por isso que, quando falamos sobre a impermanência,

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

algumas vezes podemos nos perguntar: “Por que as coisas são impermanentes?” Por exemplo, por que o corpo é impermanente? O corpo é impermanente porque é constituído por esses elementos impermanentes. A terra é impermanente, e é desse elemento terra impermanente que um quarto de nosso corpo é feito.

O Buda disse a Rahula: “Rahula, medite como o elemento terra”. Isto significa que, apesar de esse elemento não ser separável, visível, conhecemos suas características. Esse elemento terra é tão forte, tão sólido, que não importa o que façamos a ele, ele não vai desaparecer. O Buda disse: “Vamos supor que alguém pegue uma pá para cavar a terra e que comece a cavar dizendo aos outros que vai fazer com que aquela terra desapareça. Ele pode fazer a terra desaparecer? Não”. Por outro lado, não importa o que façamos para a terra. Podemos jogar sobre ela coisas sujas, feias, horríveis, podemos plantar, cavar, construir, que a terra não irá reagir, não irá protestar. O Buda disse: “Do mesmo modo, medite como o elemento terra”. Isto significa: não se mexa, não desista, não se perturbe, não se torne emotivo, simplesmente mantenha-se firme como o elemento terra. Isto possui um significado muito profundo. Quer dizer que nosso corpo está sujeito ao frio, calor, vento, sol, chuva, doença, e assim por diante, que ele é muito frágil. O Buda aconselhou: “Seja como a terra que tolera tudo”. Do mesmo modo, quando medita, deixe acontecer o que for ao corpo; deixe-o sentir calor, frio, dor, preguiça, torpor, não importa. Você simplesmente medita e, assim como a terra, não desiste. Por um lado, sabemos que o elemento terra ocupa um amplo espaço no universo e, por outro, é muito frágil e está sujeito à mudança o tempo todo; ainda assim, possui firmeza e estabilidade para sustentar qualquer coisa. De modo semelhante, quando medita, você deveria ser capaz de aguentar tudo aquilo que acontece ao seu corpo e à sua mente.

Em seguida, o Buda disse: “Rahula, medite como o elemento água”. Então, quando observamos o elemento água, vemos que ele é mais suave, líquido, não é possível segurá-lo. Podemos fazer qualquer coisa com ele: jogá-lo fora e assim por diante. Mas, ao mesmo tempo, o elemento água possui uma grande resistência e pode fazer qualquer coisa. Quando o elemento água se une e consegue usar sua energia, pode fazer grandes estragos. Como vocês sabem, uma enchente é tão devastadora e tão poderosa que pode destruir muitas propriedades, muitas vidas. E se nós

concentrarmos o elemento água, se o reunirmos, ele pode inclusive criar energia hidroelétrica. Por um lado, é tão suave e delicado e, por outro, é tão poderoso e resiste a qualquer coisa. Vamos supor que alguém traga uma tocha e diga: “Vou aquecer o rio Amazonas até secá-lo”. Nem mesmo com 1 milhão de tochas se conseguiria secar o rio Amazonas, porque a água é muito poderosa. Podemos jogar coisas sujas, limpas, desagradáveis, qualquer coisa na água; ela simplesmente aceita e carrega com ela.

Então, o Buda disse: “Rahula, medite como o elemento água”. Sua mente é tão suave e delicada e, ainda assim, você pode ter poder na mente. Do mesmo modo que a água pode penetrar, quebrar e até cortar o aço, quando você concentra e reúne toda a sua força mental, essa força mental concentrada tem um poder enorme. Então, o Buda disse: “Do mesmo modo, quando você dispersa a água, ela não tem poder algum, mas quando você a reúne e a utiliza, ela mostra sua força. E, da mesma forma que ninguém pode queimar ou secar um vasto rio como o Amazonas, nada pode danificar nossa mente se a utilizarmos do modo apropriado. A mente pode suportar e resistir a qualquer força externa. Embora tantos obstáculos diferentes tentem invadir sua mente, quando a mente está decidida, ela não se rende a nada, tudo será repellido por ela. O Buda queria dar esse conselho particularmente a Rahula, porque ele ainda era um monge muito jovem. Tinha apenas 7 anos de idade e vivia num palácio com tudo que quisesse à mão, mas queria ter uma mente muito forte.

Então, o Buda disse a Rahula: “Medita como o elemento fogo”. O elemento fogo tem quatro funções em nosso corpo. Essas quatro funções são: digerir os alimentos, manter o calor de nosso corpo; a terceira é quando experimentamos a sensação da queimação, e a quarta, quando temos febre. Os olhos não são o elemento fogo. Ele não está em nenhum lugar específico, mas podemos sentir queimação. Essa sensação num lugar específico pode ser causada pelo elemento fogo, assim como a sensação de queimação por todo o corpo. O Buda disse: “O elemento fogo é muito útil, essencial. Ele ajuda a manter o corpo vivo. Ele ajuda a digerir o que comemos, mas, quando aumenta, sentimos febre. Quando perdemos calor, sentimos a baixa temperatura. E também quando algo vai mal no corpo, sentimos a sensação de queimação”. Ao mesmo tempo, o elemento fogo é tão poderoso que pode nos destruir. Não sei se vocês já ouviram falar

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

sobre a combustão espontânea. A combustão espontânea ocorre a alguém que está num estado meditativo tão forte e poderoso, a ponto de criar tanto fogo, tanto calor em seu interior que pode queimar seu corpo sem deixar nem mesmo as cinzas. O elemento fogo às vezes se torna tão forte, que pode destruir o mundo todo.

Então o Buda disse: “Rahula, medite como o elemento fogo, de modo a queimar todas as suas impurezas mentais”. Quando o elemento fogo é suave e delicado, ele mantém todas as impurezas mentais; mas quando se torna forte, queima todas as impurezas mentais. Ele usou o elemento fogo como metáfora, não no sentido literal. Ele afirmou: “Quando o elemento fogo é forte, ele pode queimar tudo; de modo semelhante, quando sua mente é muito forte e poderosa na meditação, você pode queimar todas as suas impurezas”.

Com relação ao próximo elemento, o Buda disse: “Rahula, medite como o elemento ar”. O elemento ar é o elemento da oscilação, do movimento. Ele disse: “Suponha que uma pessoa tenha uma lata de tinta e tente pintar o ar. Ela não conseguirá. Não podemos destruir o ar, mas o ar pode nos destruir. Então, o Buda disse: “Do mesmo modo, faça com que sua mente seja como o ar e destrua o que não é necessário”.

Ele usou esses quatro elementos como exemplos e pediu a Rahula que meditasse como esses quatro elementos, de modo a fortalecer sua mente sem se apegar a nenhum deles. O propósito de dissecar o corpo nesses quatro elementos é nos libertarmos do apego a uma situação particular, a um elemento particular, ao corpo, às percepções, aos pensamentos e assim por diante, pois todos são compostos por esses elementos. Em outras palavras, ele quer que o meditador se livre da noção de uma entidade permanente e imutável, observando sua própria personalidade como sendo composta por esses quatro elementos. Tomamos cada elemento separadamente e o dissecamos mentalmente, o fragmentamos em partes minúsculas e concluímos que a noção de uma entidade permanente não está mais lá. De modo geral, essa é uma crença muito forte, que o Buda chama de “visão incorreta”, que a maioria das pessoas possui. Segundo essa visão incorreta, há certas entidades alojadas nesse corpo, algumas vezes chamadas pela tradição da yoga de chacras, discos no corpo.

Essa noção de chacras não é algo novo. Existia mesmo na época do Buda. Assim como a noção do eu já existia em seu tempo. Nos *Upanishades*, há a crença de que o eu de cada pessoa é do tamanho de um polegar. Isto quer dizer que sua alma é do tamanho de seu polegar. Mais tarde, alguém contestou: “Não, não; isso não é possível, pois se houvesse algo desse tamanho, seria muito desconfortável e doloroso, algo assim se movendo por todo o corpo”. Então reduziram o tamanho. Em diferentes etapas, diferentes indivíduos, filósofos, teólogos surgiram, ao menos na tradição hindu, e reduziram o tamanho da alma. Numa determinada etapa, concluíram que a alma tem o tamanho da semente da figueira-de-bengala, que possui uma semente muito pequena, embora gere uma árvore muito grande. E depois alguém veio e disse: “Não, ela é do tamanho de 1/16 de uma semente de figueira-de-bengala”. Nos *Upanishades* mais tradicional, é dito: “Não é nada material, é como se alguém visse sua sombra em um balde d’água”. Essas afirmações se mantiveram nesse nível.

A razão pela qual o Buda propõe essa meditação é para mostrar que o corpo é composto por esses elementos. Em nenhum desses elementos se encontrará uma alma. Se o corpo é feito de elementos que não possuem um eu, como pode surgir um eu no corpo quando esses elementos estão juntos? Há calor nos elementos, portanto, o corpo possui calor. Se nos elementos há rigidez, também há rigidez no corpo; ocorrendo o mesmo com a água e o ar. Além disso, como algo que não existe nos elementos passaria a existir quando os elementos estão reunidos?

Repetidas vezes, o Buda quis enfatizar as seguintes três características em qualquer uma das partes dessa meditação: 1) Que todos os elementos são impermanentes e, portanto, o corpo, composto por esses elementos, é impermanente; 2) Quando algo é impermanente, esse algo impermanente não é plenamente satisfatório, e é por esse motivo que o corpo é insatisfatório. O corpo não nos oferece nenhuma satisfação eterna e permanente. A pessoa vem fazer meditação, mas, por causa da insatisfação com o corpo – dói aqui, dói acolá –, não consegue meditar e abandona a prática. Quer dizer, o corpo é insatisfatório porque é impermanente. A saúde que a pessoa tinha antes de ir para a meditação se foi quando ela iniciou a meditação. Está sempre acontecendo algo inesperado com o corpo. Por quê? Porque o corpo é composto por

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

esses elementos impermanentes e instáveis; 3) E nesse corpo também não encontramos nenhuma entidade permanente chamada eu.

Para que possamos observar essas três características, o Buda nos orienta a dissecar o corpo em várias partes e a ver cada parte separadamente. Os conceitos anteriores que tínhamos com relação a certas coisas compostas por esses elementos mudam de tempos em tempos. O corpo saudável torna-se não saudável; o corpo jovem envelhece; o corpo atraente torna-se não atraente e assim por diante.

Tudo muda. Isso porque as coisas são compostas por elementos instáveis, que algumas vezes são úteis, algumas vezes, inúteis; algumas vezes, sutis, outras vezes, muito grosseiros, e suas posições também mudam. Por esse motivo, o Buda deseja que não procuremos por algo permanente num mundo impermanente.

Penso que isso é o suficiente sobre o tópico dos elementos.

Contemplação da Morte

Conforme mencionei, a plena atenção ao corpo consiste em seis partes, das quais já discutimos cinco. As cinco partes já discutidas são a plena atenção à respiração, à postura, à clara compreensão, às partes do corpo e aos quatro elementos. Esta última parte da plena atenção ao corpo é muito difícil para as pessoas contemplarem; não só contemplarem, mas até mesmo pensarem sobre ela, pois pode horrorizar muitas pessoas. É a parte que todos tentam não enxergar, não pensar e ocultar-se dela o mais rápido possível. Como tudo aquilo sobre o que não queremos pensar, esse aspecto particular é algo que não queremos ver e sobre o que não queremos falar. Queremos esquecer isso o quanto antes. O tema refere-se ao nosso corpo tão querido, do qual cuidamos e ao qual nos apegamos. Embora ele seja tão atraente, belo, sadio e forte, não podemos, não queremos pensar sobre isso. Entretanto, nossa meditação não será completa se não tocarmos neste assunto específico.

Quando a força vital, o calor e a consciência tiverem deixado este corpo, como ele se parecerá? Sob esse aspecto, nosso

entendimento sobre o corpo não é completo. Essa é uma parte crucial para nos lembrarmos, porque precisamos entender que somos muito frágeis. Nossa ignorância, confusão, superstição estão sujeitas ao fato de não entendermos esta parte importante de nosso corpo. Muitas superstições e rituais são construídos ao redor deste aspecto de nossas vidas. Muita gente crê que, quando morremos, se alguma parte do corpo for retirada, doada, então a pessoa renascerá sem esta parte específica. Alguns acreditam que, após a morte, deve-se depositar o corpo cuidadosamente numa caixa de metal, onde ele permanecerá não sei por quanto tempo; outros não se importam e queimam o corpo. Em algumas tradições, os restos são depositados em determinado lugar para que os animais os comam.

Na verdade, amigos, não importa o que façamos com este corpo após a morte. Quando a força vital, a consciência, o *kamma* [ou *karma*], o calor, todos eles deixam o corpo, ele se torna pior que um pedaço de madeira. A madeira serve para queimar, podemos usá-la, mas o que fazer com o corpo morto? Alguns não querem olhar para ele. Dizem ao agente funerário: “Faça o que quiser, não quero olhar para isso; meus pais, irmão ou irmã: quero vê-los como eram, saudáveis e vivos e não dessa maneira”. Outros dizem: “Não me importo, mas me assusta o fato de ficar sozinho dentro de uma caixa”, querendo dizer que isso não significa nada para eles. É como se, mesmo após a morte, eles pudessem ver e ter medo de algo que está acontecendo após a morte: “Sete palmos sob a terra numa caixa? Não quero ficar sozinho num cemitério!”

Outros acreditam em toda espécie de crenças como, por exemplo, que após a morte ficaremos vagando na casa onde vivemos. O que fazem os que acreditam nisso? Eles tentam enganar o espírito para que não volte para casa. Para confundi-lo, colocam o corpo num caixão e dão voltas ao redor da casa, primeiro com a cabeça virada para frente, depois os pés. Dão sete voltas de cada maneira. Em seguida, colocam o corpo voltado para o lado para onde será conduzido. Ao chegar ao túmulo, dão algumas voltas e então finalmente o enterram. Por que fazem tudo isso? Porque querem confundir o espírito para que ele não encontre o caminho de volta para casa. Há toda espécie de superstições referentes à morte mundo afora.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Podemos pensar nesse tipo de meditação sem considerar essas superstições. Então precisamos imaginar, porque não podemos contemplar cadáveres hoje em dia. O Buda sabia disso. Mesmo na sua época não era muito fácil contemplar cadáveres, portanto, ele instruiu: “Imaginem os corpos mortos”. Como isso deveria ser visualizado? Um corpo num cemitério. Naquele tempo, havia o costume de enrolar-se o corpo num pano; ainda hoje se faz isso na Índia. As pessoas pegam uma tábua, colocam o corpo enrolado num tecido sobre ela, enrolam bem e duas pessoas (duas a quatro pessoas, dependendo do tamanho do corpo) carregam o corpo. Naquele tempo, eles carregavam o corpo até o cemitério.

Acho importante ressaltar que os monges budistas daquele tempo faziam suas roupas dos tecidos que embrulhavam os cadáveres. O que faziam era ir a um cemitério e, com a ajuda e permissão do coveiro, achavam um corpo enrolado em tecido que já estivesse um pouco velho e podre, desenrolavam o cadáver, tiravam o tecido, levavam ao monastério, lavavam-no, pois estava sujo e comido por insetos e, então, retalhavam-no em pequenos pedaços para fazer um manto. Assim, na tradição budista, pode-se enterrar o corpo ou cremá-lo. Após alguns anos enterrado, alguém mais pode enterrar o corpo na mesma tumba. Dessa forma, no budismo, não se faz nenhuma reivindicação de propriedade referente a um túmulo. Quando eu morrer e for enterrado, após três, cinco ou dez anos, se alguém precisar enterrar um corpo, pode abrir o local e enterrar 160 corpos no mesmo túmulo. Recordo que alguns anos atrás houve uma guerra na Índia entre hindus e muçulmanos. Os hindus removeram túmulos antigos, de séculos de idade, e construíram um templo lá, e os muçulmanos, então, declararam o *Jihad* (Guerra Santa). Esta é uma introdução ao tema. É importante lembrar essas coisas, ou seja, como as pessoas tratam o corpo após a morte.

O que nós, meditadores, pensamos sobre o corpo enquanto objeto impermanente, sem sua força vital, sua consciência, suas forças cármicas, é que é como se fosse um pedaço de pau. Assim, o Buda disse: “Agora esse corpo que eu visualizo, esse cadáver perdeu seu calor, perdeu sua consciência, perdeu sua força cármica, agora está jogado aqui, ficou dessa forma, dessa cor e essa é a natureza deste corpo”. Deve-se comparar aquele corpo

com o seu próprio corpo e pensar que este meu corpo também está sujeito a essa natureza. Isto significa que quando o calor e a consciência, a força vital, a força cármica estiverem separados deste corpo, este corpo será exatamente como aquele corpo. Então esse corpo não vai além dessa natureza.

A pessoa vai pensar sobre isso e então imaginar um corpo. Também é muito desagradável pensar sobre isso, mas isso pode acontecer quando o corpo é deixado em algum lugar num cemitério. Isto é: imagine, visualize um cadáver comido por animais, corvos, chacais, cães, insetos que vêm e comem esse corpo em vários lugares. A mesma coisa pode acontecer com esse corpo quando ele é deixado num cemitério. Então, dessa forma, o Buda deu uma descrição muito longa, uma descrição vívida dos diferentes estágios de decomposição de um corpo no cemitério. Nos estágios finais, todos os ossos estão separados do corpo, a carne está separada dos ossos; não há carne, sangue, nada, tudo separado, ossos estão aqui e ali e, então, depois de alguns anos esses ossos ficam muito brancos e criam buracos aqui e ali; insetos vão morar neles, vermes vão morar neles, eles acabam se quebrando e, finalmente, se reduzem a pó. Quando o corpo se reduz a pó, então um vento muito forte vem e puff: sopra o pó para longe.

Aqui estamos nós. Vamos considerar isso e pensar que este corpo não vai além desta natureza; a mesma coisa definitivamente vai ocorrer a este corpo um dia.

Isso termina a meditação da plena atenção ao corpo.



PLENA ATENÇÃO ÀS SENSAÇÕES

A meditação sobre as sensações¹ é tão importante quanto a meditação sobre o corpo. As sensações surgem por causa do contato, qualquer tipo de contato. Elas podem ser divididas em dois grupos, duas categorias. Conhecer essas categorias é importante para identificar qual o tipo de sensação particular que temos. As duas principais categorias são: o contato de impressão e o contato de designação.

O contato de impressão é um contato mental. É quando a mente contata determinados objetos, a memória, e assim por diante. A memória deixa uma impressão na mente. Mesmo que tenhamos sentido algo muitos anos atrás, isso deixou uma certa impressão na mente. É por isso que somos capazes de lembrar muitas coisas que aconteceram no passado. O contato de designação é aquele em que os outros sentidos se relacionam com os objetos sensoriais. Esses tipos de contato dão origem às sensações.

A sensação não surge sem algum tipo de contato. Há seis amplas categorias de sensações, que incluem as sensações que surgem a partir dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. O contato surge na dependência de três coisas: sentidos, objetos sensoriais e consciência. Quando essas três coisas se combinam, surge o contato e, então, a partir do contato, surge a sensação. Ambos, contato e sensação, também possuem suas qualidades. Essas qualidades dependem da qualidade e da posição do objeto. Se o objeto é agradável, o contato será agradável; se o objeto é desagradável, o contato também será desagradável. Dependendo da distância (posição significa distância), o contato será forte ou fraco. Se o objeto encontra-se distante, o contato será fraco, não muito forte; se o objeto estiver próximo, o contato será muito forte.

¹ *Feeling*, em inglês, significa tanto sensação (física) como sentimento (mental), sendo traduzida de uma ou de outra forma de acordo com o contexto em que é utilizada. Quando o sentido é geral, optou-se por utilizar a palavra sensação para ambos.

A sensação também depende do tipo de contato. Se o objeto é agradável, haverá uma sensação agradável e se o objeto é desagradável, a sensação será desagradável. Porém, isso não é sempre verdadeiro, porque o mesmo objeto pode provocar sensações diferentes para diferentes pessoas. Um objeto pode gerar sensações agradáveis em alguém e sensações desagradáveis na mente de outra pessoa. A sensação é uma parte extremamente importante da meditação, representando um quarto dos ensinamentos do Buda. Nas Quatro Nobres Verdades, a primeira verdade é chamada de *dukkha*, insatisfação. A insatisfação é um sentimento e, portanto, as outras três verdades também giram em torno da insatisfação, porque as outras três verdades referem-se à causa da insatisfação, ao fim da insatisfação e ao caminho que leva ao fim da insatisfação. Então, o que estamos tentando fazer é entender esse sentimento em particular e encontrar a causa, a razão para esse sentimento e uma maneira de eliminar esse sentimento.

Em resumo, podemos dizer que todo o ensinamento baseia-se nas sensações e sentimentos. Na verdade, todos nós nos comportamos de acordo com os sentimentos. Se sentimos vontade de falar, falamos; se não sentimos vontade, não falamos. Se sentimos vontade de comer, comemos; se não sentimos vontade, não comemos. Praticamente tudo depende dos sentimentos. Se vocês não tivessem sentido vontade de vir a esse retiro de meditação, não teriam vindo. Se sentimos vontade de ir à igreja, vamos; se não sentimos vontade, ninguém pode nos forçar a ir. Pegamos uma roupa e, se não tivermos vontade de vesti-la, não vestimos. Quando pensamos nisso, vemos que todo nosso comportamento, toda nossa atitude, toda nossa ação e reação em relação a várias situações, várias coisas, várias pessoas, dependem da sensação.

Por um lado, dividimos as sensações em seis categorias, mas, por outro lado, não podemos dividi-las em nenhuma categoria, porque há muitos tipos de sensações. Por exemplo: todos nós sentimos o “eu”, o “eu sou”. Este é um sentimento. Onde este sentimento se encaixa? E como este sentimento surge? Este sentimento surge em razão do contato? Se ele surge em razão do contato, o que ele contata? Eu disse, no começo, que todos os sentimentos surgem em razão do contato, então deve haver algum contato em algum lugar para que se sinta “eu sou”. Mas mesmo

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

que não encontremos nenhum ponto de contato em particular, assim mesmo sentimos o “eu sou”. Esse sentimento de não sabermos em que categoria colocá-lo também é um sentimento. É o ego. Sim, mas o ego, na verdade, também surge a partir de um contato. Este contato é a consciência, a mente. A mente também realiza o contato mental; ela é considerada um dos sentidos: o sexto sentido. Este sentimento surge do sexto sentido, isto é, o contato mental, o contato da mente. Ocorre determinado evento mental, e esse evento gera o sentimento de que “eu sou”.

Na verdade, tudo está sempre num estado de fluxo, mudando, movendo-se no interior da mente. O estado da mente está sempre mudando, há movimento em seu interior e esse sentimento surge deste movimento interior. Dou um exemplo muito popular. Talvez as pessoas possam se relacionar bem com esse exemplo. Todos nós estamos familiarizados com computadores. Quando desligamos o computador, não vemos nenhuma luz, a tela permanece escura e não vemos nenhuma “vida” no computador. Mas, quando ligamos o computador novamente, vemos que o relógio na tela está marcando a hora exata. Como o computador conseguiu mostrar a hora exata? Afinal, desligamos o computador, desconectamos a corrente elétrica e assim por diante, mas, quando o ligamos ou o conectamos na tomada, podemos ver o relógio funcionando corretamente. Por quê? Porque há um pequeno chip dentro do computador e esse chip é alimentado por minúsculas baterias que mantêm o relógio interno funcionando. Mas aquelas pequenas baterias não são estáticas, não são algo permanente, estão mudando, mudando para fazer o relógio funcionar. Da mesma forma, embora nossa mente não esteja ativa o tempo todo – não vemos, não ouvimos enquanto dormimos, e assim por diante –, a mente interna continua funcionando continuamente, mudando dentro de si mesma. E esse funcionamento interno da mente cria a sensação de que “eu sou”. E, portanto, o “eu sou” não é alguma entidade permanente, imutável, eterna, mas o sentimento que surge continuamente em função desse trabalho constante da mente a uma velocidade inconcebível.

Isso, em páli, é chamado *manas*: o elemento da mente. Isso também é chamado algumas vezes no *Abhidhamma* de *bhavanga-citta*. *Bhavanga-citta* significa o estado de consciência que continua operando esta mente desde o momento da concepção no útero da mãe. Ele (o estado de consciência) contata essa raiz mental e gera

o sentimento de que “eu sou” e, portanto, não podemos dizer que qualquer sentimento que surge em nossa mente surja sem algum contato. O contato depende dos sentidos, dos objetos sensoriais e da consciência. Quando esses três se juntam, surge o contato e, então, do contato surge a sensação. Quando percebemos um objeto, este objeto tem o potencial de gerar sensações em nós, mas se os sentidos não contatarem o objeto, essa sensação que pode ser gerada a partir do objeto não surgirá em nossa mente. E se contatarmos um objeto sem a consciência, as sensações não poderão surgir.

Oitava Palestra



PLENA ATENÇÃO ÀS SENSações (continuação)

Esta manhã comecei a falar sobre a plena atenção às sensações e disse que agimos e nos comportamos quase o tempo todo de acordo com a maneira como nos sentimos. Também disse que um quarto do ensinamento do Buda diz respeito às sensações. Quando examinamos bem de perto seus ensinamentos, podemos ver que não apenas um quarto, mas todo o ensinamento é baseado nas sensações.

Após quarenta e cinco anos ensinando, próximo do fim da vida, o Buda disse: “*Bhikkhus*, ensinei duas coisas: o sofrimento e o fim do sofrimento”. Entretanto, quando dizemos isso algumas vezes as pessoas pensam que estamos falando apenas de sensações. Esta palavra, “*feeling*”, em inglês, é usada para cobrir ou englobar tanto os sentimentos quanto as sensações. Na psicologia ocidental, ela está dividida em sensação física e sentimento mental. Em páli e sânscrito, que são línguas mortas, usa-se apenas uma palavra para a sensação física e o sentimento: *vedana*. Portanto, quando uso a palavra sensação, refiro-me a ambos: sensação e sentimento.

Antes de continuar falando sobre o sentimento e a sensação em geral, deixe-me primeiramente falar sobre isso conforme descrito no *sutta* e, então, falaremos mais sobre esse assunto de uma forma geral. O Buda disse que quando o meditador experimenta uma sensação agradável, deve prestar atenção a ela e saber: “Esta é uma sensação agradável”. Quando experimenta uma sensação desagradável, ele sabe: “Esta é uma sensação desagradável”. Quando experimenta sensações nem agradáveis nem desagradáveis, então ele deve saber: “Esta é uma sensação nem agradável nem desagradável”. Aqui não nos referimos àquilo que as pessoas comumente dizem quando estão conversando. Elas dizem: “Tenho um sentimento confuso (contraditório) sobre isso”. Isso significa que a pessoa não consegue decidir o que dizer ou o que não dizer.

Quando nos referimos às sensações em meditação, não estamos falando sobre esse tipo de sentimento confuso, mas sobre sentimento nem agradável nem desagradável. As pessoas começam a imaginar o que é esse tipo de sensação. Certamente sabemos o que é uma sensação desagradável, o que é uma sensação agradável, mas o que é essa sensação nem agradável nem desagradável? É a sensação antes da sensação agradável ou depois da sensação desagradável; a sensação entre essas duas é chamada sensação nem agradável nem desagradável. Há um comentário, uma história para ilustrar isso. Suponha que um caçador esteja perseguindo um animal. Ele segue suas pegadas, mas há uma rocha enorme no caminho e quando ele chega à rocha não consegue ver as pegadas do animal. Então, ele dá a volta ao redor da rocha, vê que as pegadas continuam do outro lado e conclui: “Esse animal deve ter passado por cima da rocha de forma a ter deixado suas pegadas logo em seguida à rocha”. Da mesma forma, antes que tivéssemos uma sensação agradável, havia uma sensação que não era muito óbvia. Após algum tempo, poderemos ter uma sensação muito desagradável. Então, entre essa sensação agradável e a sensação desagradável, a sensação que experimentamos é chamada sensação neutra ou sensação nem agradável nem desagradável.

Devo prosseguir dizendo algumas palavras sobre as sensações. Pessoas que ouvem esse tipo de conversa podem pensar: “Quem na Terra não conhece as sensações?” Mesmo o bebê sentado no colo da mãe e mamando sabe o que é uma sensação agradável, uma sensação desconfortável e assim por diante. Então, o que há de especial em conhecer as sensações, meditar sobre as sensações? A compreensão, o entendimento, a plena atenção do meditador às sensações é algo muito mais profundo que isso. Quer dizer, a sensação não é gerada no corpo por algum ser interior que mora em nosso corpo nem tampouco surge no corpo sem alguma causa ou condição.

Quer seja uma sensação física ou um sentimento mental, uma sensação neutra ou uma sensação agradável ou desagradável, todas essas sensações dependem do contato. O contato depende dos sentidos, dos objetos sensoriais e da consciência. Quando a sensação surge, surge sempre tendo o desejo ou a cobiça como tendência subjacente ou o ódio como tendência subjacente ou a

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

confusão como tendência subjacente. Quando a sensação agradável ou o sentimento agradável surge, existe uma tendência subjacente de desejo, de cobiça. Quando a sensação ou o sentimento desagradável surge, existe uma tendência subjacente de rejeição ou ressentimento. Quando sensações ou sentimentos nem agradáveis nem desagradáveis surgem, existe uma tendência subjacente de confusão. O meditador plenamente atento deve saber disso.

As pessoas também pensam no sentimento relacionando-o com a presença do “eu”. De acordo com a descrição das pessoas, o “eu” é algo permanente, eterno, infinito, imutável, uma entidade que não muda. Enquanto medita, o meditador plenamente atento aos sentimentos pode ver quando o sentimento agradável está lá, quando há um sentimento desagradável ou neutro. Se a pessoa comum diz que o sentimento é o “eu”, então o “eu” deveria ter sensações agradáveis o tempo todo, porque ele não deveria mudar, mas, após algum tempo, esse sentimento agradável desaparece e o sentimento neutro aparece. Então, o que aconteceu com esse “eu” agradável? Se foi; não está mais presente. Após algum tempo, esse sentimento neutro desaparece e, se o “eu” é neutro, o que aconteceu com esse “eu” neutro? Após algum tempo, o sentimento neutro muda para uma sensação dolorosa. O que aconteceu com a sensação neutra? Ela se transformou numa sensação desagradável.

O meditador plenamente atento vê a forma como as sensações surgem. Elas surgem dependentes destes fatores que mencionei anteriormente. Quando estes fatores mudam, as sensações mudam. O meditador plenamente atento sabe que essa sensação agradável surgiu na dependência destes fatores, que essa sensação desagradável veio a existir dependendo destes fatores, que essa sensação neutra veio a existir dependendo destes fatores. Quando esses fatores desaparecem, a sensação desaparece.

O meditador plenamente atento sabe que há determinados tipos de sensações agradáveis nas quais não há tendência subjacente de cobiça. Eu disse no começo que a sensação agradável tem como tendência subjacente a cobiça, mas o meditador vê que nem todas as sensações agradáveis têm como tendência subjacente a cobiça. O meditador plenamente atento vê

que nem todas as sensações desagradáveis, sentimentos desagradáveis têm o ódio ou o desapontamento como tendência subjacente. Algumas sensações desagradáveis têm o ódio como tendência subjacente enquanto algumas sensações desagradáveis não têm o ódio como tendência subjacente. Da mesma forma, algumas sensações neutras têm a confusão como tendência subjacente, enquanto algumas sensações neutras não têm a confusão como tendência subjacente. Então, o meditador plenamente atento vê três ou seis outros tipos de sensações e sentimentos (uso esses dois termos indiscriminadamente e alternadamente. Não importa que palavra use, o significado é o mesmo).

Há a chamada sensação agradável material e a sensação agradável imaterial e a sensação desagradável material e a sensação desagradável imaterial e, da mesma forma, a sensação neutra material e a sensação neutra imaterial. O que é sensação material agradável? Todas as sensações materiais relacionadas aos nossos sentidos e aos objetos sensoriais são chamadas sensações materiais agradáveis; todas as sensações agradáveis surgindo por meio dos sentidos e objetos sensoriais são chamadas sensações materiais agradáveis. Por exemplo, quando vemos um objeto muito bonito, há uma sensação muito agradável em nós; quando ouvimos um som muito bonito, surge uma sensação muito agradável em nós devido àquele som, àquela voz bonita e doce. Do mesmo modo, quando sentimos um cheiro bom, comemos uma comida saborosa, tocamos um corpo muito suave e pensamos em algo muito prazeroso, surge a sensação agradável a partir do nariz, língua, corpo e mente. Todas essas sensações agradáveis têm como tendência subjacente o desejo, mas há outras sensações agradáveis que não têm como tendência subjacente o desejo. Por exemplo, quando meditamos, o corpo fica calmo, a mente fica calma e, portanto, não há agitação, excitação e experimentamos uma paz muito profunda, muito grande. Essa paz não tem o desejo como tendência subjacente.

Pessoas que têm o temperamento voltado à devoção dedicam sua mente e vida à ideia de um deus. Nos momentos em que isso acontece, elas experimentam uma tremenda paz em suas mentes: é uma sensação muito agradável. Nesses momentos, este sentimento agradável não tem o desejo como tendência subjacente. Outro exemplo é quando meditamos e deixamos de lado todas as

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

impurezas mentais e, então, podemos experienciar o júbilo, a felicidade. Estes são sentimentos prazerosos que não se relacionam ao desejo. Até mesmo esses sentimentos não têm a base não iluminada da cobiça.

Eu disse que sensações desagradáveis têm a base não iluminada do ódio, da fúria e coisas semelhantes. Por exemplo, quando esperamos que algo gere algum resultado. Digamos que você está trabalhando duro, dando o melhor de si, esperando uma promoção e, quando chega a hora, outra pessoa é promovida em seu lugar. Quando você trabalha duro esperando um aumento e outros conseguem o aumento e você não ou se ninguém tem aumento por um longo tempo, então, as pessoas fazem manifestações e reclamam, pedindo aumento. Você terá, então, sentimentos muito desagradáveis. Na base destes sentimentos, há uma tendência ao ódio. Mas existe também uma sensação desagradável na qual não há uma tendência subjacente ao ódio.

Isto é muito, muito difícil de notar, e é necessário meditar muito para ser capaz de ver isso. Ao meditar, fazemos tudo certo, seguimos as instruções corretamente; todos os dias, consistentemente, seguimos todas as regras e regulamentos por um longo período, mas não encontramos nenhum sinal de progresso. Quando não vemos nenhum progresso, nenhum sucesso, nenhum ganho, ficamos realmente muito frustrados. Esta é uma sensação desagradável. Mas não há ódio subjacente a este sentimento, porque, afinal, a quem odiaríamos? Fazemos tudo corretamente, mas não obtemos resultados. O que fica na mente é: “Algo está errado, deixe-me tentar novamente”. Devemos ter uma necessidade espiritual ainda maior, de maneira a praticar ainda mais. É melhor ir dormir do que ficar irado. Antes sentir a “raiva espiritual” do que a “raiva material”. Ou seja, é melhor ter sentimentos espirituais desagradáveis que sentimentos materiais desagradáveis.

Nos sentimentos espirituais desagradáveis, não há esta tendência subjacente ao ódio. Tornamo-nos mais inquisitivos, mais entusiastas e começamos a investigar a prática para ver o que deu errado. Então, haverá um sentimento material nem agradável nem desagradável, cuja tendência será a confusão mental. Por exemplo, fazemos nosso trabalho corretamente, de forma hábil, mas ainda há algo na cabeça, uma espécie de sentimento de

aborrecimento. Quando este sentimento emerge, ficamos confusos, não entendemos o que acontece. É um sentimento neutro, nem agradável nem desagradável, cuja tendência subjacente é a confusão mental. Nesta confusão, poderemos pensar: “É assim que meu ego funciona”. Quando não conseguimos encontrar a resposta para alguma coisa, sempre nos referimos ao ego, mas, quando fazemos a prática espiritual, não temos sentimentos agradáveis ou desagradáveis, e sim um sentimento de equanimidade. O sentimento de equanimidade é a mente justa, a mente de igualdade, a mente de imparcialidade, a mente sem preconceitos, o estado mental perfeitamente equilibrado.

Ao alcançarmos o estado mental equilibrado, ao invés de ficarmos confusos, vemos tudo muito claramente. Não nos tornamos emotivos nem especulativos. Neste estado mental, podemos continuar a observação das experiências. Este estado mental é o chamado sentimento espiritual nem agradável nem desagradável. Então, podemos ver as diversas coisas que podemos entender e aquelas que não podemos entender originárias dos nove tipos de sentimentos. Dessa forma, o meditador atento é muito diferente das pessoas comuns na maneira de lidar com os sentimentos. Isso significa que o meditador atento está sempre numa situação equilibrada.

Quero trazer isso para nossa experiência diária de dor, prazer ou neutralidade dos sentimentos. Conforme o meditador atento deve saber, quando o sentimento agradável surge, ele diz: “Este é um sentimento material agradável” ou “Este é um sentimento espiritual agradável” ou “Este sentimento tem a cobiça como tendência subjacente ou não tem a cobiça como tendência subjacente”. Ele não ficará excessivamente decepcionado, irritado ou desmotivado a continuar a prática, porque enxergará o tipo de sentimento que passa em seu interior e saberá que esse tipo de sentimento que ocorre naquele momento é uma porção insignificante quando comparado à grande quantidade de sentimentos que terá ao longo da vida. O que significa: “Estou tentando vencer minha dor, o meu sofrimento que permeia tudo, que se espalha por toda minha vida desde o nascimento até a morte. Vou me livrar desse sentimento ou minimizá-lo, suportando esse pequeno sofrimento na minha meditação. Experimentei o sofrimento no passado, experimento o sofrimento agora e o

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

experimentarei no futuro". Tudo isso representa uma quantidade enorme de sofrimento, mas, na meditação, o pequeno período em que experimentamos uma pequena porção de sofrimento, sacrificamos nosso pequeno conforto em prol de um grau superior de conforto. Com essa consciência, o meditador vê o surgimento, a continuação e o pensamento da dor. O indivíduo nota a dor surgindo, o percurso da dor e o quão dependentemente ela surge, e a mente naturalmente absorve a dor. Assim, o meditador já não sente mais tanta dor.

Neste discurso, veremos que a meditação é a ordenação pela mente atenta à dor e ao desaparecer da dor. Não me refiro somente à dor, mas a toda sorte de sensações. A sensação surge, permanece por um tempo e depois se vai, portanto, o meditador precisa entender que esta sensação que ele nota ou experimenta não é criada artificialmente. É uma sensação bastante natural. A sensação está sempre lá – na cabeça, costas, pernas, pescoço, seja onde for deverá haver alguma espécie de sensação ou sentimento. Ao inspirarmos e expirarmos, sentimos a respiração entrando e saindo. E se a sensação muda e experimentamos alguma outra sensação mais forte, focalizaremos a mente nesta sensação forte. Isso significa que, às vezes, temos certos tipos de sensações – uma na perna e outra na cabeça – por exemplo. Se a sensação na perna for mais forte que aquela da cabeça, focalizaremos nossa mente na sensação na perna.

Assim, conhecer as sensações é conhecer como elas emergem e como vão passando lentamente, dependendo das forças que as criaram. E também, de maneira a obter consolo, o meditador deve pensar sobre as sensações ou dores que nos cercam. O *sutta* diz que um indivíduo deve estar consciente de suas próprias sensações bem como das sensações dos outros. Intuitivamente, logicamente, podemos entender como os outros se sentem. O meditador sabe que, quando insultado, sente-se muito mal. Se ele insultar alguém, essa pessoa também se sentirá muito mal. Quando tenho dor de cabeça, sei o quanto me sinto mal. Outras pessoas têm dores de cabeça, portanto, elas também têm essa espécie de sensação. Esse é um modo de ver as sensações dos outros.

Outro modo de ver as sensações alheias é lembrar, visualizar ou visitar e ver pessoas sofrendo toda espécie de situação difícil

em diferentes lugares. As pessoas sofrem tremendamente em hospitais, com todo tipo de doença, privação de comida, remédio ou roupas, e assim por diante. Em locais onde há lutas e guerras, todos os dias as pessoas sofrem, perdem pernas e mãos, suas vidas, suas famílias e assim por diante. Assim, o meditador precisa tentar comparar suas sensações e sentimentos, ao menos uma vez, às sensações e sentimentos dos outros e então pensar. “Quando comparados aos sentimentos agradáveis ou desagradáveis dos outros, meus sentimentos agradáveis ou desagradáveis são muito insignificantes. Estou de fato numa condição muito privilegiada. Tenho comida, abrigo, roupas; tenho tudo de que preciso, mas os outros não têm nada disso. E, acima de tudo, desfruto dos momentos de meditação”. Portanto, no que se refere às sensações e sentimentos, podemos nos comparar aos outros.

Há outra coisa que aprendemos no *sutta*: nele é dito que o meditador plenamente atento sabe que a sensação existe. Esta sensação existe para obter-se o *insight* e a compreensão, não para que nos agarremos a ela. Que espécie de *insight* ou entendimento esta sensação nos dá? O *insight* de que temos toda espécie de sensação o tempo todo, mas nenhuma delas é permanente e que qualquer sensação ou sentimento é insatisfatório. Ao dizer que todas as sensações e sentimentos são insatisfatórios, as pessoas podem, às vezes, se perguntar: “Como assim? O sentimento agradável também é insatisfatório?” Sim. Em páli, se diz: “*lo sukkhanga binnandat, io dukkhanga binnandati*”, ou seja: “Desfrutar o prazer é desfrutar a dor”. Esta é uma colocação um pouco provocativa; as pessoas podem se enfurecer. Podem se aborrecer quando não entendem, mas se entenderem não se enfurecerão. Você sabe: o prazer e a dor são os dois lados da mesma moeda. Assim, ao desfrutar de um, necessariamente também experimentaremos o outro.

Suponhamos que, ao comermos determinados alimentos, não queiramos ingerir açúcar. Dizemos simplesmente: “Como um pouco de amido, mas não como açúcar!”, mas, na verdade, o amido se converte em açúcar dentro do corpo. Todo carboidrato acaba se transformando em açúcar. Por isso, mesmo que não comamos açúcar, aquilo que comemos vai se transformar em açúcar no final. Sei que o açúcar faz mal, portanto, não como açúcar nem carboidratos.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Do mesmo modo, dizemos que não queremos a dor. Tudo de que precisamos é do prazer. Assim, desfrutamos o prazer. Infelizmente, assim como o carboidrato se transforma em açúcar, o prazer se transforma em desprazer. Assim, o Buda diz que aqueles que desfrutam o prazer também desfrutam o desprazer. Não podemos separar os dois: eles vêm no mesmo pacote.

Maha-Satipatthana Sutta



PLENA ATENÇÃO À CONSCIÊNCIA **Contemplação da Consciência**

Esta manhã gostaria de falar sobre a plena atenção à consciência. Há três palavras (em páli) que se referem à mente, e a palavra a ser usada aqui, *citta*, engloba uma série de coisas que a mente é capaz de fazer.

Procuremos entender isso. Neste discurso, o Buda tratou dos cinco agregados. No primeiro fundamento da plena atenção, ele tratou do corpo. No segundo fundamento da plena atenção, tratou das sensações e sentimentos. Neste terceiro fundamento da plena atenção, que é a plena atenção à consciência, ele fala sobre o terceiro agregado. Os agregados não são listados numa determinada ordem; não importa qual seja a ordem em que são colocados.

A plena atenção à consciência, esta experiência puramente subjetiva, é algo que o meditador plenamente atento experimenta. Nesse estado, não existe uma interação muito grande com o campo sensorial. E, assim, o meditador, sentado em algum lugar, silenciando a mente, observa um estado mental cobiçoso. O meditador sabe: “Este é um estado mental de cobiça”. Ele reconhece o estado mental de cobiça como tal. Assim que reconhece o estado mental cobiçoso, ele sabe e experimenta que a concentração não é possível neste estado mental cobiçoso.

Ele então fará o que for possível para livrar-se deste estado cobiçoso em particular. Ele vê tanto a natureza impermanente da cobiça quanto a natureza impermanente do prazer, a natureza impermanente da mente, bem como a natureza impermanente desta experiência. Ao ver isso muito intensamente, a cobiça pouco a pouco se desfaz em razão do seu interesse profundo em obter mais concentração.

Os estados mentais cobiçosos dão lugar a numerosos outros estados mentais, que aparecem relacionados aos diversos prazeres

humanos. A mente muda constantemente de objeto para objeto, tornando-se difícil obter concentração. Mas a intenção profunda do meditador é alcançar a concentração. À medida que ele presta atenção às desvantagens da cobiça, a cobiça pouco a pouco se desvanece. Quando a cobiça se vai, ele sabe que não há mais cobiça presente na mente. Como então é possível que, sem motivo aparente, surja um estado de ressentimento depois que a cobiça desapareceu? Isso é chamado de “estado de desapontamento ou raiva da mente”. Assim, o meditador percebe que a raiva e o desapontamento estão presentes na mente. Então, ele reflete sobre pensamentos amistosos a fim de eliminar este ressentimento ou raiva.

Naturalmente que essas coisas não se encontram no *sutta*, mas a raiva não se vai por si só, então o meditador deve fazer algo de modo a se ver livre dela. Provavelmente, este estado não terá nada a ver com o mundo exterior, mas sim com seu próprio interior. Sua própria inabilidade ou raiva poderá então vir à tona. Então, ele relaxa o corpo e a mente, torna-se gentil consigo mesmo e leva a amizade amorosa para dentro de si. Como resultado, o ressentimento ou a raiva desaparece. Neste momento, o sentimento que ele carrega na mente é o de ausência de ressentimento e plenitude da amizade amorosa. Ele permanece em meditação, ocupado apenas com este sentimento amigável e relaxado na mente: o sentimento de *metta*.

Em seguida, pode novamente surgir confusão ou ilusão em sua mente. Que estado é esse? A confusão pode ser dissipada por meio dos próprios pensamentos e práticas do meditador. Ele começa a questionar-se se está seguindo na direção correta ou não. Pode então prestar atenção a isso e imaginar: “Minha alma ou meu ‘eu’ é assim”. Ele continua a prestar atenção a isso e verá que sua perplexidade pouco a pouco se desvanece e, dessa forma, pode manter a mente focalizada na ausência de confusão. Em seguida, a dor poderá desaparecer e a mente poderá entrar num “estado de mergulho”. Então, ele poderá se retirar de tudo o mais e permanecer completamente imerso em si mesmo, o que não é muito auspicioso, porque é uma espécie de depressão. Isso é o que chamamos de mente aprofundada, mente retirada ou, ainda, “estado mental deprimido”.

Uma vez que não descobre o motivo para isso, continua a prestar plena atenção, tentando manter a mente sempre atenta.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Mas, quando se encontra neste estado, vê que este estado lentamente começará a mudar. Então, em vez de mergulhada em si, a mente torna-se agitada e inquieta, dispersando-se com isto e aquilo, estado a que chamamos de “mente que vaga a esmo sem parar”. Este estado pode ser comparado a um monte de cinzas que se espalham por todos os lados quando se joga uma pedra sobre elas.

O meditador continua a prestar atenção a esse estado e esse estado também se desvanece lentamente. Agora é possível ver que a mente passou por diversos estágios e que, pelo fato de se ter cuidado desses diferentes estágios, eles simplesmente desaparecem. A partir daí, o meditador começa a reunir as forças da plena atenção. Ele percebe então que sua mente ainda não alcançou o estado mais elevado de desenvolvimento. Ou seja, ele vê que há um nível mais alto a ser alcançado, que é chamado de *mahagatha*. *Mahagatha* significa “possibilidade de vir a ser grande”, de alcançar estados mais elevados. Os estados mais elevados são aqueles a que chamamos *jhanas*. Ele sabe que ainda não atingiu os *jhanas* e permanece com sua mente focalizada. Então, lentamente, obtém concentração. À medida que isso acontece, sabe que sua mente está a caminho de alcançar o nível mais elevado da meditação e, ao obter concentração mais profunda, está próximo dos *jhanas*. (*jhana* significa “nível elevado de concentração”). Falarei sobre os *jhanas* nas próximas cinco seções.

O meditador sabe que alcançou um patamar de concentração e que este patamar não é de modo algum superior àqueles que irá alcançar; sabe que sua mente ainda está num nível inferior de concentração. Ele então obtém uma boa concentração e presta atenção a esse estado. Dessa forma, sabe que este, sim, é um estado real de concentração. Isto é chamado “*samma ittanhi samma ittarithi samma ittanhi paddhana*”. Ele sabe que sua mente está concentrada; sabe que isto é concentração. Eu enfatizo isso, porque as pessoas dizem que a concentração vem subitamente, automaticamente, sem ser notada, mas não é assim que acontece.

A razão pela qual ele sabe que isto é concentração é porque desde o princípio vem prestando atenção aguda e intensa ao seu progresso e, assim, a cada vez que faz um pequeno progresso, percebe isso. Às vezes, pelo fato de não controlar esta aquisição, ela poderá se perder. Assim, ele sabe: “Havia concentração, mas a

perdi”. Ao perder a concentração, ele nota que não há mais concentração e sabe que sua mente não está “liberada”. A mente liberada é a mente temporariamente livre de diversas impurezas.

Sempre que sua mente conseguir libertar-se das impurezas, ele saberá: “Agora, neste instante, minha mente está liberada de várias impurezas mentais”. É assim que ele se concentra no estado da consciência. Neste exato instante, com plena atenção à consciência, ele sabe que há plena atenção à consciência interna e plena atenção à consciência externa (à consciência das outras pessoas).

Alguém poderá se perguntar como é possível conhecer o estado mental de outras pessoas se não é possível “ler” a mente dos outros. O que acontece é que a pessoa que medita sinceramente, focalizando sua mente na experiência, conhece todas as etapas pelas quais passou. Os estágios que sua mente atravessa são os mesmos para os demais indivíduos. Por exemplo, quando surge a cobiça, sei exatamente o que é a cobiça e como me sinto interiormente e, assim, posso inferir o que acontece na mente de qualquer outra pessoa quando a cobiça emerge. Quando a cobiça surge em minha mente, gosto de justificá-la, gosto de desfrutá-la, gosto de me agarrar a ela e não quero deixar que se vá. Torno-me completamente cego a qualquer outra coisa e, então, dirijo minha mente àquilo que quero. Quando minha mente está tomada pela cobiça, não escuto ninguém. Os outros poderão tentar me aconselhar e dar-me toda espécie de motivos pelos quais não devo ter cobiça, mas não presto atenção a nada do que dizem.

Vou dar um exemplo comum, simples, que não tomo de um ser humano, mas de um animal. Eu tenho um cachorro. Saio para passear com ele todos os dias quando não estou fora. Quando meu cachorro vê outro cachorro, quer brincar; ele não gosta de brigar, mas de brincar. Ele focaliza sua mente nisto e não importa o quanto eu o chame, alto ou gentilmente, ele não ouve. Geralmente, ele é um cão amigável e obediente, mas quando focaliza a mente em outro cão, não presta atenção nenhuma a mim. Ele vai atrás do outro cachorro e brinca, e só volta quando preencheu sua necessidade, seu desejo, sua cobiça.

Posso ver exatamente o que está acontecendo com esse cachorro. O que acontece com a minha mente acontece com a

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

mente do cachorro. Não apenas os seres humanos, mas todos os seres vivos apresentam o mesmo estado mental quando a mente está obcecada pela cobiça. Não vejo dois indivíduos comportando-se de maneira diferente quando suas mentes estão cheias de cobiça. Dessa forma, posso ver como me comporto quando a cobiça surge em minha mente.

Da mesma forma, quando foco a atenção no meu ódio, sei exatamente como me sinto. Quando alguém está com o mesmo ódio, se comportará exatamente da mesma maneira que eu. Quando o ódio desaparece de minha mente, fico envergonhado. De modo semelhante, quando meu cachorro não tem mais cobiça em sua mente, ele se sente culpado e vem em minha direção balançando o rabo e abaixando as orelhas para chamar minha atenção. É exatamente a maneira como eu me sinto quando minha cobiça se vai. De forma análoga, quando estou com ódio, minha mente transforma-se em algo completamente diferente; quando meu ódio se vai, sinto-me muito envergonhado, muito tolo, porque fiquei bravo por algo tão sem importância. Depois disso, sinto-me culpado, muito culpado ao encarar a pessoa (de quem senti ódio) ou ao encarar outros seres. A mesma coisa acontece com todo mundo. Quando uma pessoa está nervosa, comporta-se de modo completamente irracional; quando a raiva vai embora, fica muito humilde.

De forma semelhante, quando a confusão surge, não consigo tomar nenhuma decisão, fico perplexo, toda decisão que tomo está errada. Exatamente da mesma maneira, quando qualquer outra pessoa está confusa, ela não compreende nada e não consegue tomar uma decisão correta. É assim que podemos saber e é assim com tudo o mais. Esses são apenas alguns exemplos. Quando obtenho concentração, minha mente permanece bastante quieta, bastante pacífica, completamente focada num só objeto; quando a mente não está concentrada, ela está em todos os lugares. Da mesma forma, quando alguém obtém concentração, sua mente torna-se perfeitamente clara, pura, focada em um só objeto.

É assim que sabemos, que nos tornamos plenamente atentos à mente internamente e nos tornamos plenamente atentos às outras mentes externamente. Quando compreendo o modo, a maneira como minha mente funciona, sei que esse é o modo, a maneira como a mente de todos funciona.

Isso é muito parecido com o modo científico de conhecer as coisas. É muito eficaz. Quando experimento uma fórmula, chego a uma determinada conclusão, se alguém experimenta a mesma fórmula, exatamente da mesma maneira, esta pessoa também deverá chegar à mesma conclusão. Se pessoas diferentes surgem com resultados diferentes, então, ou a fórmula está errada ou a experiência está errada. Para chegar ao mesmo resultado, todas as pessoas devem seguir a fórmula exatamente como é dada, porque a própria fórmula foi formulada por meio de experiências. Portanto, quando focamos a mente, todos nós devemos passar por determinados estágios, determinados experimentos, determinadas experiências. Esses estágios, essas experiências têm que ser os mesmos, porque a natureza da mente é a mesma. Uma vez que eu conheça a natureza de minha mente, conhecerei a natureza de todas as mentes.

Isso é chamado de *insight* inferencial, que significa que, pelo fato de conhecer meu estado mental, obtenho o conhecimento, o *insight* sobre a mente de todo mundo. Essa seção também diz que o meditador plenamente atento conhece os fatores do surgimento e os fatores do desaparecimento da mente. Isso significa que quando prestamos atenção à mente, vemos como essa consciência em particular surgiu com a cobiça. E quando prestamos plena atenção ao que é necessário para nos livrarmos deste estado de consciência, vemos como ele desaparece. Como surge o estado mental da cobiça? Ele surge quando a mente tem contato com algum objeto que pensa ser agradável. O contato da mente com esse objeto leva à lembrança de alguma experiência prévia. Uma vez que a experiência prévia é contatada, caso se trate de algo agradável, surgirá a cobiça. Caso não prestemos plena atenção a este estado de cobiça, ou se prestarmos atenção de forma errada, perpetuando o pensamento de prazer, então a cobiça persistirá.

Dessa forma, é possível ver como a cobiça surge e como persiste e é possível ver que, quando prestamos plena atenção, a cobiça desaparece. Esse mesmo método pode ser aplicado à raiva, à delusão, à mente dispersa ou deprimida ou a qualquer outro estado negativo da mente. Devemos utilizá-lo da mesma maneira. Quando um estado mental desaparece, surge um novo estado mental e tomamos conhecimento desse novo estado mental. Exatamente como em outras partes do treinamento da plena atenção, no treinamento da plena

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

atenção à consciência, não tomamos conhecimento da existência da consciência para qualquer outra coisa que não seja obtermos conhecimento e *insight*. Qual o conhecimento ou *insight* que obtemos quando prestamos plena atenção à mente? O conhecimento de que ela está surgindo e desaparecendo, o *insight* de que esse surgimento e desaparecimento, essa mente que surge e desaparece não possui nenhuma entidade permanente.

Isso é muito importante. Há pessoas que pensam que talvez nosso corpo seja impermanente, nossas sensações sejam impermanentes, tudo o mais seja impermanente, mas que a mente continua sendo permanente. O motivo pelo qual pensam que a mente é permanente é que ouviram, discutiram ou leram em algum lugar que o renascimento acontece por causa da consciência e, então, pensam que é essa consciência que vai diretamente desta vida para a próxima. E que, portanto, essa consciência vai de vida para vida sem se alterar. Mas, quando prestamos plena atenção à consciência, ficamos totalmente cômicos do fato de que a consciência não é uma entidade única, imutável e permanente.

Na verdade, a consciência muda muito mais rápido que o restante do corpo. Os professores do *Abhidhamma* que se especializaram no conhecimento analítico dizem que a mente muda dezessete vezes mais depressa que o corpo. Portanto, qualquer que seja a velocidade com que prestemos plena atenção à mente nesses vários estados mentais, ela muda muito mais rapidamente. Quando vejo que a mente muda muito rapidamente em mim, a partir dessa mesma compreensão, posso saber que a mente das outras pessoas também muda da mesma maneira, porque a natureza da mente é a mesma em todo lugar. Assim como o corpo físico muda, a mente também muda. Por causa desta compreensão, surge o *insight* de que essa mente na verdade não é uma entidade permanente a que possamos chamar de “eu”.

A mente surge de momento a momento, dependendo de vários fatores. Algumas vezes, aparece um tipo de consciência que nunca tivemos antes. Sempre experimentamos novos momentos de consciência surgindo. Para que possamos experimentar coisas novas, tudo deve estar acontecendo de maneira nova. Quando prestamos atenção aos objetos da mente, aquilo chamado “estado de consciência” tem sua própria fonte para surgir. Isso significa que

ela (a mente) não permanece a mesma o tempo todo; uma vez que surgiu, fica se repetindo, reaparecendo.

É assim que a mente gera esses impulsos elétricos em seu interior que sentimos como o “eu sou”. Quando esses impulsos elétricos são gerados no interior da mente, então o sentimento, a percepção, o pensamento “eu sou” continua a existir no interior da mente. Quando novas experiências surgem, esse “eu sou” sente: “Eu experimento novas experiências”. Essa repetição de eventos mentais ou consciência pensa: “Essa é minha mente, esse é meu corpo, esses são meus pensamentos”. Então, toda a noção de “eu”, de “meu” é criada dentro dessa repetição de surgimento e desaparecimento. Quando prestamos plena atenção ao estado da consciência, vemos essa operação da mente. E isso, na verdade, também produz uma outra coisa maravilhosa: nossa grande arrogância de sermos nós mesmos é destruída. Vemos que não há nada único no mundo, vemos que somos parte de todo o processo, não somos diferentes de ninguém. Quando obtemos esse conhecimento, esse *insight*, essa compreensão, nos tornamos mais humildes. Esse é o *insight* que obtemos ao conhecermos o estado da consciência e isso nos ajuda a afrouxar nossa rigidez, nossas amarras.



PLENA ATENÇÃO AOS DHAMMAS

Contemplação dos Dhammas

Os Cinco Obstáculos

O último fundamento da plena atenção diz respeito às atividades mentais – *dhammas* –, e divide-se em cinco classes. A primeira refere-se aos obstáculos; a segunda aos cinco agregados; a terceira aos sentidos, objetos sensoriais e grilhões; a quarta aos sete fatores da iluminação; e a quinta às Quatro Nobres Verdades. Os obstáculos são cinco e começam pelo desejo por prazer sensorial.

Três dos cinco agregados são trabalhados na plena atenção ao corpo, na plena atenção às sensações e na plena atenção à consciência. Portanto, dois agregados foram deixados de fora: a percepção e as atividades mentais. A percepção e as atividades mentais são trabalhadas no quarto fundamento da plena atenção. Aqui, a categoria dos cinco obstáculos, a percepção e as atividades mentais se combinam. Na plena atenção à consciência, lidamos com a cobiça em geral. Nos cinco obstáculos, falaremos sobre o desejo por prazeres sensoriais. O desejo, de forma geral, é chamado de *panidhi*, e o desejo por prazer sensorial é chamado de *kamma*. Esses dois são tratados separadamente. O *kamma* ou desejo por prazer sensorial surge por meio dos seis sentidos.

Quando meditamos, é possível ouvir sons, ver objetos, sentir odores ou nos lembrarmos do que vimos ou ouvimos e pode surgir cobiça a partir destas experiências sensoriais prévias. O desejo que surge a partir dos sentidos torna-se um obstáculo à concentração. O obstáculo da cobiça ou do desejo por prazer sensorial deixa a mente obcecada pelo desejo. É como uma experiência de escravidão. Na verdade, é como usar algo que pegamos emprestado. Quando pegamos algo emprestado e usamos, nos sentimos muito satisfeitos porque temos algo de que nos vangloriar. Mas, em nosso íntimo, há sempre a obrigação de devolver o que emprestamos.

O Buda compara esse estado mental ao estado daquele que toma emprestado. É usada, às vezes, a comparação da água colorida. Quando a água é misturada a tintas de várias cores, não podemos ver a água limpa. Da mesma forma, quando a mente está cheia de prazer sensorial ou desejo por prazer sensorial torna-se temporariamente distorcida. Enquanto tivermos esse estado mental distorcido, obter concentração ou atingir os *jhanas* torna-se difícil ou impossível. Portanto, o meditador deve conhecer esse estado exatamente como ele é e vê-lo como um obstáculo ao progresso.

Para superá-lo, devemos pensar em algo que não favoreça o desenvolvimento da cobiça pelo prazer sensorial ou associar-nos a um bom amigo. Quando nos associamos a um bom amigo, ele nos dá conselhos sobre como evitar esse tipo de estado mental quando queremos obter concentração, tais como ler um livro sobre o *Dhamma*, participar de uma discussão sobre o *Dhamma* ou ainda exercer a reflexão plenamente atenta. A reflexão plenamente atenta é a reflexão sobre este estado mental sem cobiça, ódio ou delusão. Isso significa prestar atenção imparcial, sem preconceitos, a esse estado em particular. Agindo dessa forma, estaremos aptos a sair desse estado mental obsessivo. Este estado mental, como todos sabemos, não conduz, não auxilia a obtenção de concentração, sendo, na verdade, diametralmente oposto à concentração.

Quando nos livramos desse obstáculo, poderemos encontrar um outro obstáculo que é o oposto deste: o ódio. O ódio é como a água fervente. Embora a água seja útil, quando está fervendo não se pode ver o fundo da panela, não se pode tocá-la, temos de nos afastar dela. O estado mental colérico é comparado a uma doença. A hepatite, por exemplo, mata as papilas gustativas temporariamente e a pessoa não sente o sabor das coisas. Qualquer alimento saboroso que se experimente parecerá insípido. Da mesma forma, quando a mente de alguém está repleta de ódio ou raiva, esta pessoa não consegue apreciar nada. Não consegue apreciar as instruções de meditação nem os professores de meditação nem os grupos de meditação nem a meditação em si. Isso é muito prejudicial à obtenção de um estado mental feliz.

O meditador plenamente atento também deve se livrar desse obstáculo, adotando algo puro, benéfico e auspicioso como objeto de meditação. O tema puro, auspicioso e bom para esta pessoa

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

neste momento será *metta*, a amizade amorosa. Também é indicada a associação com um bom amigo e a discussão ou leitura de um texto ou livro adequado do *Dhamma*. Deve-se discutir o *Dhamma*, ler um livro ou escutar uma palestra do *Dhamma* e, então, voltar a ter uma reflexão plenamente atenta como anteriormente. Quando se faz isso, o ódio desaparece. Quando isso acontece, sentimo-nos como se tivéssemos nos recuperado de uma doença. Quando saímos de uma doença (como na analogia descrita acima), recuperamos nossas papilas gustativas e podemos voltar a apreciar a comida e a nos sentir em estado normal.

O próximo obstáculo é o da sonolência e letargia. O que acontece quando o meditador senta-se numa posição muito confortável numa almofada ou cadeira confortável e começa a focar sua mente na respiração? As coisas se tornam relativamente calmas, o corpo e a mente ficam relaxados e, então, naturalmente a pessoa sente-se sonolenta. A sonolência é, na verdade, um dos obstáculos mais comuns enfrentados pelos meditadores, e é por isso que quando abrimos os olhos durante as sessões de meditação da maioria dos retiros vemos muitas pessoas oscilando para frente e para trás. Isto acontece muito. E após algum tempo, talvez após uma hora inteira, quando o sino é tocado, a pessoa acorda, abre os olhos e diz: “Tive uma ótima meditação”. Na verdade, algumas pessoas chegam a dizer honestamente: “Acabo de alcançar o quarto *jhana*” (não apenas o primeiro ou o segundo, mas o último). Isso ocorre porque o sono é tão confortável que elas não escutam nem sentem nada, permanecendo num sono bom e profundo.

Na verdade, é muito agradável quando a sonolência nos invade e nos sentimos confortáveis e relaxados; por esse motivo, deixamos-nos permanecer neste estado. As pessoas me perguntam qual o problema em dormir, alegando que precisam de algum relaxamento para a mente e o corpo. Portanto, por que não dormir? O que elas não entendem é que não importa o quanto durmam, não acordarão com um novo *insight*. Uma vez que durante o sono não ouvem, não veem e não sentem nada, seu estado é muito parecido ao dos prisioneiros, especialmente aqueles que se encontram nas prisões de segurança máxima, onde não sabem nada do que se passa do lado de fora. Permanecem temporariamente completamente isolados do resto do mundo. Do mesmo modo, quando dormimos durante a meditação, não

ganhamos nada com a meditação. Portanto, quando a sonolência surge, é um obstáculo que deve ser superado.

Algumas vezes, me perguntam: “Posso meditar deitado?” Se a pessoa realmente deseja dormir, meditar deitado é muito bom; caso contrário, a meditação nessa postura é muito improdutiva, porque logo vem a sonolência. Esta postura é muito boa; o corpo inteiro – as costas, a cabeça – permanece ereto numa posição bastante relaxada. Dessa forma, não se sentirá dores nem incômodos nos joelhos, nas pernas e nas costas, e assim por diante. A postura em si é boa e confortável, confortável demais.

Recomendo várias estratégias para superar a sonolência durante a meditação. Na verdade, estou apenas repetindo as palavras do Buda. Uma delas é visualizar uma luz muito brilhante. Ao fazê-lo, o estado interno letárgico desaparece e a mente se torna bastante energética e ativa. Isso pode não funcionar para todos. Pode-se então beliscar ambos os lóbulos das orelhas com o dedo indicador e o polegar com força suficiente para espantar o sono. Tendo feito tudo isso, se ainda se sentir sonolento, abra os olhos, gire os globos oculares, feche os olhos novamente e tente meditar. Devemos também nos lembrar de não comer muito antes da meditação. Quando comemos muito, o sangue vai para o estômago para digerir o alimento e pode haver menos sangue e, portanto, menos oxigênio no cérebro, o que nos faz sentir sonolentos. Outra coisa que devemos fazer quando nos sentimos sonolentos na almofada é fazer a meditação andando ou, ainda, nos levantar e lavar o rosto com água fria. Podemos também fazer uma inspiração profunda e prendê-la o mais que pudermos e, então, expirar lentamente. Deve-se repetir isso por vários minutos até que o corpo esquente e a sonolência desapareça. Podemos até transpirar e, então, nos sentimos mais ativos e com mais energia, e a sonolência desaparece.

Caso nada disso funcione, é melhor tirar um cochilo e somente então voltar a meditar. Lembre-se de que esse é um dos obstáculos mais comuns e, portanto, temos que nos livrar dele pelo menos durante a prática da meditação. Não estou recomendando que as pessoas não durmam, mas durante a meditação temos que tentar ficar acordados. Na verdade, algumas pessoas trabalham muito duro e não têm um sono bom. Sua mente é muito ativa,

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

porque elas tomam conta de muitas coisas relacionadas à família, ao trabalho e à vida pessoal. Quando vêm para a meditação, deixam tudo para trás e ficam numa situação muito calma, confortável, tranquilizante, sem nenhuma preocupação ou trabalho e é nesses momentos que dormem. Devemos reconhecer a diferença entre concentração e sonolência. Quando nos sentimos sonolentos, não temos controle nenhum, mas quando estamos concentrados permanecemos totalmente atentos ao que realmente está acontecendo na mente.

Há outro obstáculo que é o exato oposto da sonolência, que é o obstáculo da inquietação e preocupação. Quando estamos inquietos e preocupados, somos como um escravo. O escravo está sempre preocupado com a possibilidade de ser expulso da casa de seu senhor ou de ser punido por não fazer seu trabalho benfeito. A pessoa permanece nervosa, agitada, excitada e inquieta. A inquietação e a preocupação estão sempre juntas. A inquietação surge da preocupação; a preocupação surge porque nos sentimos culpados por fazer algo errado, porque há muitas coisas por fazer e não conseguiremos fazer todas ou porque há muitas coisas por fazer no futuro e nos preocupamos em não ter tempo de realizar as tarefas que assumimos caso utilizemos nosso tempo para meditar.

A preocupação também surge durante a meditação em consequência da incerteza quanto ao significado e à prática da meditação. Algumas pessoas vêm meditar com todo tipo de crenças, ideias e orientações errôneas que ouviram de outras pessoas que não meditam e não têm conhecimento sobre a meditação. Podem ter ouvido toda sorte de afirmações erradas sobre a meditação, tais como: “Se você meditar, vai perder sua sanidade; ou deixará de ser útil à sociedade como antes; ou ficará doente; ou, ainda, vários tipos de espíritos invisíveis vão aparecer durante sua meditação com a intenção de assustá-lo”.

Algumas pessoas que não sabem nada sobre meditação dizem também que ao meditar pela primeira vez se terá muita dor, e se o retiro de meditação é de apenas um final de semana, que isso é somente o começo, que durante esse curto período de tempo a pessoa realmente terá muita dor. O novo meditador pode chegar à conclusão de que tudo o que poderá obter da meditação será dor. Certa ocasião, uma pessoa me disse que era melhor

suicidar-se que meditar, porque tinha ficado muito frustrada com a dor. Ela veio fazer meditação pela primeira vez, permaneceu por apenas algumas horas, sentiu dor e pensou que isso era tudo o que obteria e não quis mais meditar. “Por que as pessoas querem meditar? Para ter dor?” Alguém que tenha ouvido toda essa bobagem, todo esse lixo, vem para a meditação e começa a pensar sobre isso. Quando tudo está calmo e meditamos, começamos a notar coisas bastante pequenas no corpo e na mente, algumas coisas que nunca havíamos notado antes. Então a pessoa pode pensar: “Ah, foi isso o que me disseram, que eu ficaria louco. É agora que vou ficar louco”. Algumas vezes, as pessoas realmente têm visões. Elas veem animais, cobras, demônios, diabos, e assim por diante. Elas visualizam essas coisas porque leram sobre isso em algum lugar ou alguém lhes contou. Quando sentam para meditar, começam a pensar em todas essas coisas.

Definitivamente, qualquer um que venha para a meditação terá alguma dor e então poderá pensar: “Ah, é isso que me falaram. Agora vou sentir dor”. Então essas são as preocupações, são as coisas que fazem as pessoas ficar preocupadas. E, por causa desta preocupação, surge a inquietação. Quando a mente não consegue ficar quieta, ela se torna como uma bandeira no topo de uma montanha, oscilando para lá e para cá, e não consegue se concentrar. O Buda disse que esse é um obstáculo muito poderoso que deve ser superado para que se possa continuar a prática com sucesso.

Para superar esse obstáculo, deve-se focar a mente num objeto que inspire tranquilidade; isto é, deve-se pensar na paz e num estado de coisas bastante calmo. Um bom exemplo de objeto que conduza à calma e à tranquilidade é visualizar um lago com águas calmas, sem correntezas nem ondas e outras imagens desse tipo. Pensar em paz é muito abstrato; algumas pessoas não conseguem focar a mente em coisas abstratas, portanto, é melhor que pensem em algo bastante tranquilo. Também recomendamos às pessoas que pensem no Buda. Isso tem um efeito muito poderoso, porque quando pensamos no Buda, pensamos numa pessoa pacífica. Seu ensinamento também é chamado de “ensinamento da paz”. O Buda disse que esse ensinamento tem apenas um sabor, que é o sabor da paz.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Vocês provavelmente já ouviram falar de Nehru, um político muito famoso, que foi primeiro-ministro na Índia. Normalmente, os políticos são muito ocupados e ativos e têm muitas coisas na cabeça. Como Nehru foi primeiro-ministro logo após a Independência, naturalmente também tinha um monte de coisas na cabeça. Em seu escritório, havia uma sala que ele usava para a meditação. Ele contou que nessa sala havia uma pequena estátua do Buda e que sempre que tinha agitação mental ou preocupações, medos e excitação, ele deixava seu local de trabalho, ia para aquela sala, sentava-se em frente à imagem, olhando para ela e visualizando a paz do Buda. Então, após alguns minutos sentado, focando a imagem e pensando nos atributos e qualidades de paz do Buda, ele ficava muito calmo e tranquilo e retornava ao escritório para continuar seu trabalho. Ele fazia isso sempre que sentia inquietação ou preocupação.

Por que há tantos tipos diferentes de imagens do Buda? Porque pessoas diferentes, de diferentes culturas, diferentes países, diferentes realidades fazem essas imagens de acordo com sua cultura, com sua tradição. Por exemplo: quando um chinês faz uma imagem do Buda, ele faz com que essa imagem se pareça exatamente com um chinês. O mesmo acontece com a imagem de Jesus Cristo. Há Cristos negros e Cristos pardos. Diz-se que quando observamos uma imagem podemos ver a aparência e os traços do artista. Além do mais, nenhum escultor ou artista viu o Buda para fazer uma imagem que se parecesse exatamente com ele.

De qualquer forma, quando focamos paz, objetos pacíficos, ideias pacíficas, qualquer coisa pacífica, a inquietação e a preocupação aos poucos desaparecem e a mente torna-se calma. Para superar a inquietação, a pessoa também pode discutir tranquilamente algum tema do *Dhamma* com um bom amigo. Além disso, deve tentar não se associar o tempo todo a pessoas agitadas, excitadas e nervosas. Quando convivemos e trabalhamos com pessoas assim, podemos nos tornar muito nervosos e agir com agitação.

O próximo obstáculo é a dúvida. Ter dúvida é não enxergar, é não saber nada com certeza. É como viajar pelo espaço ou por um deserto ou campo extenso, sem estradas nem referenciais, sem saber para onde ir. Quando meditamos, chegamos a um estado

onde nada parece ser claro, podendo, portanto, ter determinadas dúvidas. Ter dúvidas não é algo necessariamente ruim; às vezes, é muito importante e produtivo. Quando temos dúvidas, fazemos perguntas, mas quando isso acontece durante a meditação, não há ninguém para responder porque estamos sós. Então, o que a pessoa deve fazer para superar essa dúvida é ter alguma fé nesse caminho.

Algumas pessoas dizem que não se deve aceitar nada sem questionar. Até mesmo o Buda disse que não devemos aceitar as coisas somente porque estão nos textos. Mas, ao mesmo tempo, não podemos esperar até que tenhamos feito todas as perguntas e esclarecido todas as respostas antes de prosseguirmos a prática. Portanto, temos que ter uma grande fé. Por exemplo, suponha que alguém que está muito doente procure um médico que lhe prescreve um remédio. Se a pessoa pensasse: “Antes de tomar esse remédio, devo checar os componentes químicos, saber o que ele provoca, conhecer seus efeitos colaterais, de onde veio, como é fabricado, se a clínica onde foi manipulado tem os padrões necessários de limpeza e higiene, e assim por diante”. Se alguém fizer todas essas perguntas, vai morrer antes de se curar, porque essas dúvidas podem não ser todas esclarecidas. O que o doente deve fazer é pedir ao médico que prescreva o remédio, tomá-lo e ficar curado, saudável, e então ele começar a investigar, a fazer perguntas.

Há situações nas quais temos que ter fé para prosseguir com o projeto ou com a prática sem fazer perguntas. Quando temos fé, mesmo que tenhamos dúvidas, elas serão eliminadas ou pelo menos afastadas de nossa mente de forma que possamos continuar nossa prática. Temos que ter confiança em nossa prática, confiança no método, confiança no professor, confiança no caminho. Penso que é assim que superamos a dúvida e, quando a superamos, todos os nossos obstáculos serão superados.

Quais são então os obstáculos? Desejo por prazer sensual, ódio, sonolência e torpor, inquietação e preocupação, e dúvida.



CONTEMPLAÇÃO DOS *DHAMMAS*

Os Cinco Agregados

Esta palestra é sobre os cinco agregados. Como vocês já aprenderam, os cinco agregados são: forma, sensações, percepções, pensamentos e consciência. Eles devem ser utilizados como objetos de meditação. Os meditadores, particularmente os novos, podem achar extremamente difícil usar essa seção como objeto de meditação. O que se propõe aqui é que se permaneça plenamente atento à forma. O texto diz: “Assim é a sensação, assim é a percepção, assim é a volição e formação, assim é a consciência”. O texto diz também: “Assim é como a forma surge; assim é como as sensações surgem; assim é como a percepção surge; assim é como a volição e as formações mentais surgem; e assim é como a consciência surge”. E ainda: “Assim é como a forma desaparece; assim é como as sensações desaparecem; assim é como a percepção, os pensamentos e a consciência desaparecem”.

Esse tipo de apresentação do assunto é bom para os meditadores experientes, para os meditadores muito bons. Os meditadores iniciantes e os que não obtiveram uma compreensão muito profunda da meditação podem achar difícil usar essa seção. Portanto, quero desenvolver isso em dois níveis. Primeiramente, gostaria de apresentar a maneira mais simples e fácil de utilizar esses cinco agregados, isto é, utilizar nossas experiências. A propósito, esses agregados são conhecidos como os cinco agregados do apego. Vamos entender essas palavras um pouco melhor. “Cinco agregados” significa uma coisa e “cinco agregados do apego” outra. Não se trata de dois tipos de agregados separados, mas do apego que sentimos aos cinco agregados, portanto, diz-se “cinco agregados do apego”. Entretanto, quando a mente está liberada de toda impureza mental, não nos apegamos aos cinco agregados, restando apenas os cinco agregados. Portanto, isso é para aqueles que não tenham se libertado do apego aos cinco agregados.

Tendo feito esses comentários introdutórios, quero explicar como usamos esses cinco agregados de maneira básica, superficial e primária como objeto de meditação. Nesse nível, quando inspiramos, experimentamos a expansão e contração do abdome ou a expansão e contração do corpo inteiro. A partir disto, obtemos conhecimento ou ficamos a par de que “este é o corpo”. O corpo – corpo físico – se expande e se contrai. Essa função vem do corpo físico. Quando inspiramos e expiramos também sentimos o hálito e sentimos o corpo, sentimos o corpo tocando a almofada, sentimos nossas mãos e pernas tocando-se. Algumas vezes, sentimos dor, outras, prazer. Algumas vezes, sentimos paz, outras, temos sentimentos neutros. Esse é o nosso agregado da sensação. Algumas vezes, ouvimos sons. Quando ouvimos sons, surge a consciência, contato e sensação vindos do som: essa é a nossa sensação. E, às vezes, se cheiramos algo, sentimos o odor, se engolimos a saliva durante a meditação, sentimos a sensação de engolir a saliva. Se abrimos os olhos e vemos objetos e, neste ver os objetos, sentimos, temos sensações, essa é nossa sensação. Vemos como a sensação surge por meio dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. Então, temos a percepção; percebemos o som, percebemos a visão, o odor, o toque e os pensamentos.

Quando prestamos atenção à nossa respiração, este é o começo ou o surgimento da percepção. Temos pensamentos sobre nossa respiração, sobre nosso corpo, nossas sensações e nossa percepção, e sabemos que isso é percepção: isso é o corpo; isso é sensação; isso é pensamento. Pelo fato de pensarmos sobre a respiração – essa é nossa sensação, esse é nosso corpo, essa é nossa percepção e assim por diante –, esse pensamento é nosso “pensar”.

Assim tomamos conhecimento do que está acontecendo conosco; essa é nossa consciência. Ao vermos como a respiração surge e desaparece, vemos o fator de origem do corpo. Isso significa que surgimento é a origem e desaparecimento é a extinção. Vemos a respiração surgindo e esse é o começo do corpo da respiração. Quando inspiramos e expiramos, sentimos o abdome expandir: esse é o surgimento da forma, do corpo. Quando exalamos, experimentamos o corpo encolhendo e contraindo: esse é o desaparecimento do corpo. Do mesmo modo, enquanto inspiramos e expiramos, sentimos o início da respiração e esse

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

início é o surgimento da sensação, pois quando a respiração surge, a sensação também surge da nossa respiração. Quando essa sensação que surgiu com o surgimento da respiração desaparece? Quando expiramos. O mesmo acontece com a percepção da respiração; a percepção da sensação surge quando a respiração e a sensação surgem. A percepção também surge ao mesmo tempo em que a respiração surge e ao mesmo tempo em que a sensação surge. Essa percepção que surgiu com o aparecimento da respiração desaparece quando a respiração é exalada.

Os pensamentos de que “isso é a respiração”, “isso é a sensação”, “isso é a percepção” – esses são pensamentos – também surgem quando a sensação surge, quando a percepção surge, quando a respiração surge. Quando a respiração desaparece, a sensação desaparece, a percepção desaparece e o pensamento também desaparece com elas. De forma semelhante, a percepção do surgimento da respiração desaparece quando a respiração desaparece; a percepção do surgimento da sensação desaparece quando a sensação desaparece. É assim que sentimos, sabemos, experimentamos e entendemos que “esse é o corpo e essa é a sensação; que esse é o corpo e é assim que o corpo surge e é assim que o corpo desaparece”. Do mesmo modo, vemos que é assim que a sensação surge e é assim que a sensação desaparece. Então, reconhecemos essa percepção e é assim que a percepção surge e é assim que a percepção desaparece. Isso também se aplica à volição e formação ou aos pensamentos e à consciência.

Este é um nível muito simples e comum de conhecer o corpo, as sensações e assim por diante: como surgem e como desaparecem. Existe um outro nível, que é muito difícil para as pessoas comuns, sem conhecimento do *Dhamma*, entenderem. Não sei se devo entrar nesse assunto, porque é muito sutil e envolve uma maneira de meditar. O que vocês acham? Vocês querem saber sobre isso? Na verdade, se alguém sabe disso e foca sua mente nisso, esse é um nível muito profundo e sutil de meditação. E é por isso que pessoas especialistas em *Abhidhamma* dizem que sem saber o *Abhidhamma* sua meditação não irá tão bem e o *insight* não será muito profundo. Independentemente do que dizem, podemos continuar meditando, não se preocupem.

Entre os cinco agregados, o da consciência é o mais importante. Por isso, vamos começar com o agregado da consciência: o último. Mencionei ontem, respondendo à pergunta de alguém, o processo de renascimento. É aí que a consciência começa nesta vida. Isso significa que a consciência surge no momento de concepção no útero materno. Para que a consciência se estabeleça, deve existir alguma forma material. Essa forma material é a combinação do óvulo e do espermatozoide, que não pode viver sem a consciência. Juntamente com a consciência, surgem três outros agregados imateriais. Os agregados são cinco; apenas um deles é material, os outros quatro são imateriais. O agregado material é a forma física; os agregados imateriais são sensações, percepções, pensamentos e consciência.

Então, a consciência surge no momento da concepção e, juntamente com ela, surgem a sensação, a percepção e os pensamentos. É como quando se acende uma lâmpada. Quando apertamos o interruptor, ao mesmo tempo em que surge a luz, desaparece a escuridão e o calor começa a ser gerado. Mas o primeiro e mais importante fator nisso é apertar o interruptor. Então, o meditador saberá que a origem da consciência ocorre no momento da concepção. Nesse momento, a forma original é quase invisível, e é a consciência que dá vida a essa forma quase invisível. A forma material não pode existir sem a consciência. Entretanto, a consciência tampouco pode existir sem forma material. Deve existir algo material para que a consciência funcione. Da mesma forma, no momento da concepção, a forma material não sobreviverá sem consciência. Essa é a origem ou começo da consciência e, portanto, a origem ou começo da consciência, forma, percepção, pensamentos e sensações.

Os pensamentos tornam-se mais e mais proeminentes quando os sentidos são desenvolvidos. No início, essas coisas ainda não estão formadas; quando nascemos neste mundo, depois de nove meses nos desenvolvendo no útero da mãe, tornamo-nos uma pessoa. Nossos seis sentidos começam a operar quando nascemos. Aquela forma que originalmente era muito pequena, diminuta, invisível, teve como sustento e suporte os alimentos. Aquela forma, que começou como um pequenino ser, também é sustentada pelo *kamma* para aumentar seu tamanho.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Os alimentos são de quatro tipos: um é o alimento material, isto é, o que comemos e bebemos pela boca ou mesmo por meio de tubos. Há outros tipos de alimentos que também sustentam, que ajudam a aumentar a forma. Quando ingerimos o alimento material, estamos ingerindo o elemento água, os elementos terra, fogo e ar. Eles têm seus próprios nomes químicos – proteínas, vitaminas, sais minerais, ferro, diferentes nomes que são dados a várias coisas que ingerimos.

Há outro tipo de alimento que é gerado e produzido pelo contato. Isso significa que quando nascemos entramos em contato com os objetos sensoriais: olhos, ouvidos, nariz, e assim por diante. O corpo material é sustentado por elementos materiais, mas o corpo não material é sustentado por elementos não materiais. Por isso, devemos nos lembrar que esses cinco agregados são divididos em nome e forma, ou *nama* e *rupa*, em páli. *Rupa* é tudo aquilo que é visível, tangível; aquilo que não é visível ou tangível, mas que podemos conhecer pelo nome, é chamado *nama*. Por exemplo, não podemos ver a consciência, mas podemos conhecê-la pelo nome. Da mesma forma, não podemos mostrar a ninguém a percepção, a sensação e o pensamento; não podemos tocá-los, mas os conhecemos pelo nome. Portanto, sensação, percepção, pensamento e consciência – esses quatro agregados imateriais – são chamados “nome” e o outro agregado material é chamado “forma” ou *rupa*. Talvez vocês tenham ouvido falar desses dois termos: *nama* e *rupa*. Nós os chamamos de mentalidade e materialidade.

A materialidade ou forma material é sustentada pelo alimento material, e o corpo não material é sustentado pela mentalidade. Algumas vezes, os chamamos de nome e forma ou materialidade e mentalidade. Podemos dizer que a mentalidade é sustentada pelo alimento mental ou que os agregados imateriais são sustentados pelo alimento imaterial. O alimento imaterial é o contato, porque quando o contato surge, surge a sensação e quando a sensação surge, vai ativar estados mentais internos que, por sua vez, ativam nossos hormônios e isso produz nossas células internas e formas materiais. Essas são as formas materiais. O alimento imaterial sustenta o corpo imaterial para que produza alimento material.

Há um outro tipo de alimento que é produzido pelo pensamento. Esse alimento também se manifesta por meio de

nosso corpo material. Por exemplo, quando pensamos em algo muito negativo ou maligno, podemos ver esse sentimento ou pensamento negativo manifestado em nosso rosto. Quando ficamos com raiva, a raiva é um pensamento e esse pensamento produz um alimento para a mente que produz uma forma física e muda a forma física de maneira a manifestar esse alimento em nossa face. Isso quer dizer que quando ficamos com raiva nossa face é completamente transformada, ficando com uma expressão desagradável. Por outro lado, se temos um pensamento muito bom e pacífico, ele também se manifesta em nossa face. Isso significa que um pensamento bonito, benigno, também produz hormônios benígnos e isso faz com que a células manifestem uma aparência pacífica em nosso rosto. Algumas vezes – vocês devem ter visto –, as pessoas ficam muito felizes e suas faces coram, ficam muito brilhantes. Portanto, isso também é considerado um tipo de alimento; os pensamentos são tipos de alimento.

Há um outro tipo de alimento que é produzido pela consciência. Por exemplo, temos um estado jubiloso de consciência, um estado alegre de consciência, um estado pacífico de consciência, um estado calmo de consciência, e quando esse estado surge também produz hormônios positivos, pacíficos, jubilosos que se manifestam em nossa face. Então, podemos ver que a forma material tem origem no alimento material, no contato, nos pensamentos, na percepção e na consciência. O contato – o que chamamos de agregado da sensação – surge quando os sentidos e os objetos sensoriais entram em contato. Por exemplo, os olhos, os objetos visuais e a consciência se unem e destes três surge a sensação e, desta sensação, surge o pensamento. O “ver” é possível graças a uma combinação entre o olho, os objetos visuais e a consciência. Então, haverá o contato e, por causa deste contato, surge o agregado da sensação; e, por causa do agregado da sensação, surge a percepção que reconhece: “Isso é tal e tal”. Também surge, então, o agregado da percepção.

Após o surgimento da percepção, se acontecer de o objeto ser muito agradável, poderá surgir o pensamento cobiçoso, isto é, o agregado da volição e formação: este é outro agregado. Se acontecer de a forma que percebemos ser desagradável, pode surgir o pensamento de desapontamento ou de raiva em nossa mente. Se quisermos manter o objeto que possuímos, então surgirá em nossa

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

mente um pensamento de posse. Quando vemos um objeto que não podemos obter, o fato de alguma outra pessoa possuir o objeto poderá provocar o pensamento de inveja em nossa mente.

Uma vez que possuímos o objeto, se nos apegarmos a ele e não quisermos compartilhá-lo com ninguém, surgirá em nós o pensamento de avareza. Quando possuímos um objeto e queremos compartilhá-lo com alguém, então surge o pensamento de generosidade na mente. Da mesma forma, qualquer coisa com que entremos em contato por meio de nossos sentidos pode produzir pensamentos. Por intermédio dos ouvidos, ouvimos sons e, de acordo com o som, poderá surgir uma formação volitiva agradável ou desagradável, e assim por diante. Quando observamos com plena atenção a maneira como os sentidos e os objetos sensoriais entram em contato, podemos ver todos os cinco agregados surgindo por meio dessa operação, desta combinação de sentidos e objetos sensoriais. Pela boca, quando comemos ou bebemos, surge o agregado da forma; quando saboreamos a comida, surge o agregado da sensação; quando percebemos a comida, surge o agregado da percepção; quando pensamos na comida, surge o agregado da formação volitiva e quando temos consciência da comida, surge o agregado da consciência.

Isso tudo tem início num determinado ponto no momento da concepção e cresce ao longo da nossa vida, a cada momento, a cada dia, por meio da união dos sentidos e objetos sensoriais. Os agregados continuam surgindo o tempo todo. Vamos considerar, por exemplo, apenas um dos sentidos quando meditamos: o da audição, porque fechamos os olhos e, portanto, não temos luz e porque estamos num lugar silencioso, focando a mente na respiração. Por meio da respiração, podemos ver como os cinco agregados surgem. Gostaria de chamar a atenção para a maneira como esses cinco agregados podem surgir pela audição. Você está sentado silenciosamente e ouve um som, digamos, um latido de cachorro. O que acontece quando ouve o latido do cachorro? O agregado da consciência surge e você fica consciente do latido do cachorro. Quando o ouvido e o som se encontram, surge a consciência: este é o agregado da consciência. Quando o agregado da consciência surge, surge o contato; quando surge o contato com o som produzido pelo cachorro, surge a sensação. Caso o som seja bonito, surge uma sensação agradável, surgem pensamentos volitivos agradáveis e

pensamentos agradáveis em nossa mente. Às vezes, você pode até gostar do som do latido do cachorro, mas se você está meditando, o latido do cachorro será um fardo, um problema, e pode surgir na mente um pensamento de raiva e isto é outra formação volitiva. Reconhecemos mentalmente que “isso é o latido do cachorro”: isto é chamado de percepção; percebemos: “isso é o latido do cachorro, isso é minha raiva, essa é minha meditação”. Tudo isso faz parte da percepção. Podemos ver todos esses agregados imateriais surgirem por causa do som e da audição se unindo e, por causa desses quatro agregados materiais, o agregado material também pode surgir ao mesmo tempo.

O que é esse agregado material? Por causa desse pensamento, pensamento desagradável, de raiva, podem ser ativadas nossas glândulas hormonais que podem produzir hormônios desagradáveis, e isso também é agregado material. O mesmo acontece quando vemos objetos, sentimos odores, experimentamos coisas com o paladar, tocamos com o corpo, pensamos com a mente; todos esses cinco agregados podem surgir a qualquer momento. Podemos ver o envolvimento que temos com essa prática durante a meditação quando prestamos plena atenção ao que está nos acontecendo e podemos ver todos os cinco agregados surgindo a qualquer momento quando nossos sentidos e objetos sensoriais entram em contato. Portanto, quando falamos dos cinco agregados, não se trata de algo que “está sentado em algum lugar sem fazer nada”; pelo contrário, é algo que está acontecendo o tempo todo. Embora tudo tenha começado muito pequeno, muito menor que um átomo, o desenvolvimento se deu por meio dessa combinação de materialidade e mentalidade e, desde que saímos do útero materno, à medida que ficamos mais velhos, esses cinco agregados continuam surgindo e desaparecendo.

Nosso dever, nossa função é estar plenamente atentos a como esse agregado da forma surge, como o agregado da sensação surge, como a percepção, o pensamento e o agregado da consciência surgem e como eles desaparecem. Então saberemos que não se trata de algo estático, permanente, mas de algo impermanente. Agregados são impermanentes; podemos ver como estão surgindo e desaparecendo o tempo todo.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Assim como nas demais partes dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção, nesta parte iremos observar esse surgimento e comparar, e sempre que compararmos, saberemos que “da mesma forma que meus cinco agregados surgem e desaparecem, os cinco agregados das outras pessoas também surgem e desaparecem”. Em outras palavras, veremos que tudo que acontece conosco é interdependente, não independente.

Maha-Satipatthana Sutta



CONTEMPLAÇÃO DOS *DHAMMAS*

As Seis Bases Sensoriais Internas e Externas

Hoje quero concluir as palestras sobre os Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Gostaria de falar dos três aspectos da plena atenção aos *dhammas* restantes em duas palestras. Nesta manhã, falarei sobre a plena atenção aos sentidos e aos objetos sensoriais e como surgem os grilhões desta combinação de sentidos e objetos sensoriais. De acordo com o budismo, os sentidos são seis: olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente.

O meditador plenamente atento deve prestar atenção a como esses sentidos e objetos sensoriais se encontram e como surgem os grilhões. Quando surgem os grilhões, o meditador plenamente atento sabe: “Surgiu esse grilhão em especial”; quando esse grilhão desaparece, ele sabe: “Esse grilhão desapareceu”; quando esse grilhão não retorna mais, ele sabe: “Esse grilhão se foi e não tornará a retornar”. E quais são os grilhões? Os grilhões são aqueles estados mentais que nos prendem à repetição do nascimento e morte. Eles são mais fortes e duradouros que os obstáculos e são em número de dez:

1. Crença na existência de um eu
2. Dúvida cética
3. Apego a regras e rituais
4. Forte desejo sensual
5. Raiva
6. Forte desejo pela existência material (*rupa-raga*)
7. Forte desejo pela existência imaterial (*arupa-raga*)
8. Orgulho
9. Inquietação
10. Ignorância

Alguns desses grilhões e obstáculos se sobrepõem e fundem-se, misturam-se uns aos outros porque alguns grilhões também são obstáculos. Por exemplo: o prazer sensual, a dúvida, a raiva e a inquietação misturam-se. Os obstáculos são apenas cinco, enquanto os grilhões são dez.

Como vocês sabem, os obstáculos atrapalham temporariamente, impedindo o progresso na obtenção de concentração. É por isso que são chamados obstáculos. Alguns desses obstáculos tornam-se grilhões; eles se tornam muito fortes, muito poderosos, como aço e pedra, prendendo-nos a este ciclo de nascimento e morte chamado *samsara*. Quando os obstáculos se transformam em grilhões tornam-se muito fortes e unem-se a outros grilhões para manter-nos fortemente atados ao *samsara*. Há três categorias de grilhões: a primeira categoria possui três grilhões; a segunda, dois, e a última, cinco.

A primeira das três categorias é eliminada atingindo-se o primeiro estágio de santidade. Isso tem um nome técnico, que é “entrar na corrente”, que significa alcançar o caminho da libertação. A corrente, no sentido de rio ou riacho, está sempre correndo, e quando alguma coisa é colocada na corrente irá embora com a água. Quando os grilhões são colocados na corrente, eles se desprenderão da pessoa e nunca mais voltarão; a pessoa estará livre desses grilhões, deixa-os para trás, entra na corrente, chega ao oceano através de rios e não voltará a vê-los novamente. Então, ela diz adeus aos grilhões e atravessa para o outro lado do oceano. É nesse sentido simbólico que a expressão “entrar na corrente” é usada.

Quando se completa a primeira categoria, ingressa-se no segundo nível. Neste segundo nível, se minimiza e enfraquece a maior parte dos grilhões da segunda categoria. Eles não são destruídos, mas enfraquecidos e, portanto, seu trabalho não está completo e você tem que voltar novamente para completá-lo. Esse estágio é chamado de “retornar uma vez”. A expressão “retornar uma vez” significa que se renascerá pelo menos mais uma vez para completar o trabalho começado. Quando ele for completado, não se retornará mais.

Aquele que completa a destruição dos grilhões da segunda categoria é chamado de “não retornante”. Os grilhões da segunda

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

categoria parecem ser ainda mais fortes do que os da primeira; por esse motivo, são necessários dois estágios para se livrar deles. A essa altura, foram destruídos os cinco grilhões inferiores. Os grilhões pertencentes à primeira metade do total de grilhões são chamados de inferiores. Inferior significa que exerce peso em direção à terra. Sobram então cinco grilhões muito sutis ou superiores, que serão destruídos no último estágio da iluminação. O último deles é o mais difícil; é por isso que está colocado bem no final da última categoria. Qual é? A ignorância: esse é o maior problema.

Alguns grilhões são destruídos na primeira categoria, alguns nas segunda e terceira categorias, e outros ainda na última categoria. Nesse meio-tempo, o último grilhão permanece. Ele permanece em menor grau, não tão grosseiro como antes. À medida que se evolui, esses nós vão sendo enfraquecidos pouco a pouco até que se atinja o último estágio.

As pessoas perguntam: “O que é a iluminação?” Não é nada demais, é muito simples. Elimine estes dez grilhões e você então estará iluminado. Agora vocês têm o quadro da iluminação. Com esse quadro em mente, trabalhamos duramente para atingir a iluminação. Há diferentes níveis de iluminação? Sim, há quatro níveis. Esse é o primeiro nível (ou categoria); a segunda categoria compreende dois níveis, nos quais esses dois grilhões são minimizados, reduzidos e enfraquecidos, de forma que quando se chega ao terceiro nível eles sejam completamente destruídos. Mas o mais difícil de se atingir é o primeiro nível; é muito difícil romper nossa condição, porque ela se encontra firmemente estabelecida.

Vejamos, por exemplo, o grilhão número 1 da primeira categoria: a visão do eu. Isso significa que as pessoas normalmente acreditam que o corpo é o eu ou que o eu está no corpo. Em primeiro lugar, pensamos que o corpo é o eu; em segundo, que o corpo está no eu; em terceiro, que o eu está no corpo; em quarto, que o eu e o corpo são idênticos. Chama-se a isto “visão da existência do eu no corpo”. Da mesma forma, pensamos que as sensações são o eu ou que o eu está nas sensações ou que as sensações estão no eu ou, ainda, que as sensações e o eu são idênticos. Então, pensamos que a percepção é o eu ou que o eu está na percepção ou que a percepção está no eu ou que o eu e a percepção são idênticos. Quarto: pensamos nas

formações mentais, nas formações volitivas. Nesse caso, pensamos que nossos pensamentos são o eu ou que o eu está presente nas formações mentais ou que os pensamentos estão no eu ou que o eu e os pensamentos são idênticos. E, finalmente, pensamos que a consciência é o eu ou que a consciência está no eu ou que o eu está na consciência ou que o eu e a consciência são idênticos.

Há 20 tipos diferentes de visões com respeito ao corpo, sensações, percepções, pensamentos e consciência. Foram citadas aqui apenas 20, mas em outro discurso o Buda listou 62. Não vou dar a vocês todos os 62; esses 20 já são suficientes. Imaginem o quão profundamente esse pensamento de eu está enraizado em nossa personalidade e o quão difícil é livrar-se desta visão. Toda nossa personalidade encontra-se carregada, misturada, conectada a essa visão. E, portanto, livrar-nos disso é exatamente como nos matarmos. Esse é o primeiro grilhão do qual precisamos nos livrar. Atingir a iluminação começa por aqui.

O segundo grilhão é a dúvida. A dúvida também está enraizada bem fundo em nossa personalidade. Nós duvidamos de tudo: do passado, do futuro e do agora. As dúvidas são: “Eu existi no passado? Não existi no passado? O que eu fui no passado? Como eu era no passado? De que estado para que estado passei no passado?”. E, com relação ao futuro, pensamos: “Eu existirei após a morte? Não existirei após a morte? O que serei após a morte? Como serei após a morte? Passarei de que estado para que estado após a morte?”. Duvidamos sobre o agora, perguntando: “Quem sou eu?”. Algumas pessoas indicam essa pergunta como objeto de meditação, orientando o meditador a ficar se perguntando: “Quem sou eu? O que sou? Como sou? Para onde devo ir agora? O que devo fazer agora?”. Há infinitas dúvidas sobre o agora. Mas não é somente isso. Vejamos a meditação: temos dúvidas sobre a meditação: “Isso vai funcionar para mim? Isso não vai funcionar? Caso funcione, de que forma funcionará? Quando vou alcançar alguma coisa? É possível, para mim, atingir alguma coisa nesta vida?”. Há infinitas dúvidas, e livrar-nos de todas elas é o próximo problema difícil a que chamamos grilhão.

O terceiro grilhão é o fato de as pessoas acreditarem que poderão se libertar se praticarem alguns rituais. Quando pensamos em rituais, vemos que há inúmeros, todos relacionados às

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

religiões. Algumas pessoas acreditam que podem atingir a libertação se acenderem uma lâmpada em frente a uma imagem ou objeto religioso e oferecem flores, acendem incenso e curvam-se diante da imagem cem milhões de vezes e recitam palavras, algumas repetem uma palavra 10 mil vezes todos os dias ou contam contas. Acontece de às vezes as pessoas verem uma pedra bonita, pintá-la e começarem a adorar essa pedra. Outras vezes, as pessoas escolhem determinados animais e prestam respeito a eles, enquanto outras matam esses mesmos animais para comê-los. Se uma pessoa é capaz de tirar tudo isso de sua cabeça, atinge determinado nível de iluminação.

O segundo grilhão da segunda categoria é o prazer sensual, outro grilhão muito difícil de se livrar, porque somos muito bons em racionalizar tudo o que queremos fazer. As pessoas perguntam: “Como poderemos sobreviver sem isso ou aquilo?” Essa questão surge porque elas não têm noção do que é viver sem algo. No que diz respeito à repetição do nascimento e morte, esta é a coisa mais importante. A repetição do nascimento e morte é chamada de ciclo de *dukkha*. Quando as pessoas pensam que não podem viver sem determinada coisa, isso significa que não podem ter sofrimento sem aquilo. Portanto, elas gostam de sofrer, porque precisam de determinada coisa. Mas se querem sair do ciclo de nascimento e morte, a eliminação deste grilhão é a coisa mais importante. Quando elas perguntam como podem sobreviver sem isso ou aquilo, estão perfeitamente corretas, porque ninguém pode virtualmente, literalmente, viver sem isto ou aquilo (o desejo pelo prazer sensual). O propósito de atingir a iluminação é sair deste ciclo de repetição de nascimento e morte e, para isso, a eliminação do desejo pelo prazer sensual é a coisa mais importante. O meditador plenamente atento gradualmente começa a ver os problemas, as desvantagens, a dor e o sofrimento disso. E bem lentamente, plenamente atento e com sabedoria, começa a reduzir o desejo, a cobiça pelos prazeres sensuais.

O próximo grilhão da segunda categoria é a raiva, da qual também é muito difícil se livrar. As pessoas pensam que é importante manter sua dignidade ficando zangadas. Elas pensam: “Se eu não ficar bravo, se não mostrar alguma força, os outros vão passar por cima de mim, vão se aproveitar de mim; portanto, devo mostrar alguma raiva como forma de me defender; não posso ser

ingênuo ou “tonto”. Esse grilhão é muito importante para (perpetuar) o ciclo de nascimento e morte. Entretanto, aqueles que veem com sabedoria as desvantagens e os problemas da raiva podem tentar reduzi-la lenta e gradualmente. Esse nível de redução e enfraquecimento desses dois grilhões é chamado de segundo nível de iluminação. Quando, finalmente, a pessoa aprende a se livrar da cobiça e do ódio por meio da sabedoria, da experiência e da reflexão, ela atinge o terceiro nível de iluminação.

Restam os últimos cinco dos dez grilhões. Há o desejo de existir em uma forma muito sutil. Se tivermos tempo, quando tratar dos *jhanas*, falarei disso em mais detalhes, mas, por enquanto, temos que entender que existe um tipo de existência numa forma muito imperceptível, muito sutil. Embora a pessoa tenha conseguido se livrar do desejo pelo prazer sensual, o desejo por uma forma de existência material muito refinada, muito sutil, continua em sua mente. Vendo a desvantagem da existência material sutil, a pessoa medita e consegue se livrar desse desejo e, então, terá o desejo de existir na forma imaterial.

Para uma pessoa comum, existência material refinada e existência imaterial são meros conceitos. Até que atinja um determinado nível na meditação, praticando os *jhanas*, essa ideia é quase impossível até mesmo de ser concebida. Entretanto, temos que entender que essas formas de existência são reais. Às vezes, falamos de seres divinos, devas, fantasmas, duendes, espíritos e assim por diante. Penso que essas palavras entraram em nosso vocabulário porque talvez, em tempos antigos, pessoas que alcançaram estados (profundos) de meditação realizaram, encontraram, testemunharam a existência desses seres. Na cosmologia budista, esses seres não são permanentes, eles são parecidos a todos os outros seres, tendo um tempo de vida limitado. Quando o tempo de vida acaba, quando seu *kamma* acaba, retornam para o ponto onde começaram. Mas esse, entretanto, é outro tipo de desejo.

O oitavo grilhão é o orgulho. Às vezes, até que eliminemos o último grilhão, por causa de nossa conquista até aquele ponto, sentimos que somos muito bons, melhores que todo mundo. Aqueles que atingiram esse estágio podem pensar: “Ah, existe inferior e existe superior”, porque o pensamento ou conceito de “eu

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

sou” ainda existe na mente deles. Então, enquanto o conceito de “eu sou” existir, sem a destruição do último grilhão, há espaço para surgir o orgulho.

O nono grilhão é a inquietação. Pelo fato de ter atingido tantas metas e ainda haver a ignorância, a pessoa fica um pouco agitada. Mesmo tendo feito tantas coisas, ainda há algo incomodando em sua mente e, por esse motivo, a inquietação está lá.

Chegamos, finalmente, ao último grilhão: a ignorância. Como o eliminamos? Neste nível, a pessoa vê o sofrimento em seus mais refinados e diminutos detalhes. Vê o fim do sofrimento em sua forma perfeita. Vê o caminho que leva ao fim do sofrimento em seus mínimos detalhes. E, então, atinge a iluminação completa e elimina a ignorância totalmente, completamente, de forma a nunca mais retornar. O que é ignorância? Ignorância é não conhecer as Quatro Nobres Verdades, não conhecer o sofrimento, não conhecer a causa do sofrimento, não conhecer o fim do sofrimento, não conhecer o caminho que leva ao fim do sofrimento. Portanto, ao saber o que é o sofrimento, ao conhecer a causa do sofrimento, ao conhecer o fim do sofrimento, ao conhecer o caminho que leva ao fim do sofrimento, a ignorância será eliminada.

Com esse quadro em mente, vamos discutir como esses grilhões surgem por meio dos nossos sentidos. Então, com esse quadro ou figura em mente, o meditador pratica. Ele sabe que tem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Dou um exemplo: suponha que ao ver um objeto, e assumindo que esse objeto é seu corpo, o meditador sinta que esse é o corpo onde o eu existe (lembram-se dos vinte tipos diferentes de “eu” que mencionei? Dos quatro tipos de “eu”, da noção surgindo em nossa mente por meio de nosso corpo? Então, aqui temos três sentidos: um, os olhos da pessoa; dois, o corpo; e três, a mente. Da combinação desses três, surge o grilhão do eu).

Então, o meditador sabe: “Estes são meus olhos, este é meu corpo, esta é minha mente, este é o grilhão que surgiu em minha mente”. Novamente, com estes olhos, vemos o corpo. O corpo está lá, a mente está lá, os olhos estão lá: destes três, pode surgir a dúvida: “Este eu existiu no passado? Este corpo existiu no passado? Esta mente existiu no passado?” Então, surge a dúvida

sobre o passado e, da mesma forma, pode surgir a mesma dúvida sobre o presente e o futuro. Novamente, vemos os olhos, vemos o corpo e a mente e, por meio destes três sentidos, pode surgir o grilhão dos ritos e rituais. Pode ser algo assim como: “Se eu observar este corpo, seus movimentos, se me sentar de determinada maneira, se andar de certa maneira, se tiver um corpo de determinado tamanho ou determinada aparência e se eu fizer isso e aquilo para manter o corpo de determinada maneira, um dia vou conseguir me liberar deste eu”.

Dou um exemplo religioso: algumas pessoas acreditam que o *kamma* é uma ação e que têm muito *kamma* do passado e até que todo esse *kamma* seja exaurido elas não serão libertadas. Se fizerem qualquer movimento físico estarão produzindo novos *kammas*. Portanto, de forma a não cometer nenhum *kamma* físico, elas não se movem, simplesmente ficam sentadas ou deitadas, apoiadas numa perna só ou agachadas o tempo todo sem comer, beber, mover, falar, sem fazer nada. Elas deixam o corpo apodrecer para que não renasçam, porque não cometerão novos *kammas*. E isso é um ritual, um ritual entre milhões de rituais. Estou mostrando como os grilhões surgem para que o meditador plenamente atento saiba: “Agora esse grilhão surgiu em mim”. Esse grilhão dos rituais, de acreditar em ritos e rituais, surgiu em mim. Quando reflete plenamente atento sobre esse ritual, então a crença nesse ritual vai desaparecer de sua mente. Quando desaparecer, ele continua pensando: “Essa crença se foi, não está mais em mim”. Pelo menos durante aquela seção de meditação a crença não voltará. Então ele sabe: “Agora essa crença se foi e posso me sentar sem ter esse grilhão em minha mente”.

Com relação ao quarto grilhão, a pessoa tem olhos, corpo e mente – três sentidos. Com esses três sentidos, ela observa o corpo e, então, da observação do próprio corpo pode surgir a cobiça pelo prazer sensual. Acredite: isso não é apenas uma teoria especulativa, isso é um fato, esses são fatos. Quando observamos nosso próprio corpo, pensamos nele, a cobiça pode surgir na mente; isso não é algo fora do comum. O meditador plenamente atento reflete sobre a cobiça que surgiu na mente e então ela lentamente desaparece. Então, ao meditarmos, vemos nosso corpo, olhos e mente e pode ser que surja algum desconforto no corpo. Ele pode estar fazendo ruídos por dentro ou estar doendo

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

aqui e ali, ficamos nervosos e podemos pensar: “Odeio esse corpo!” Quando observamos isso plenamente atentos, sabemos: “Isso é um grilhão”.

A raiva é o oposto do prazer sensual? Sim, é o oposto do prazer sensual, e quando a observamos plenamente atentos, ela lentamente vai desaparecendo e nós começamos a ver: “Sou tão tolo em ficar bravo com meu próprio corpo”. Então, a raiva lentamente desaparece. O meditador então sabe: “Ah, a raiva se foi. Agora minha mente está em paz, não tenho que me preocupar com esse corpo. Vou ‘trancar a porta, jogar fora a chave’ e meditar”. Então, ele sabe: “Isso se foi e não vai voltar, porque eu tranquei a porta”.

Em seguida, por causa do corpo, dos olhos e da mente, outro grilhão pode surgir: o grilhão do desejo por uma existência material refinada. Como isso surge? O meditador bastante avançado pode sentir que é tamanho o fardo, o problema de ter um corpo, de ter de mantê-lo, alimentá-lo, pô-lo para dormir, vesti-lo, tomar conta dele, administrar remédios. Além disso, existem doenças e enquanto tiver esse corpo, estará sujeito a passar por muitas coisas. Portanto, seria bom que não tivesse esse corpo grosseiro. Entretanto, o desejo de existir de alguma forma ainda está presente, e a pessoa pode pensar: “Seria melhor ter um tipo mais sutil de corpo para que eu não tenha que fazer todas essas coisas – lavar o corpo, alimentá-lo, escovar os dentes, ir para a cama, ir ao banheiro –, portanto, é melhor ter um corpo sutil”.

O meditador plenamente atento presta atenção a isso e vê: “Este é um outro grilhão”. Por que isso é um grilhão? Porque eu ainda existirei nessa repetição de nascimento e morte. Embora sendo num corpo sutil, ainda será um corpo. Quando reflete sobre isso, o grilhão desaparece e então ele medita e passa a desejar não voltar mais. E então ele sabe que o grilhão se foi e não retornará. Novamente, ele vê esse corpo, com seus olhos, com sua mente, e percebe: “No passado, pensei que seria bom se eu tivesse um corpo sutil, mas mesmo esse corpo sutil pode mudar, desaparecer e posso renascer nesse corpo, num corpo similar a esse e, portanto, é melhor não ter corpo algum. Seria melhor existir com uma mente apenas, como uma consciência, sem o corpo”. Então, ele percebe: “Enquanto eu tiver uma mente, essa mente

está sujeita a experimentar dor e prazer”. E ele percebe: “Isto também é um grilhão”. Por meio da reflexão plenamente atenta, ele se livra deste grilhão.

Em seguida, como consequência de ter visto o corpo com os olhos e a mente, o meditador que ainda não alcançou todas as realizações pode ver surgir uma pequena e sutil inquietação. Então, ele percebe: “Este é um grilhão, porque enquanto houver inquietação minha mente não estará em paz”. Ele reflete plenamente atento sobre a inquietação e ela lentamente some. Quando ela desaparece, ele sabe: “Agora a inquietação se foi, isto é muito bom. Agora a inquietação não está mais em minha mente”. Ele, então, toma conhecimento da ausência de inquietação.

Nesse estado muito sutil e profundo, ele começa a enxergar o sofrimento nesse nível. Durante todo o tempo, até atingir este estado, o meditador viu o sofrimento em diferentes graus: viu a causa do sofrimento, o fim do sofrimento, o caminho que levou ao fim do sofrimento, viu todos os estágios: o primeiro estágio, o segundo estágio e o terceiro estágio. Em todos esses níveis, ele viu o sofrimento num nível muito grosseiro, tendo eliminado todo o sofrimento desse nível grosseiro, percebendo a libertação do sofrimento naquele grau e extensão.

Em todos esses três níveis, o meditador praticou o caminho que leva ao fim do sofrimento e, portanto, tem uma compreensão muito boa e profunda do sofrimento, da causa do sofrimento, do fim do sofrimento e do caminho que leva ao fim do sofrimento nesses três estágios de iluminação. Mas quando atinge este nível, percebe que há graus de sofrimento muito sutis, graus de causas do sofrimento muito sutis, graus muito sutis do fim do sofrimento e a perfeita compreensão do caminho que leva ao fim do sofrimento. Nesse ponto, a ignorância é eliminada. Como isso acontece? Ele vê a ignorância numa forma extremamente sutil surgindo em sua mente como um grilhão. Este nível de ignorância é inimaginavelmente sutil para qualquer pessoa que não tenha atingido este nível, mas a mente do meditador é tão clara, tão pura, tão forte, tão concentrada, tão plenamente atenta, que não lhe é difícil ver que há um nível mais sutil de ignorância surgindo como um grilhão. Ao ver que a total liberação está bem diante dele, o meditador abandona essa ignorância. Uma vez

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

que a ignorância se foi, ele sabe: “A ignorância se foi e uma vez que se foi, não retornará”.

É assim que acontece. Eu lhes apresentei apenas três sentidos: os olhos, o corpo e a mente. De forma semelhante, o mesmo padrão pode acontecer por meio dos ouvidos, nariz e língua. A partir deste exemplo, qualquer meditador estará apto a compreender como um grilhão pode surgir a partir da união dos sentidos e dos objetos sensoriais. O exemplo apresentado refere-se a seu próprio corpo, mas o meditador pode estender isso com relação a outros corpos, ouvindo outros sons, cheirando outros odores, experimentando outros alimentos, pensando sobre objetos que se encontram fora, e assim por diante. Podemos estender essa explicação para compreender tudo o mais em relação aos sentidos, objetos sensoriais e grilhões.

Acho que isso é o suficiente para esta palestra da manhã. Temo que ao invés de se livrar desses grilhões eles possam se tornar muito fortes na mente de vocês se eu continuar essa conversa. Quero descansar a mente de vocês um pouco para que pensem sobre esses grilhões.

Maha-Satipatthana Sutta



CONTEMPLAÇÃO DOS *DHAMMAS*

Os Sete Fatores da Iluminação

As Quatro Nobres Verdades

Hoje falarei sobre os dois últimos aspectos da plena atenção aos *dhammas*: os Fatores da Iluminação e as Quatro Nobres Verdades. Os fatores da iluminação são sete: plena atenção, investigação dos *dhammas*, energia, alegria, tranquilidade, concentração e equanimidade. Há muitos outros fatores para a iluminação – há uma lista de 37 –, mas esses sete incluem tudo e, portanto, vamos começar com eles.

O primeiro é o fator da iluminação da plena atenção. É isso o que temos falado, discutido e praticado durante todo esse tempo. Todas essas coisas serão condensadas e tratadas conjuntamente: a plena atenção ao corpo, às sensações, às posturas, à clara compreensão, aos quatro elementos, aos nove estágios do cadáver. Além da plena atenção às sensações, a plena atenção à consciência, aos cinco agregados, aos cinco obstáculos, aos seis sentidos e aos grilhões. Todos esses aspectos diferentes, categorias e práticas da plena atenção agora se unem.

Nesse ponto, se a pessoa tem praticado todas essas coisas muito diligentemente, muito cuidadosamente, com muita consistência, espera-se que tenha desenvolvido uma boa plena atenção. A plena atenção desenvolveu-se ao nível de realização da iluminação. Espera-se que o meditador fique plenamente atento ao fator da plena atenção. Se o fator da plena atenção não está presente, ele sabe: “Tenho praticado até agora e ainda não cheguei lá”. Então, o que deve fazer? Começar tudo de novo e continuar praticando, praticando até que a plena atenção se estabeleça. O meditador a desenvolve muitas e muitas vezes até que vê que ela está presente de uma forma bastante perfeita, impecável. Ele a desenvolve, a cultiva e a mantém e não a deixa escapar de sua mente. O que acontece quando a plena atenção se desenvolve nesse nível é que o meditador começa a ver a

realidade de vários ângulos diferentes. Sua mente naturalmente observa os vários aspectos da realidade, uma vez que todas as coisas condicionadas têm características muito visíveis, tangíveis.

Qual é o domínio ou campo do meditador? O campo do meditador plenamente atento é seu próprio corpo e mente, e é isso o que ele continua explorando o tempo todo. É a isso que chamamos de coisas condicionadas. Os cinco agregados surgiram dependentes de causas e condições, eles não existem separadamente. O meditador vê o surgimento dos cinco agregados muito claramente, vê que surgiram e que o que surgiu lenta e gradualmente vai desaparecendo. Isso significa que ele se transforma naquilo que não é; quer dizer, se ele agora é jovem, não vê o envelhecimento que não está lá. Mais tarde vê que envelheceu e que esse processo de envelhecimento começou desde o momento do nascimento. O processo de envelhecimento não espera até que cheguemos aos 50 anos de idade, mas segue passo a passo com o crescimento desde o momento do nascimento. O processo de envelhecimento compete com o processo de existência e o processo de existência sempre perde, enquanto o de envelhecimento sempre ganha. Essa competição acontece o tempo todo. De um lado, o processo de existência quer continuar como é, mas o processo de envelhecimento empurra-o para o lado e o nocauteia. Então, o processo de envelhecimento diz: “Oba, venci!”

Quando estamos plenamente atentos, enxergamos isso e isto instiga nossa faculdade de investigação dos *dhammas*. O que são os *dhammas*? Onde estão os *dhammas* para que possamos investigá-los? Investigamos os *dhammas* num livro? Que *dhammas* investigamos? Como investigamos os *dhammas*? Os *dhammas* não são nada além de nós mesmos. Nós somos os *dhammas*. Por exemplo, os *dhammas* falam sobre a cobiça. Onde está a cobiça? Está lá? Acolá? Não, está em nós. Os *dhammas* são cobiça. Os *dhammas* estão dentro de nós. O ódio está dentro de nós, a confusão está dentro de nós. Onde está a fé? Está dentro de nós. E todos os *dhammas* nos quais possamos pensar – sabedoria, inteligência, perseverança, compaixão, pensamento amoroso, alegria apreciativa, inveja – qualquer fator dos *dhammas* em que possamos pensar: todos eles estão dentro de nós. E continuamos olhando para eles, explorando em nós mesmos o que a cobiça faz

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

conosco, o que o ódio faz conosco, o que a confusão faz conosco, o que a confiança faz conosco, o que a fé faz conosco, o que tais e tais *dhammas* fazem com esta mente e com este corpo.

Como investigamos? Usamos a plena atenção como instrumento para investigar. Quando investigamos, nos transformamos em investigadores criminais. Vamos aqui e ali e questionamos sem tirar nenhuma conclusão, simplesmente coletando dados. Temos nossos vícios e preconceitos, mas de forma simples e imparcial, coletamos as informações. Isto é chamado de investigação. O que é necessário para que possamos investigar? Temos que ter uma mente inquisitiva, questionadora, além disso, não devemos tomar nada como garantido, não podemos nos basear na fé, mas sim manter a mente totalmente, completamente aberta. A mente investiga o corpo e a si mesma. A mente investiga o corpo, a sensação (e o sentimento), a percepção, os pensamentos e a consciência de maneira a ver esses cinco agregados de uma forma muito clara, muito precisa. Quando fazemos esse tipo de investigação, devemos perguntar: “Como isso acontece? Quando acontece? Por que acontece? Onde acontece?”, e assim por diante. Questionamos sem tirar nenhuma conclusão. Vamos supor que lemos algo sobre os cinco agregados. Ao fazê-lo, perguntamos: “Essa descrição, essa explicação dos cinco agregados está correta? Isso faz algum sentido?” Então, encontramos pessoas mais experientes, que aprenderam o *Dhamma*, e lhes perguntamos: “Li tais e tais coisas sobre os cinco agregados. O que você pensa sobre isso? Você concorda? Você tem opiniões diferentes? Como você explica isso?”

Desde o início, a pessoa tem que adotar determinadas atitudes: deve manter seu corpo muito limpo, assim como seus mantos e seu assento. Em sua mente, deve ter uma compreensão muito clara do que está fazendo. Então, com todas essas coisas – com clara compreensão, claro entendimento, claro *insight*, clara plena atenção – questiona sobre os cinco agregados até que esteja plenamente satisfeita. De outra forma, deve continuar questionando. Mesmo não tomando a resposta de alguém a esse respeito como correta, quando alguém diz: “Essa é minha crença sobre os cinco agregados”, ela escuta, não rejeita, não aceita, mas continua investigando.

Temos infinita liberdade para questionar, investigar e fazer perguntas. Ao fazê-lo, pensamos: “Tenho a faculdade da investigação?”. O meditador deve se perguntar: “Minhas faculdades estão equilibradas?”. Quais são essas faculdades? Há cinco faculdades espirituais: fé, perseverança, plena atenção, concentração e sabedoria. Quando investigamos, devemos tentar equilibrar essas cinco faculdades. Se, durante a investigação, a faculdade da fé se torna mais proeminente do que as outras, devemos equilibrá-la, reduzir seu peso. Se a concentração se torna mais proeminente que as outras faculdades, devemos equilibrar a concentração. Da mesma forma, todas as outras faculdades espirituais devem se encontrar balanceadas para que a investigação seja equilibrada.

Dessa forma, surge mais e mais energia. O que é essa energia? Isso também é energia espiritual. Essa energia surge da maior urgência espiritual em prosseguir a prática. O meditador vê: “Estou no caminho certo, não devo deixar escapar, não devo deixar meu esforço enfraquecer, estou me aproximando da verdade”. Então, ele continua se esforçando e tenta não se associar às pessoas preguiçosas nem “se arrastar” atrás de sua prática. Dessa forma, ele se esforça mais e mais. O esforço tem níveis: o primeiro esforço é para iniciar. Para que possamos dar o passo inicial, precisamos de esforço. O segundo é que, para manter esse esforço, devemos nos esforçar mais ainda para manter o esforço inicial. O terceiro nível é continuar a prática até alcançar os resultados. Às vezes, as pessoas começam algo muito bem e, de repente, perdem energia e acabam largando. Deve haver um esforço para se atingir a iluminação, não um esforço pela metade, mas um grande esforço para atingir a iluminação. Isso quer dizer que se deve fazer a seguinte determinação: “Ainda que meu sangue seque e que minha carne se desfaça, não desistirei desta prática”.

É esse o tipo de esforço que deve ser feito para que seja considerado um fator de iluminação. Quando se faz esse tipo de esforço, surge uma tremenda energia, uma tremenda felicidade. Esse esforço não faz com que a pessoa fique fraca, entediada, cansada; ao contrário, a pessoa sente-se muito enérgica e cheia de alegria. Isso significa que a energia gera alegria. Por quê? Porque, com essa energia, a pessoa começa a ver seu progresso e os resultados de sua energia, de sua prática. Quando realiza esse tipo de prática, como resultado surge a alegria, e a alegria leva à

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

tranquilidade. A tranquilidade faz com que o corpo e a mente fiquem muito calmos e pacíficos. Naturalmente, quando o corpo e a mente estão muito calmos e pacíficos, o resultado natural é obter-se uma boa concentração. Essa concentração é utilizada para ver esses fatores mais claramente, porque a mente concentrada pode ver as coisas exatamente como elas são.

Chega-se então a um estado mental bastante equilibrado, e é dessa forma que se obtém o fator de iluminação da equanimidade plenamente atenta. Esses sete fatores de iluminação surgem somente nesta ordem. Podemos praticar a plena atenção em qualquer ordem desde o início até chegar ao fator de iluminação. Por exemplo: não temos que esperar até que a plena atenção à respiração esteja perfeita para passarmos para a plena atenção às posturas nem temos que esperar atingir a perfeição da prática da plena atenção às posturas para passarmos para a plena atenção à clara compreensão.

Da mesma forma, todas as coisas que mencionei até o ponto da plena atenção aos fatores da iluminação podem ser praticadas conjuntamente. Por exemplo, sentamos e focamos a mente na respiração e, de repente, sentimos nossa postura e focamos a mente na postura. Quando praticamos a plena atenção à respiração, surgem determinados pensamentos na mente e, então, focamos a mente nos pensamentos. Quando praticamos a plena atenção à respiração, de repente, começamos a sentir vontade de focar a mente nas 32 partes do corpo. Não é necessário começar com a plena atenção à respiração. Podemos nos sentar e começar a focar a mente nas sensações ou focar a mente no caminhar. Podemos, portanto, usar qualquer aspecto, qualquer parte dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção a qualquer momento.

O que fazemos ao tomar qualquer parte do corpo como objeto da plena atenção, qualquer sensação e assim por diante é desenvolver, cultivar nossa plena atenção. Somente quando a plena atenção estiver desenvolvida a ordem dos sete fatores da iluminação seguirá naquela ordem. Deste ponto em diante, os fatores seguem-se uns aos outros exatamente nessa ordem. É por isso que o Buda disse que a plena atenção é a líder de todos os *dhammas*. Primeiro, temos que cultivar a plena atenção praticando qualquer um dos Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Uma vez

que obtemos plena atenção, então a investigação, o esforço, a alegria, a tranquilidade, a concentração e a equanimidade surgem nesta ordem.

Estes sete fatores da iluminação também devem ser equilibrados. Eles são como uma balança, não essas de banheiro atuais, mas como as balanças de antigamente, que tinham um prato num dos lados. Quando colocamos algo sobre esse prato, ele abaixa. Para balancearmos os dois lados, temos que pôr algo (um peso) do outro lado. É por isso que se chama balança. A balança é a equanimidade. O equilíbrio está no centro. Dos seis (fatores) que restaram, três vão para um dos lados, e três para o outro. A equanimidade está assentada bem no centro, e se algo pesa mais de um dos lados, então a equanimidade se lembra de balanceá-lo. De um lado, temos a investigação, o esforço e a plena atenção. Do outro, a alegria, a concentração e a tranquilidade. Se um desses seis fatores torna-se mais pesado, praticamos seu oposto para equilibrá-lo. Por exemplo: se há muita energia, praticamos a tranquilidade, e se há muita concentração, praticamos a investigação. É assim que equilibramos esses sete fatores.

O último dos sete fatores da iluminação é a equanimidade. Quando temos equanimidade, nosso estado mental é muito claro, puro, balanceado, imparcial. Com esse estado mental claro, muito imparcial, começamos a ver o sofrimento. Sem isso, a própria palavra sofrimento nos faz sofrer. É por isso que sempre que as pessoas ouvem a palavra sofrimento, protestam e dizem: “Não, não há sofrimento, estamos todos felizes” e afirmam que essa vida é cheia de alegria, cheia de prazer, que tudo é maravilhoso, que é uma bênção e que não há sofrimento. Sempre que ouvem a palavra sofrimento, dizem: “Você está sendo pessimista”. Por quê? Porque elas não têm a equanimidade para sentar-se, relaxar, observar e dizer: “Talvez haja algum sofrimento”.

Estamos num centro de retiros católico. Quando entramos numa igreja católica, o que vemos no altar? A primeira imagem enorme que veremos tão logo entremos é o símbolo do sofrimento: Jesus Cristo crucificado. Alguns de vocês podem ser católicos e conhecer o catolicismo muito melhor. A coroa na cabeça de Cristo pode levar lágrimas aos seus olhos. Vocês já viram em alguma igreja católica um Jesus Cristo contente, sorridente, dançando?

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Olhem para o quadro da Última Ceia, onde 13 pessoas olham muito sérias umas para as outras deixando transparecer que algo vai acontecer. Na realidade, todas as grandes religiões do mundo tentam enfatizar que existe sofrimento e, portanto, devemos olhar para isso com uma atitude bastante realista e madura. Muito embora a literatura budista e o próprio ensinamento do Buda falem sobre sofrimento, sempre que vamos a um templo budista podemos ver no altar o Buda sorridente sentado pacificamente. Por quê? Porque ele compreendeu o sofrimento e foi além dele. Uma vez que tenhamos ido além do sofrimento tudo que temos é alegria, paz, felicidade e um sorriso no rosto. Não devemos ter medo de olhar para o sofrimento exatamente como ele é, porque estamos fazendo todo o possível para ir além desse estado. Portanto, quando atingimos o estado mental equânime, que é um dos fatores da iluminação, começamos a contemplar e a ver o sofrimento de todos nós exatamente como ele é.

Vou colocar isso de uma maneira muito simples. Apesar de tentarmos satisfazer esses cinco agregados de muitas maneiras diferentes, sempre falhamos. Não podemos satisfazer os cinco agregados exatamente como eles querem. Fazemos inúmeras coisas para satisfazer nosso corpo, mas nosso corpo está satisfeito? Ainda não. Há ainda outras coisas que devemos fazer para isso, e quando as fizermos perguntaremos ao corpo: “Você está satisfeito?” E ele responderá: “Não, ainda não”. Tentamos satisfazer o corpo todos os dias e ele nos diz: “Você ainda não me satisfaz”.

Vou dar como exemplo minha própria experiência. Estou nos Estados Unidos há quase 33 anos porque meu *kamma* me levou para lá e me colocou onde estou agora. O lugar onde estou é muito frio, e todo ano eu penso: “No próximo inverno, vou conseguir aceitar o clima frio”. Quando chega o próximo inverno, eu estou um ano atrás e o inverno um ano à minha frente. O inverno nunca fica velho, mas eu sim. Este corpo torna-se velho e o inverno continua jovem e frio. Tento agradar a este corpo, mas nunca consigo. O inverno fica cada vez mais rigoroso e tento fugir dele, vindo ao Brasil ou indo a Cingapura, mas como não posso ficar fora por muito tempo, quando retorno o inverno está lá novamente esperando por mim.

Não importa o que tente fazer para agradar a este corpo, nunca consigo. De repente, descubro dores aqui e ali e me pergunto: “Como é possível? Não tive isso antes. Por que essa dor apareceu agora?” Porque vivi 73 anos. Quando eu era jovem, tinha outros problemas em satisfazer o corpo; agora tenho esse problema e amanhã terei outro. Estou tentando resolver todos esses problemas para satisfazer meu corpo, mas ele nunca aceita, está sempre criando algo novo. Tento satisfazer minhas sensações. No ano passado, tentei todo tipo de coisa para satisfazer minhas sensações e elas não estão satisfeitas; elas me dizem: “Você não consegue nos satisfazer, precisamos disso e daquilo”. Da mesma forma, minha percepção está sempre pedindo algo novo e não consigo satisfazê-la, assim como minhas ideias, pensamentos, crenças – todos eles sempre pedem algo novo e não posso satisfazê-los. Minha consciência está sempre pedindo algo novo e não consigo satisfazê-la.

O Buda disse: “Quando não conseguimos alguma coisa, ficamos infelizes”. Isso significa que quando não conseguimos o que queremos ficamos infelizes, e também que quando conseguimos algo, ainda assim somos infelizes. Enfrentamos essa tragédia na vida. Qual tragédia? Não conseguir o que se quer é uma tragédia e conseguir o que se quer também é uma tragédia. Por um lado, não conseguir o que queremos é motivo de insatisfação; por outro lado, conseguir o que queremos também é motivo de insatisfação.

Há uma história mitológica muito bonita. De acordo com essa história, existe uma árvore cujas raízes estão no reino dos demônios, debaixo da terra. A árvore cresceu e produziu frutos no céu. Quando a árvore deu frutos, deidades celestiais, deuses celestiais começaram a comê-los e o demônio veio e disse: “Vocês estão comendo os frutos da nossa árvore. Ela cresce em nosso mundo, portanto, ela nos pertence”. Então, houve uma luta e nessa luta as deidades pegaram o demônio, amarraram suas pernas, mãos e pescoço e o levaram para o rei dos deuses. O rei dos deuses diz: “Escute, se você admitir que os deuses estão certos e você, errado, será libertado, estará livre, suas mãos, pernas e pescoço estarão livres. Se, por outro lado, você pensa que está certo e nós, errados, você permanecerá nessa prisão”. Como pode o demônio dizer que os deuses estão certos? Mas a propriedade é deles, eles estão numa posição superior e fizeram essa injustiça quando

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

tiraram os frutos. É muito parecido com os estrangeiros que vêm para o Brasil e dizem aos nativos: “Vocês têm que acreditar, se vocês acreditarem que estão errados, que essa terra nos pertence, estarão livres”. Mas como podem os nativos dizer aos estrangeiros que estão errados, que a terra pertence a eles? É exatamente a mesma coisa. O demônio ficou numa posição muito precária e injusta. Se ele disser que as deidades estão certas e ele, errado, estará livre. Porém, mesmo que diga que elas estão certas e ele, errado, não poderia voltar, porque seu povo iria matá-lo por traição.

Esse exemplo é uma imagem real, vívida da situação. Estamos na mesma posição desse demônio. Não podemos satisfazer o corpo, mas temos que ter o corpo. Temos sensações, percepções, pensamentos e consciência e nunca podemos satisfazê-los. Esse é o nosso sofrimento. O que podemos fazer? Em primeiro lugar, com uma atitude equânime, temos que entender que isso é verdade, que estamos aprisionados nesse sofrimento. E, portanto, sem ficarmos aborrecidos, zangados ou nervosos, sem tentarmos jogar isso fora, temos que tentar descobrir por que estamos nesse dilema, como e por que nos encontramos nessa situação. Na verdade, quando atingimos esse estado equânime por meio da prática da plena atenção não há como não enxergar essa realidade. Quando enxergamos essa realidade, tentamos descobrir por que nos encontramos nessa situação. Como consequência de nosso estado mental equilibrado e equânime, vemos realmente, sinceramente, que a causa de nossa insatisfação não é outra que não a ignorância e o desejo.

Se não tivermos uma atitude e um estado mental equânimes, se ouvirmos essa história do desejo (como causa do sofrimento), lutaremos contra isso, recusaremos e rejeitaremos essa realidade. As pessoas têm todo tipo de argumento contra isso. Elas perguntam se não se deve ter desejo de ter uma família, irmãos, irmãs, filhos, esposo, esposa, propriedades. Isso é extensão do nosso desejo por esses cinco agregados. Por que precisamos disso tudo? Para satisfazer os cinco agregados. Quando pensamos: “Ah, tenho uma esposa (ou esposo) e sinto-me seguro; tenho filhos e sinto-me seguro; tenho irmãos e irmãs e sinto-me seguro; tenho propriedades e sinto-me seguro, tenho uma casa bonita e sinto-me seguro; tenho um bom carro e sinto-me seguro”. É por causa do nosso apego ao nosso corpo, sensações,

percepções, pensamentos e consciência que temos tudo isso ao nosso redor. As pessoas perguntam: “Suponha que todos desistam do desejo e atinjam a iluminação. O que acontecerá com o mundo?” Falando honestamente, se olharmos as coisas com um estado mental equânime, muito puro e claro, poderemos ver que se não houver desejo em lugar nenhum, em nós ou no mundo, quem se importará? É somente pelo fato de termos desejo que pensamos que o mundo é importante.

As pessoas também dizem: “Se não tivermos desejo, como poderemos existir?” Definitivamente, não podemos existir sem desejo. O desejo é absolutamente necessário à existência. O que é a existência? Existir é manter o sofrimento. Quando o sofrimento é completamente eliminado, precisamos manter alguma coisa? Portanto, o desejo é absolutamente necessário à existência de sofrimento, mas não é absolutamente necessário para que se saia do sofrimento. Temos que fazer uma escolha: se as pessoas querem que a existência continue, devem manter o desejo; se não quiserem repetir esse sofrimento indefinidamente, então devem eliminar o desejo.

Essa é a Terceira Nobre Verdade. A Primeira Nobre Verdade é que existe sofrimento; a Segunda Nobre Verdade é a causa do sofrimento. Qual é a causa do sofrimento? O desejo e a ignorância. A Terceira Nobre Verdade é o fim do sofrimento. Se quisermos nos livrar do sofrimento e sair dessa velha repetição de nascimento, morte e sofrimento, temos que eliminar a cobiça e a ignorância.

Surge então a pergunta: “Como eliminar a cobiça e a ignorância?” Para eliminá-las, temos que seguir um método, um caminho que é composto de oito passos: o número 1 destes oito passos é a compreensão, o número 2 é o pensamento, não apenas o pensamento, mas o pensamento hábil. As pessoas pensam todo tipo de coisa e isso não leva necessariamente à eliminação do sofrimento. Na verdade, a maior parte das coisas que pensamos perpetua nosso sofrimento, portanto, não importa o quanto pensemos, se não pensarmos corretamente, não poderemos eliminar o sofrimento. Por meio do equilíbrio e da plena atenção, devemos tentar evitar, reduzir pouco a pouco nossa cobiça. Podemos fazer isso por meio do pensamento. Devemos pensar em como reduzir a cobiça.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Cultivamos o pensamento da generosidade. Isso não se resume apenas a dar coisas, mas o sentido profundo de generosidade nada mais é do que reduzir o desejo, desistir do desejo. Entendemos a generosidade atualmente como fazer caridade para organizações, templos, igrejas, orfanatos, escolas e assim por diante. Mas, se olharmos para esse tipo de generosidade com plena atenção, veremos que pode ser uma maneira de aumentar nosso sofrimento. Como podemos aumentar nosso sofrimento ao doar coisas? Suponha que faço uma doação a um templo. Isso é uma coisa maravilhosa, mas em minha mente existe um desejo: quero ter meu nome num quadro do templo para que outras pessoas saibam que fui eu quem fez a doação. Dessa forma, tenho reconhecimento, outras pessoas olham para mim com respeito, porque isso é nobre e filantrópico: “Ah, ele deu tudo isso para o templo!” O que aconteceu? Aumentei meu desejo. Se as pessoas me ignorarem ou se eu não obtiver uma posição de diretor no comitê administrativo do templo, ficarei zangado. Poderei pensar: “Doei tanto, e alguém que não deu nada está no comitê administrativo. Doei tanto e meu nome não está lá, ninguém votou em mim para o comitê e fui completamente ignorado”. Assim, aumento meu ódio, minha raiva e acabo insultando ou criticando os outros e procurando encontrar falhas e erros no comitê administrativo e aumentando minha ilusão. Nossa generosidade não está reduzindo nossa cobiça; pelo contrário, ela aumenta a cobiça, o ódio e a delusão. Penso que é por isso que a *Bíblia* diz: “Não deixe a mão direita saber o que a mão esquerda faz”. Doe anonimamente e não deixe ninguém saber por quê.

Quando temos apego às nossas coisas e queremos nos livrar deste apego, devemos pensar em formas de doar, prestar serviços, dar energia e fazer algo para reduzir a cobiça em nossa mente. Este é um pensamento correto. O segundo pensamento correto é o de não ódio, que significa o pensamento de amizade amorosa. Devemos pensar que todos os seres vivos – humanos, animais, divinos, budistas, cristãos, hindus, judeus – são nossos amigos. Não existem limites para a generosidade, não existe limite para a amizade amorosa. O próximo pensamento correto é o pensamento de compaixão. Quando cultivamos esses três tipos de pensamento, isso nos ajuda a reduzir nosso sofrimento, a reduzir nossa cobiça.

O terceiro passo é a fala hábil. Falar de maneira hábil é dizer a verdade, dizer palavras amorosas, amigáveis e reconfortantes para fazer as pessoas felizes, e não dizer coisas que criem inimizade, que não são amigáveis, que produzam sentimentos que causem inimizade entre as pessoas. Trata-se da conversa que une os divididos, uma fala que torna as pessoas amigas, não a amizade hipócrita, mas a genuína, a sincera, que torce, deseja, espera que as pessoas tenham uma atitude amigável umas com as outras. Suponha que você pertença a uma religião, ele a outra, e eu pertenço a uma terceira. Se alguém o procura para me criticar ou me procura para criticá-lo, essa pessoa não está falando de forma a estabelecer amizade conosco; ao invés disso, ela procura criar inimizade e desacordo entre nós. O quarto tipo de fala correta é dizer coisas significativas, algo que possamos aprender, que possa melhorar nosso conhecimento.

O quarto aspecto – a ação hábil – implica, em primeiro lugar, em viver e deixar os outros viver, ou seja, não matar; segundo, respeitar o que as outras pessoas têm em vez de roubar. Trata-se de respeitar a honra e a dignidade das outras pessoas, não invadir sua privacidade e não constrangê-las.

O quinto aspecto do caminho correto é escolher um meio de vida hábil. O meio de vida hábil é desempenhar uma atividade, uma ocupação que não cause mal para si nem para os outros.

O sexto passo do caminho é o esforço hábil (o esforço hábil, como mencionado, é o terceiro dos sete fatores da iluminação). O número 7 é a plena atenção e o número 8 é a concentração. Quando praticamos tudo isso junto, estamos seguindo o caminho que leva ao fim do sofrimento.

Voltamos então ao ponto inicial. Bem no início das instruções de meditação, ensinei às pessoas que o propósito da meditação é purificar a mente, superar a dor, o sofrimento, o arrependimento, a lamentação, o pesar e o desespero. A partir do momento que atingimos o fator da iluminação da equanimidade, desenvolvemos as Quatro Nobres Verdades dessa forma. Entretanto, não temos que esperar até que todas essas coisas se completem para praticar, para entender o Nobre Caminho Óctuplo. Em qualquer

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

ponto, em qualquer situação podemos praticar qualquer um desses passos como forma de nos livrarmos do sofrimento.

Penso que isso é o suficiente. Esse é o *Maha-Satipatthana Sutta* que ouvimos em tantas palestras. Esse *sutta* é um discurso muito importante, um discurso que aborda tudo, um discurso que traz muitos elementos do ensinamento do Buda. No final desse discurso, ele disse que se alguém muito diligentemente, honestamente, sinceramente, consistentemente realizar essa prática da maneira exata como é dada, pode atingir a iluminação em sete anos. Em seguida, ele considerou que sete anos era muito e reduziu esse tempo. Se alguém praticar dessa maneira, pode atingir a iluminação em seis anos, cinco anos, quatro anos, três anos, dois anos, um ano, meio ano, três meses, dois meses, um mês e até em sete dias.

Essa é nossa esperança: atingir a iluminação. Mantenham essa prática. O objetivo disso tudo é nos libertar do sofrimento, só isso. Se não atingirmos a libertação do sofrimento, e esse é o primeiro prêmio, tentemos ao menos obter o segundo prêmio. Qual é o segundo prêmio? Viver essa vida pacificamente e com felicidade. E, se não conseguirmos o segundo prêmio, devemos tentar ao menos obter o terceiro prêmio. Qual é o terceiro prêmio? Podemos morrer pacificamente. Quero dizer com isso que a morte pacífica é muito desejável, muito maravilhosa. E por quê? Porque poderemos ter um renascimento pacífico. Podemos renascer no céu. De que mais precisamos?

Maha-Satipatthana Sutta



Resumo das Palestras

Maha-Satipatthana Sutta



PLENA ATENÇÃO AO CORPO

O *Maha-Satipatthana Sutta* oferece o sistema completo da meditação da plena atenção. Embora o *sutta* mencione muitas coisas, ele é muito conciso. Os detalhes de todas as coisas mencionadas no discurso tornam-se claros ou se revelam somente aos meditadores. Aqueles que simplesmente leem o discurso, não importa quantas vezes o façam, não conseguirão entender completamente as instruções dadas. Portanto, recomenda-se a leitura do discurso juntamente com a prática da meditação para que se possa obter a compreensão real e profunda do significado dessas instruções.

Os pontos mencionados no discurso podem ser observados na prática. A partir da compreensão do discurso por meio da prática, cada um de nós terá o mesmo entendimento, a mesma experiência e os mesmos resultados. Se os resultados diferirem de pessoa para pessoa isso significa que falta algo ou que há algo errado com a prática. Se a prática é boa e os resultados são diferentes, então o discurso deveria estar errado. Mas ele não pode estar errado porque muitas pessoas o praticaram e obtiveram o mesmo resultado.

Embora os Quatro Fundamentos da Plena Atenção dividam-se em quatro grupos principais, há vários subgrupos. A plena atenção ao corpo é dividida em seis classes: a plena atenção à respiração e a plena atenção às posturas: sentado, em pé, andando e deitado. Em seguida, vem a plena atenção à clara compreensão, que inclui todas as outras atividades exceto as quatro posturas. Há a plena atenção às várias partes do corpo, aos quatro elementos, particularmente no que se refere aos elementos terra e água. Segue-se a plena atenção aos nove estágios do cadáver ou ao corpo morto.

O meditador fica a par dos estados internos e externos mantendo-se plenamente atento a cada uma dessas seis classes.

Por exemplo, quando inspira e expira, praticando a plena atenção à respiração, deve estar totalmente cômico do processo da respiração. Isso significa que, quando respira, nota, sente a expansão e contração de seus pulmões, do baixo abdome e do abdome, experimenta o começo, o meio e o fim de cada inspiração e de cada expiração; experimenta o fato de que às vezes a respiração não é estável, de que algumas vezes é lenta, enquanto em outras é curta. Quando presta atenção à respiração, também sente que cada respiração tem uma qualidade. Às vezes, é suave, outras vezes, áspera; algumas vezes é profunda, enquanto outras vezes é superficial: ele nota tudo isso. Experimenta o fato de que o ar que inspirou se transforma quando expira e de que a cada vez realiza uma nova respiração. Cada respiração realizada em seus pulmões é diferente.

Quando presta atenção à respiração, sua mente se torna muito calma e tranquila. Durante o período em que foca a mente na respiração, todas as suas impurezas mentais cedem e, da mesma forma que a respiração, sua mente fica muito pura e clara. Uma vez que adquire essa compreensão e estabelece a plena atenção nessa experiência ele pode compará-la com a das outras pessoas. O que experimenta em relação à sua respiração é a mesma coisa que as outras pessoas experimentam; isso significa que elas têm a mesma experiência que o meditador.

Dessa forma, ele vê o corpo da respiração. A respiração, em si, é um corpo completo que está aparecendo e desaparecendo. Então, se as outras pessoas também prestarem atenção, verão que se trata de uma só entidade, um corpo aparecendo e desaparecendo o tempo todo. Nesse aspecto, ele e os outros são iguais. Com essa compreensão, ele parte para as posturas e assume a postura com a compreensão de que isso está acontecendo por causa de sua intenção de assumir essa postura. Assim que a intenção surge em sua mente é gerada uma energia mental, uma energia psíquica. Então, a intenção desaparece e surge a energia, que é criada por fatores mentais, gerando impulsos elétricos na mente. Essa energia elétrica é descarregada e espalha-se por todo o corpo numa velocidade muito maior que a da luz. Ele não vê isso acontecendo, mas a postura será assumida tão logo tenha a intenção.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Somente quando desacelera o ritmo com que assume suas posturas ele pode ver essas atividades tomando forma em sua mente e em seu corpo. Dessa forma, ele tem a experiência de que todos os movimentos que faz para assumir uma postura estão mudando. Enquanto mantiver sua atenção, sua vigilância, sua consciência, sua sensação na postura poderá mantê-la. Essa postura, portanto, é assumida por meio da energia criada pela mente e não por alguma força interior permanente. A sensação presente logo no início de uma postura se transforma muito rapidamente. É isso o que acontece o tempo todo enquanto o meditador caminha, permanece em pé, senta-se ou deita-se. Quando está em pé, tem uma sensação; quando levanta o pé para se mover, tem outra sensação. A sensação prévia, que teve quando estava de pé se foi e ele vê que não é possível repeti-la nem voltar à sensação anterior. A sensação muda toda vez que faz um movimento para andar ou deitar. Quando presta total atenção a seus movimentos, adota uma postura ou se move, sua mente se assenta rapidamente e fica muito calma e tranquila. Da mesma forma que sua mente fica calma e tranquila quando presta atenção à respiração na posição sentada, sua mente também fica calma e tranquila quando presta atenção a todos os seus movimentos ao caminhar.

A partir desse estado mental calmo e tranquilo, ele começa a desenvolver a clara compreensão dos movimentos do restante do corpo. Em nossas conversas, mencionei que a clara compreensão possui quatro aspectos: o objetivo, o domínio, a adequação e a não delusão. Quando mantemos esses quatro aspectos da clara compreensão em mente podemos aumentar o grau de plena atenção ao movimentarmos o corpo e fazermos nossas atividades.

Por exemplo, um dos aspectos da clara compreensão é o objetivo. O objetivo primário, básico de se fazer todas essas coisas é limpar e purificar a mente de várias noções preconcebidas durante o período de tempo em que a mente se une com o movimento. Quando a mente se move juntamente com o movimento, quando a mente se une com o movimento, então o movimento não envolve cobiça, ódio ou delusão, mas resume-se ao puro movimento, à pura movimentação. E a mente também acompanha a pura movimentação sem cobiça, ódio ou delusão. Durante essa observação, a mente se liberta da cobiça, do ódio e da delusão. Caso houvesse qualquer preocupação, medo,

ansiedade ou tensão na mente, todas essas coisas seriam esquecidas, porque durante o período de tempo em que prestamos total atenção com claro entendimento do porquê fazemos o que fazemos, a mente se preocupa com esses movimentos e esquece temporariamente as impurezas mentais. Se conseguirmos prolongar isso, veremos como durante esse período nossa mente torna-se pura e limpa. Este é o objetivo: limpar e purificar a mente. E se tivermos qualquer dor, pesar, arrependimento ou lamentação durante esse período eles também são colocados de lado quando mantemos a mente totalmente focada no movimento. No momento em que esquecemos de manter a mente no movimento, todas essas coisas que queremos esquecer voltarão.

Uma vez que a mente se torna clara, tranquila e assentada, todos os estados mentais benéficos começam a emergir. Chama-se a isso de trilhar o caminho correto, ir na direção correta. O objetivo deve permanecer presente em nossa mente, quer estejamos sentados, falando com alguém, nos vestindo, comendo etc. Se mantivermos esse objetivo em mente, prestando total atenção às coisas que fazemos, nossa mente se tornará totalmente clara e pura durante esse período de tempo.

O problema é que geralmente não fazemos isso. Enquanto fazemos movimentos físicos, pensamos em outras pessoas, em algo que aconteceu no passado ou no que faremos mais tarde. No entanto, com a clara compreensão do objetivo, podemos ver o que realmente acontece, porque a mente permanece focada no que realmente estamos fazendo naquele momento em particular.

O próximo aspecto é a clara compreensão do domínio, do campo. O campo em questão é nosso próprio corpo, sentimentos, percepções, pensamentos e consciência; as coisas que estão acontecendo com nosso corpo, nossas sensações, percepções, pensamentos e consciência durante todo o tempo. Se prestarmos atenção às sensações, percepções, pensamentos e consciência com clara compreensão da mesma forma que prestamos atenção aos movimentos físicos, teremos um *insight* ainda mais profundo.

O terceiro aspecto – a clara compreensão da adequação – significa que devemos nos perguntar: “Essa prática é adequada para que eu obtenha clareza mental? Essa prática é adequada

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

para que eu remova minhas inúmeras impurezas mentais?” Com a clara compreensão da adequação, devemos nos perguntar: “Isso é adequado para que eu tenha consciência de qual é meu objetivo?” Se aquilo que estou praticando não é adequado para atingir esse objetivo, devo mudar minha prática.

A clara compreensão da não delusão, o quarto aspecto, refere-se à compreensão de que tudo isso acontece por meio do relacionamento interdependente entre mente e corpo, de que nenhuma dessas atividades acontece de forma independente. Há sempre fatores envolvidos nos movimentos, nas sensações etc. Estes são, em resumo, os quatro aspectos da clara compreensão.

A quarta divisão diz respeito à plena atenção às várias partes do corpo. Dividimos o corpo em 32 partes. Desse total, 20 são partes do elemento terra e 12 são partes do elemento água. A razão pela qual os elementos fogo e ar não estão incluídos nessa prática do treinamento da plena atenção talvez seja o fato de que estes sejam fatores ou elementos que confundem a mente porque não atraem nossa atenção.

Quando vemos ou percebemos um corpo, seja o nosso próprio corpo ou outros corpos, sentimo-nos atraídos ou repelidos. Essa atração e essa repulsão são consequências da cobiça e do ódio. Quando a cobiça surge em nós, sentimo-nos atraídos; quando o ódio surge, sentimos rejeição. O mesmo que acontece com nosso corpo acontece com relação aos outros corpos. Se nos sentimos atraídos por um corpo, nos aproximamos e nos apegamos a ele; se não gostamos dele, nós o rejeitamos e o odiamos. Essa rejeição e essa atração ocorrem apenas com referência à aparência do corpo e, portanto, apenas os elementos que podemos perceber – terra e água – são tomados como objetos de meditação.

Recomenda-se praticar a plena atenção tomando-se esses 32 elementos como objetos de meditação. As 20 partes do corpo são divididas em grupos de quatro, com cinco partes cada um. Em primeiro lugar, memorizamos a lista; em seguida, praticamos uma semana com os elementos do primeiro grupo: cabelos da cabeça, pelos do corpo, unhas, dentes e pele. Depois de praticar uma semana, passamos para o segundo grupo e praticamos mais uma semana. O próximo passo é voltar ao primeiro grupo, adicionar os

itens do segundo grupo e praticar mais uma semana. Depois desse período, adicionamos os itens do terceiro grupo e praticamos outra semana; então, juntamos o terceiro grupo aos dois primeiros e praticamos mais uma semana. Adicionamos então o quarto grupo e praticamos mais uma semana; juntamos o quarto grupo aos três primeiros e praticamos mais uma semana.

Em seguida, tomamos o elemento água, que é dividido em dois grupos de seis partes. Tomamos o primeiro grupo e praticamos uma semana. Juntamos então esse grupo aos quatro grupos anteriores e praticamos outra semana. O próximo passo é acrescentar o segundo grupo de seis partes e praticar uma semana, adicionando depois disso esse grupo aos cinco que já foram praticados e praticando mais uma semana. Isso totaliza 11 semanas de prática.

O praticante não deve tomar outro corpo para sua prática, mas estabelecer a plena atenção sobre as partes do próprio corpo. Quando as pessoas tentam focar a mente nas partes do corpo de outras pessoas, acabam tendo problemas e, ao invés de alcançar o propósito de limpar a mente e remover as impurezas, podem inadvertidamente aumentar essas impurezas. Uma vez que tenhamos obtido completa compreensão por meio da plena atenção às partes do próprio corpo, poderemos compará-lo aos corpos dos outros. Então, não teremos problemas.

Essa meditação pode ser feita tanto para se obter concentração como para se obter *insight*. Para obtermos *insight* observamos com plena atenção cada parte do corpo e vemos a impermanência, a insatisfação e o não eu de cada uma delas. Para cultivar a concentração, tomamos qualquer parte do corpo e observamos sua cor. Naturalmente, não podemos tirar nenhuma parte e separá-la do corpo. Para observar determinada parte do corpo, é necessário visualizar, imaginar sua cor. Esse é o tipo de visualização ou imaginação recomendado; não se trata de um tipo abstrato de visualização perdido em algum lugar do universo. Devemos visualizar a cor de alguma parte do corpo em particular e então focar a mente naquela cor. Pouco a pouco, nossos obstáculos serão suprimidos e obteremos concentração.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

A propósito, quando focamos a mente com plena atenção nas 32 partes do corpo, temos que fazê-lo num estado mental imparcial, sem nenhuma reação emocional. Lembremo-nos da analogia feita pelo Buda do saco cheio de vários grãos de cereais. Alguém que tenha clara visão abre a boca do saco e vê os grãos sem nenhuma reação emocional e de forma imparcial, objetivamente, reconhece cada grão no saco. Da mesma forma, quando praticamos a plena atenção às partes do corpo reconhecemos cada uma delas sem reação emocional, sem gostar ou desgostar.

Uma vez que tenhamos estabelecido essa compreensão, esse *insight* a respeito das 32 partes do corpo, devemos estar bem cientes dessa compreensão e então compará-la à compreensão das outras pessoas sobre as mesmas 32 partes do corpo. Isso significa que outra pessoa que pratica a plena atenção nas 32 partes do corpo de maneira imparcial também irá obter a mesma compreensão, o mesmo conhecimento que obtivemos. Entretanto, se ficarmos emocionalmente envolvidos, confundiremos as coisas.

Partimos então para a quinta parte da prática, que é dissecar o corpo nos quatro elementos: terra, água, fogo e ar. Nessa quinta parte, os elementos ar e fogo são introduzidos na meditação, atribuindo-se a eles a mesma importância. Quando dissecamos o corpo nesses quatro elementos, prestamos atenção a cada um deles sem pensar nos conceitos de “eu” e “meu”. Focamos a mente nesses elementos sem pensar: “Este é ‘meu’ elemento terra; este é ‘meu’ elemento água; este é ‘meu’ elemento fogo; este é ‘meu’ elemento ar”.

A razão pela qual dividimos esses elementos e focamos cada um deles de maneira impessoal é para vê-los exatamente como são, como elementos independentes. Se pensarmos em termos de “meu” elemento terra, desenvolveremos desejo, apego ou rejeição. É o caso, por exemplo, de alguém que tem osteoporose e pensa que tem relação com o elemento terra e se identifica com ele porque esses são “seus” ossos. Outro exemplo é o da pessoa que tem gases ou problemas gástricos e começa a focar a mente no elemento ar, tentando identificá-lo no próprio corpo e começa a se sentir deprimida ou desapontada porque “seu” elemento ar a está perturbando.

Vocês se lembram de que, quando falei sobre os elementos, disse que o Buda pediu ao Venerável Rahula que praticasse meditação como o elemento terra? Quando praticamos meditação como o elemento terra, não temos nenhuma rejeição ao elemento terra. Quando cavamos a terra, pisamos, corremos ou jogamos sujeiras ou coisas boas na terra, ela não reage. Da mesma forma, os elementos água, fogo e ar não vão reagir ao nosso comportamento com relação a eles. Com essa atitude firme e objetiva, observamos o elemento terra em nosso corpo, prestando total atenção a ele.

Para esclarecer melhor esse ponto, o Buda fez uma outra analogia. Ele falou de alguém que mata um animal, uma vaca, por exemplo, e a corta em quatro partes. Enquanto essas partes estavam unidas e o animal respirava, tínhamos o conceito de animal, porém, quando a vaca é morta e suas partes separadas e vendidas em lugares diferentes, não dizemos que vendemos uma vaca, mas que vendemos bifés. Ao comermos, não dizemos que estamos comendo uma vaca, mas sim um bife. Algumas vezes, as pessoas não sabem a diferença e usam o mesmo nome indiscriminadamente. Certa ocasião, quando eu me encontrava na Suécia uma garota do colegial deu-me uma carona para uma palestra. Era uma muçulmana do Irã. Ao longo da conversa, ela me perguntou: “Você come porco?” Ela não usou o termo “carne de porco”. Ela me perguntou se eu comia porco quando, na verdade, o que ela queria perguntar é se eu comia carne de porco. Então, perguntei a ela: “Você come porco?” e ela respondeu: “Como qualquer coisa”. Nós normalmente não fazemos isso, porque temos uma ideia distinta do que é “bife” e do que é “vaca”. Da mesma forma, o que o Buda quis evidenciar com a analogia da vaca é que devemos estar plenamente atentos aos quatro elementos.

Finalmente, a sexta divisão da plena atenção do corpo refere-se aos nove estágios do cadáver. Penso que para muitas pessoas essa é a parte mais difícil, até mesmo para se pensar a respeito. Sugiro a essas pessoas que pratiquem todo o resto antes e tenham completa compreensão do corpo, de seus movimentos, de suas partes, dos quatro elementos etc., estabelecendo bem a plena atenção sobre isso antes de iniciar a plena atenção aos nove estágios do cadáver. Penso que esta é uma ótima meditação para nos livrarmos do medo completamente tolo que temos desse corpo. Praticamos visualizando um corpo morto há um, dois, três dias, e

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

assim por diante. Lentamente, visualizamos um esqueleto e ossos quebrados; em seguida, os ossos espalhados aqui e ali; os ossos se tornando brancos e, depois, aos pedaços e tornando-se o pó que vai desaparecer um dia.

Décima Quinta Palestra

PLENA ATENÇÃO ÀS SENSações

Costumamos nos comportar de acordo com a maneira como nos sentimos. Fazemos todas as coisas na vida – comer, beber, andar – de acordo com a forma como nos sentimos. Nosso corpo em si não tem nenhuma sensação; experimentamos as sensações por meio dos seis sentidos: olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Sentimos raiva ou frio. Quando o sol está a pino, nos sentimos de uma maneira, quando ele está mais baixo no céu, nos sentimos de uma outra maneira; quando chove, nos sentimos de outra maneira; quando venta, de outra maneira; quando a temperatura sobe, de outra maneira; quando desce, de outra maneira ainda.

Sempre que abrimos os olhos sentimos algo, quando os fechamos sentimos algo diferente; quando a luz está acesa, nos sentimos de uma forma, quando está desligada, nos sentimos de outra forma. Cada pensamento produz uma sensação; cada percepção produz uma sensação; cada estado de consciência produz uma sensação. Penso que todas as nossas crenças religiosas ou não religiosas e as nossas práticas religiosas ou não religiosas dependem das sensações.

Quando nossos olhos contatam objetos visuais, existe uma sensação etc., portanto, não podemos pensar em nenhum momento de nossa vida desperta em que não sentimos nada. Se não sentimos nada externo, sentimos ao menos que “eu sou”. Pode-se dizer que um quarto do ensinamento do Buda é focado nas sensações. É por isso que o ensinamento inicia com o sofrimento. Se observarmos as sensações com plena atenção, obteremos *insight*, porque elas não se apresentam sem algum tipo

de conexão, independentemente de todo o resto. As sensações surgem na dependência de algo.

O *insight* que obtemos com as sensações é que quando tudo está bonito, o tempo está bom, a visão está boa, a audição está boa, experimentamos sensações agradáveis. Juntamente com as sensações agradáveis surge a cobiça e o desejo, e então procuramos ou buscamos sensações agradáveis o tempo todo. Infelizmente, somos tão limitados pelo tempo e pelo espaço que não podemos encontrar todo tipo de sensações agradáveis que queremos ter. A limitação imposta pelo tempo significa que ele não pode manter uma sensação agradável. Quando as pessoas têm uma experiência muito dramática, surpreendente ou maravilhosa, elas costumam dizer: “Senti o tempo parar”. É uma mera expressão; o tempo não para nunca, ele continua se movendo com nossas sensações. Quando piscamos os olhos, as sensações agradáveis que tivemos um segundo atrás se foram com o tempo. O brilho do sol desaparece quando as nuvens surgem; a brisa desaparece quando surge o vento forte. Quando estamos meditando muito quietos e tranquilamente, de repente ouvimos alguém martelando em algum lugar ou cães latindo ou pessoas falando ou alguma outra coisa acontece que nos perturba e nossa sensação agradável se vai, desaparece.

Passamos então a experimentar uma sensação desagradável. Quando a sensação desagradável surge, nos ressentimos, queremos rejeitá-la. Então passamos por um período em que a experiência não é nem agradável nem desagradável; o que experimentamos é uma sensação neutra. Quando meditamos honestamente, plenamente atentos, devemos prestar atenção total a essas três situações. Devemos permanecer atentos à sensação agradável mudando, à sensação desagradável mudando e à sensação neutra mudando.

Se tivermos essa atenção, essa compreensão, esse *insight*, essa plena atenção, então não haverá razão para que fiquemos muito deprimidos quando a sensação desagradável surgir, porque felizmente até a sensação desagradável muda. É por causa de nossa falta de plena atenção ao surgimento da sensação desagradável que sentimos que é o fim do mundo e que ficamos

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

deprimidos, esquecendo-nos completamente de que a sensação desagradável muda.

Por outro lado, quando a sensação agradável surge, ficamos tão contentes que queremos agarrá-la. Porém, quando tentamos agarrá-la, ela escapa de nossas mãos. Quando temos plena atenção, vemos que a sensação agradável muda. Na verdade, não é que as pessoas não saibam que a sensação agradável e que a sensação desagradável mudam, elas sabem. Quando a sensação agradável se vai, elas sabem que não têm mais aquela sensação agradável, mas durante o tempo em que a sensação agradável esteve presente, deixam-se levar sem pensar que ela está sujeita à mudança. O meditador plenamente atento sabe que a sensação agradável está mudando e não a superestima; ele a aceita, aproveita e sabe que vai mudar. Quando a mudança é esperada, ele não fica muito desapontado ou deprimido.

Quando a sensação desagradável surge para o meditador, ele pensa: “Bem, tive essa sensação desagradável no passado, agora ela voltou, mas irá embora”. Ele observa a sensação dolorosa com paciência. É por isso que se diz que, quando a sensação agradável surge, a pessoa plenamente atenta sabe que se trata de uma sensação agradável; quando a sensação desagradável surge, ela sabe que é uma sensação desagradável, e quando a sensação neutra surge, ela sabe que é uma sensação neutra. Até mesmo os bebês sabem quando a sensação agradável está presente, mas eles não têm o *insight* para compreender, para perceber que aquela sensação agradável, desagradável ou neutra está mudando. Eles sabem que as sensações agradáveis, desagradáveis e neutras mudam somente quando isso acontece, mas enquanto estão sentindo determinada sensação, apenas se deixam levar por ela, ficando superexcitados ou deprimidos. Portanto, quando temos um pouco de plena atenção, não importa se a sensação é agradável, desagradável ou neutra, permaneceremos equânimes e com a mente equilibrada.

Há outros nove tipos de sensação. Há a sensação agradável associada à experiência material e a sensação agradável associada à experiência espiritual. A diferença entre elas é que quando a experiência material agradável surge, há uma tendência subjacente de cobiça e quando a experiência imaterial, espiritual, agradável surge, não há uma tendência subjacente de cobiça.

Exemplo disso é: quando meditamos e atingimos um estado muito pacífico, não há o mesmo tipo de cobiça que surge no outro tipo de sensação agradável, porque quando essa experiência espiritual agradável surge e desaparece não ficamos desapontados. Tentamos descobrir o porquê de termos perdido essa experiência agradável e pacífica que não está relacionada a nada sensual. Então percebemos que a perdemos porque surgiu em nós o desejo pela experiência agradável sensual. Não que a sensação agradável associada à experiência pacífica tenha como tendência subjacente a cobiça, mas a cobiça pode surgir e, assim que surge, a experiência pacífica e agradável desaparece. Então, haverá a sensação material desagradável e a sensação espiritual desagradável. Nós todos sabemos o que é experiência material desagradável. Não conseguirmos o que queremos é uma experiência material desagradável.

O mais difícil de entender é a sensação espiritual desagradável. Exemplo disso é quando na prática de meditação meditamos por um longo período de tempo, seguindo todas as instruções, praticando consistentemente todos os dias, sendo bastante constantes e honestos, mas após um longo período de prática sentimos que não obtivemos nada. Essa sensação espiritual desagradável não tem o ódio como tendência subjacente. Por que é assim? Porque normalmente o ódio surge onde existe apego. Praticamos a meditação para nos livrarmos de nosso ódio e, portanto, quando experimentamos algo desagradável na meditação normalmente pensamos: “Não alcancei os resultados esperados porque devo ter feito algo errado”. Então, em vez de ficar nervoso, o meditador começa a investigar, a pensar e a reavaliar a prática.

Há também a sensação neutra relacionada às coisas materiais e a sensação neutra ou equânime relacionada à prática espiritual. Um exemplo de sensação neutra associada à experiência material é quando batalhamos por alguma coisa por muito tempo e ao descobriremos que não podemos consegui-la, dizemos a nós mesmos: “Bem, eu não preciso mais disso”. Esta é uma sensação material neutra. O que é a sensação espiritual neutra? É a chamada sensação equânime. Na verdade, esse tipo de sensação é mais equilibrado e evoluído. Quando a sensação material equânime ou neutra surge pode haver confusão como tendência subjacente, mas quando a sensação espiritual equânime surge

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

haverá clareza na mente. Este estado mental é muito claro, porque não há nenhum preconceito. Diz-se que, na prática de *jhana*, por exemplo, quando se atinge o quarto *jhana* a mente fica equânime. Ela se torna tão poderosa, tão limpa, tão correta e firme que purifica até mesmo a plena atenção.

Esses são os nove tipos de sensação: material agradável, material desagradável, material neutra, espiritual agradável, espiritual desagradável e espiritual neutra. É muito importante lembrar que quando os sentidos e os objetos sensoriais se encontram, surge a consciência e, por causa desses três, surge o contato, e por causa desses quatro, surge a sensação. A consciência e o contato acontecem tão rapidamente que mesmo o meditador plenamente atento não será capaz de separá-los.

Entretanto, juntamente com a sensação surge a cobiça, o ódio e a delusão e é com relação a isso que o meditador plenamente atento deve estar muito, muito atento. O meditador plenamente atento tem que tomar o cuidado de não deixar a sensação trazer cobiça, ódio e confusão. O contato em si não nos torna felizes ou infelizes nem tampouco a consciência, mas as sensações podem nos tornar felizes ou infelizes. Isso acontece porque a cobiça e o ódio surgem juntamente com a sensação. O que devemos fazer para evitar que as sensações nos façam ter cobiça ou ódio é observá-las exatamente como são para não permitir que a mente fique obcecada pela cobiça, ódio ou delusão que surgem com as sensações.

É dessa forma que o meditador pode comparar esse processo todo com o que ocorre com as outras pessoas. Isso significa que ele sabe exatamente como a sensação surgiu e como a cobiça, ódio e delusão surgiram nele e, dessa maneira, ele sabe que é assim que as sensações surgem nas outras pessoas e que a cobiça, o ódio e a delusão surgem juntamente com as sensações nas outras pessoas. Ele experimenta a sensação como sensação, mas não se apega a ela, não a rejeita, não fica confuso com ela.

PLENA ATENÇÃO À CONSCIÊNCIA

O Terceiro Fundamento da Plena Atenção é a chamada plena atenção à consciência. A plena atenção à consciência também lida com

a consciência com cobiça e com a consciência sem cobiça, pois o meditador plenamente atento deve estar a par disso. Isso significa que, quando a cobiça surge na mente por uma razão ou por outra, o meditador sabe: “Ah, a cobiça surgiu em mim”. E quando ele presta plena atenção à cobiça, ela lentamente desaparece e, então, ele sabe: “Ah, agora a cobiça se foi”. Da mesma forma, quando o ódio e o ressentimento surgem na mente, ele se torna plenamente atento ao fato de que o ressentimento surgiu nele e, quando o ressentimento passa, ele se torna ciente de que passou. Quando a confusão surge em sua mente, ele sabe que existe confusão e, quando ela passa, ele sabe que a confusão se foi.

Deixe-me voltar a esses três pontos novamente. Eu disse que quando surge a cobiça e o meditador presta atenção a ela, ela desaparece. Mas como ele pode abandonar essa cobiça? A cobiça não desaparece tão rapidamente apenas pelo fato de se prestar atenção a ela. O que se deve fazer é cultivar o pensamento de abandonar a cobiça. Como se faz isso? Observando suas desvantagens; é a cobiça que faz com que nossa vida seja dolorosa. Nós nos tornamos egoístas e isso é doloroso. Não abandonamos o desejo e o apego, e isso traz infelicidade. Então, ao ver as desvantagens da cobiça, ele pensa sobre isso e, então, nesse momento, nessa sessão de prática, a cobiça desaparece. Ela não vai embora para sempre, mas durante essa sessão ela desaparece. Da mesma forma, quando o ódio surge, a pessoa deve observar suas desvantagens. O surgimento do ódio é tão doloroso quanto o da cobiça. Nossa meditação será prejudicada, nossa concentração será prejudicada e experimentaremos inquietação e outras sensações muito desagradáveis.

Após resolvermos esses três pontos, nós, meditadores, experimentamos o que é chamado de mente contraída ou mente deprimida. Quando passamos por esse tipo de experiência, parece que nada funciona, que tudo desmorona. Quando isso acontece, devemos prestar total atenção a esse estado sem tentar justificar, sem tentar expulsá-lo; esse é um estado mental do qual podemos nos livrar apenas prestando atenção a ele. Uma vez resolvido isso, é possível que surja um estado mental de dispersão, no qual não conseguimos obter concentração. Isso é pura inquietação. Devemos, então, fazer algo para evitar a inquietação. Quando obtemos sucesso em vencer a inquietação, podemos experimentar

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

determinado grau de concentração. Nesse momento, devemos estar atentos à concentração, pois ela é desejável; esta é uma experiência espiritualmente aceitável. Pode não ser necessariamente a concentração de *jhana*, mas uma concentração temporária.

Depois de algum tempo, esse estado mental de concentração desaparece e a mente começa a ir para lá e para cá. Quando isso acontece, o meditador deve estar atento à mente dispersa ou desconcentrada. Não é necessário se preocupar quando a mente se torna desconcentrada; não se deve combater esse estado nem lutar contra ele, apenas perceber que a mente não está concentrada.

Caso se deseje obter concentração, recomendo que se faça uma contagem de um modo especial: deve-se inspirar e em seguida expirar e contar 1; em seguida, inspira-se e expira-se, contando 2; novamente, inspira-se e expira-se, contando 3 e segue-se assim até chegar a 10. Então, deve-se fazer uma contagem regressiva a partir de 10: inspira-se e expira-se, contando 10; em seguida, 9, até chegar ao 1. Lembrem-se de que essa contagem é mental, não verbal. Da segunda vez, conta-se de 1 até 9 e de 9 a 1; da terceira vez, de 1 a 8 e de 8 a 1; da quarta, de 1 a 7 e de 7 a 1, até chegar a 1 a 2, 2 a 1 e, finalmente, 1. Dessa forma, a mente dispersa ficará atenta à respiração. Disse que essa é uma contagem especial, porque se você se esquecer do número mais alto e ficar confuso, deverá começar tudo novamente. Deve-se estar muito, muito atento à contagem.

Experimenta-se, então, um estado mental que parece inferior quando comparado aos níveis mais elevados da experiência (de meditação), porque é possível ver intuitivamente que existem mais passos, estágios mais elevados a se atingir. Isso estimula a energia, coragem, determinação e perseverança para se alcançar os estágios mais elevados. Quando a mente atinge um estágio um pouco mais elevado, tornamo-nos conscientes deste estado. Então poderemos ter a experiência de que a mente está temporariamente livre de ansiedade ou de que a ansiedade ainda está presente na mente.

Esses são os 16 estados de consciência. O meditador permanece plenamente atento aos vários níveis de realização dos estados de consciência. Ele também sabe que todos esses estados são impermanentes, porque quando observa um estado e faz algo a

respeito, esse estado muda para outro estado. Esse é um tipo de prática muito importante para saber como a mente muda. Quando a mente muda, o meditador plenamente atento sabe que não existe uma única entidade permanente e eterna na consciência. Então, ele compara essa experiência com a das outras pessoas. Como mencionei, a forma da mente funcionar é a mesma em todo o universo.

A propósito, essa é uma das cinco leis universais (*panca niyama*). Esta é chamada *citta-niyama*, que significa lei do funcionamento, operação e trabalho da mente. E as outras quatro leis são: *utu-niyama*, que trata dos eventos físicos, como a lei das estações do ano, do tempo, da temperatura e assim por diante; a terceira é *kamma-niyama*, a lei do *kamma*, a maneira como o *kamma* funciona; a quarta é *dhamma-niyama*, a maneira como o *Dhamma* opera. O *Dhamma* não faz distinções entre budistas, cristãos, hindus, muçulmanos ou judeus. O *Dhamma* opera da mesma maneira em todo o universo. E a quinta é chamada *bija-niyama*, que significa a lei biológica, botânica, a lei das sementes e plantas etc. Por exemplo, de uma semente de manga não se consegue obter jabuticaba. É por isso que a Bíblia diz: “O que você plantou, você colherá”. Essa é uma lei universal. Quando compreendemos sua natureza, compreendemos que é assim que ela opera em qualquer pessoa e a meditação da plena atenção amplia o horizonte de compreensão.

Décima Sexta Palestra

PLENA ATENÇÃO AOS DHAMMAS

A última parte da plena atenção é a plena atenção aos *dhammas*. Já tratamos da plena atenção ao corpo, às sensações e à consciência. Cada uma delas é chamada de fundamento. Para se construir uma casa, são necessárias as fundações. Até agora, esta casa possui três fundações, mas é necessária mais uma para alicerçá-la firmemente. E o último fundamento é, de fato, o mais importante. Não que os demais não sejam, mas este é o mais importante.

A plena atenção aos *dhammas* divide-se em cinco grupos: plena atenção aos cinco obstáculos, aos cinco agregados, aos

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

sentidos e objetos sensoriais (assim como os grilhões que surgem do contato entre os sentidos e os objetos sensoriais), aos sete fatores da iluminação e às Quatro Nobres Verdades. Ao tomar conhecimento desta lista, você pode imaginar o quão importantes são esses cinco grupos.

Quando se desenvolve a plena atenção ao corpo, um dos cinco agregados está presente. Da mesma forma, quando se cultiva a plena atenção às sensações, outro agregado está presente. Ao praticar a plena atenção à consciência, dois outros agregados estão presentes: consciência e percepção. Ao praticarmos a plena atenção aos *dhammas*, o último agregado está presente: as atividades mentais volitivas ou *dhammas*. Atividades mentais, atividades volitivas ou *dhammas* são a mesma coisa. Assim, ao vermos a coisa como um todo, veremos que estamos lidando com nada mais que os cinco agregados. É por esse motivo que se diz que o domínio ou campo da plena atenção corresponde aos cinco agregados ou aos Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Chamar a isso de Quatro Fundamentos ou de “permanecer plenamente atento aos cinco agregados” é a mesma coisa.

No treinamento da plena atenção, não é necessário se preocupar: “No que devo me concentrar? Para onde ir? Que assunto abordar? A quem devo pedir informação?” Não é necessário perguntar nada disso; está tudo dentro de nós mesmos. Carregamos isso conosco o tempo todo a cada minuto e por toda parte, quer estejamos dormindo, deitados, lendo, comendo ou fazendo o que for, carregamos conosco os objetos de meditação dentro de nós.

Os elementos dos cinco agregados da forma são chamados de “elementos de extensão” ou elementos que podem ser divididos até se chegar a estados muito básicos, extremamente sutis, nos quais o conceito elementar terá desaparecido por completo, restando neste nível apenas ondas. Entretanto, uma vez que tenham a característica de dureza, peso, de ocupação do espaço etc. estarão incluídos no agregado da forma.

O corpo é formado por quatro elementos principais. Como meditar sobre isso? Ao meditarmos, sentimos o peso do próprio corpo, sentimos o corpo tocando a almofada, uma mão tocando a

outra. Há sempre algo visível, tangível. É a isso que chamamos de forma. Ao observarmos as mudanças na cor do cabelo, na pele, nos dentes etc., ao notarmos como essas coisas mudam, sabemos que esta forma é impermanente.

Ao experimentarmos o agregado natural conhecido por sensação, e toda vez que focamos nossa mente numa sensação, podemos perceber que ela está mudando. Mencionei os tipos de sensações existentes, todos eles originados pelos chamados “agregados”. “Agregado” significa reunião de coisas. As sensações surgem por meio dos ouvidos, olhos, língua, nariz, corpo e mente. Todos os sentimentos e sensações estão presentes o tempo todo, sendo produzidos em função do clima, temperatura, comida, pelo fato de termos fome, sede etc. Estamos todos tomados por toda espécie de sensação e sentimento o tempo todo e todos eles estão mudando constantemente. Então, nos conscientizamos dessas mudanças.

O terceiro agregado – o da percepção – também surge a partir dos olhos, língua, nariz, ouvidos, corpo e mente, em que se encontra uma quantidade incomensurável de percepções. Ao prestarmos atenção a qualquer uma de nossas percepções também temos a experiência de sua mudança.

O quarto agregado é a consciência. A consciência também surge dos olhos, língua, nariz, ouvidos, corpo e mente, e permanece mudando o tempo todo. Há quantidades enormes de consciências de diferentes tipos e graus surgindo e desaparecendo o tempo todo. Chama-se à reunião de tudo isso de “agregado”.

O último agregado é o das formações volitivas ou atividades mentais. Os pensamentos surgem na mente o tempo todo a partir do contato dos olhos, ouvidos, língua, nariz, mente e corpo, e também estão mudando constantemente. Tornar-se consciente das mudanças dos pensamentos, sensações, percepções e consciência é o caminho para praticar a plena atenção aos cinco agregados.

Percebe-se então a insatisfação representada pela forma, sensação, percepção, pensamento e consciência. Pelo fato de mudarem o tempo todo, estes cinco agregados não são satisfatórios. É este o modo de exercer plena atenção aos cinco agregados. Eles estão sempre mudando, são impermanentes, não

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

possuem uma entidade única e eterna a que se possa chamar de “eu” que as mantenha imutáveis. Enxergar isso é o que se chama de “desenvolver a consciência dos cinco agregados”. Por que fazemos isso? Porque queremos nos livrar da cobiça, da tensão, do apego, do desejo, das preocupações e da ansiedade que são produzidos a partir dos cinco agregados. Todos os medos, tensões, ansiedades surgem porque não conhecemos os cinco agregados exatamente como são. Portanto, cultivamos a plena atenção para conhecermos bem os agregados de forma a nos livrarmos da cobiça, ódio, raiva, ciúme, tensão etc.

O segundo aspecto dos Fundamentos da Plena Atenção é a plena atenção aos cinco obstáculos. Já forneci uma lista deles, mas vou repeti-la para ressaltar este ponto: a sonolência e o torpor formam o primeiro par; em segundo, vem a dúvida; em terceiro, inquietação e preocupação; em quarto, o ódio; e em quinto, a cobiça e o desejo sensual. Observamos como eles surgem na mente e depois se vão.

O terceiro aspecto é estar plenamente atento aos sentidos e aos objetos sensoriais de maneira a enxergar como surgem os grilhões. A lista dos grilhões é a seguinte:

1. O conceito da existência do eu neste corpo, nas sensações, percepções, pensamentos e consciência;
2. A dúvida sobre o que fomos no passado, sobre o futuro, sobre o que nos acontecerá, sobre se iremos renascer ou não, sobre o que somos, quem somos, onde estamos; ou seja, dúvidas sobre o passado, o presente e o futuro;
3. A crença de que podemos obter liberação por meio da prática de rituais;
4. O desejo por prazer sensual;
5. O ódio, a raiva;
6. O desejo pela existência numa forma material sutil;

7. O desejo de existir numa forma imaterial;
8. O orgulho;
9. A inquietação;
10. A ignorância.

Esses são os dez grilhões. Antes disso, listei os cinco obstáculos e alguns desses obstáculos e grilhões parecem idênticos. Os obstáculos da dúvida, da cobiça, do ódio e da inquietação são quase idênticos aos chamados grilhões. Os obstáculos são assim chamados porque impedem ou bloqueiam temporariamente o caminho para se atingir os *jhanas*, a concentração. Mas a categoria dos grilhões nos prende à repetição de nascimentos e mortes. Ao alcançar os *jhanas*, os obstáculos são suprimidos, mas podem voltar quando saímos desse estado.

Ao alcançarmos os estágios da iluminação de modo gradual, o que for destruído nunca mais voltará. É como varrer o pó de um lugar para nos livrarmos dele. Ao fazê-lo, a poeira retornará. Podemos borrifar água e passar um pano, mas depois de um tempo a poeira voltará. Poderemos então jogar baldes de água e lavar esse lugar, mas isso também não é garantido, porque, em poucos dias, talvez semanas, a poeira voltará. Então, o que podemos fazer é escavar esse lugar e enchê-lo de concreto. Então a poeira não voltará.

De forma semelhante, quando se atinge o nível dos *jhanas*, eliminamos os obstáculos, mas quando saímos dos *jhanas*, os obstáculos retornam. Entretanto, quando atingimos os níveis supramundanos, os obstáculos e até mesmo os grilhões nunca mais retornarão. É assim que entendemos as diferenças entre obstáculos e grilhões. Os obstáculos são impedimentos temporários, enquanto os grilhões são de longa duração, praticamente tão longa quanto a existência no *samsara*.

Como podemos meditar sobre eles? Com relação aos grilhões, ao percebermos algo em nosso próprio corpo. Se tomarmos um dos grilhões – digamos, o grilhão da crença na existência do eu –,

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

observamos o grilhão surgir ao contemplarmos o corpo adequadamente, segundo o método ensinado, e percebermos que este corpo não é eterno nem permanente. Assim, a noção de eu se desfaz. Da mesma forma, algum outro grilhão poderá surgir ao observarmos o corpo e, ao observá-lo com plena atenção, ele se desvanecerá. Uma vez que se foi, não voltará mais. Essa é a técnica, mas leva muito tempo para que se atinja esse conhecimento.

O quarto grupo é o dos sete fatores da iluminação: plena atenção, investigação, esforço, alegria, tranquilidade, concentração e equanimidade. Como podemos usá-los como objetos da plena atenção?

A essa altura, já teremos praticado a plena atenção ao corpo, às posturas, à clara compreensão, às 32 partes do corpo, aos quatro elementos, aos nove estágios (de decomposição) do cadáver, às sensações, à consciência dos cinco agregados, aos sentidos, aos objetos sensoriais, aos grilhões e aos obstáculos, supondo-se que já tenhamos alguma espécie de plena atenção, caso contrário, o que estamos fazendo aqui? Quando chegarmos lá, saberemos: “Isso, sim, é plena atenção”, e continuaremos revisando, refletindo e repetindo a prática constantemente até atingir o nível da perfeição. Então, saberemos que a plena atenção está presente em nós. Se tivermos dúvidas, devemos recomeçar tudo novamente. Ao percebermos: “Sim, a plena atenção está presente”, ao notarmos isso, saberemos e seremos encorajados a investigar cada coisa separadamente.

Investigamos a natureza de cada objeto com o qual já praticamos. A investigação das sensações do corpo, dos cinco agregados etc. para ver quanto medo, quanta ilusão, quanta sabedoria, confiança etc. temos. Devemos investigar se há dúvida ou confiança e se as coisas estão certas ou erradas. Na verdade, se continuarmos investigando cada uma dessas coisas de muitas maneiras diferentes, o que acontecerá é que adquiriremos mais e mais energia. Não nos tornaremos preguiçosos, entediados ou cansados de investigar. Por quê? Porque quanto mais investigamos, mais coisas novas vêm ao nosso entendimento e à nossa compreensão, e nosso entendimento se torna mais e mais profundo. Sabe o que acontece quando nosso entendimento se

aprofunda? Tornamo-nos alegres. Enxergamos: “Ah, isto que eu não sabia antes, agora sei”. Então, nos alegramos.

Com o aparecimento da alegria, nos tornamos mais calmos e tranquilos e então surge a tranquilidade como fator de iluminação. Naturalmente que quando o corpo e a mente estão calmos, o corpo, a mente e tudo mais permanecem relaxados e então alcançamos a concentração e, em seguida, o fator de iluminação da equanimidade.

Quando isso acontece, há mais uma coisa a ser feita: olhar para dentro do sofrimento. Desta vez, não olho para o sofrimento de forma emocional. Olho para ele na condição de indivíduo emocionalmente equilibrado, compreensivo e inteligente. Ou seja, não me envolvo emocionalmente quando encaro o sofrimento. Tenho consciência de que se não conseguir o que quero, fico infeliz, que se conseguir o que não quero também fico infeliz e, ainda, que se perco algo que consegui também fico infeliz.

Por meio de minha experiência, sei que não quero que este corpo mude, ou seja, que envelheça. Se não consigo mais fazer aquilo que podia no passado, não ficarei desapontado, porque sei que é a natureza. Vejo que cada forma, cada sentimento, cada percepção, cada pensamento que tenho mudou, está mudando e mudará. Quando vejo isso, sei que a mudança é a razão da minha insatisfação. Sei que não posso manter o corpo, a sensação, o pensamento e a percepção no mesmo nível o tempo todo, então fico infeliz. Dessa forma, vejo o sofrimento em seu nível grosseiro, médio e sutil e não me envolvo emocionalmente porque olho para ele num estado mental equânime. Por que deveria então haver infelicidade? Posso ver a razão que está por trás da infelicidade, que é um grande desejo por inúmeras coisas que agradam aos meus sentidos, desejo de manter o que tenho, desejo de não perder o que tenho, desejo de felicidade perpétua e desejo de fazer com que as coisas impermanentes se tornem permanentes.

Ao contemplar meu desejo muito honestamente, percebo que tenho quantidades enormes de desejo que jamais poderei satisfazer. Posso ver 60 diferentes entradas pelas quais os desejos surgem. Dez tipos de desejos podem surgir pelos olhos, assim como dez tipos de desejos podem surgir pelos ouvidos, nariz,

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

língua, corpo e mente, o que totaliza 60 tipos diferentes de desejo. Assim, toda vez que abro os olhos, ouvidos, nariz, língua, mente e corpo, o desejo vem rapidamente correndo em minha direção, porque os sentidos foram feitos para trazer o desejo para dentro de mim. Entretanto, eles também foram feitos para deixar que o desejo saia deles. Os seis sentidos estão sempre trocando os desejos, ou seja, os que estão dentro saem e os que estão fora entram. Assim, vejo que o desejo é tão dominador que estou inundado por ele. Vejo que me afundo no desejo, que ele cobre minha cabeça. Quando penso nisso, vejo que o desejo está em todo lugar. Vejo sua natureza e me parece muito, muito difícil sair dela.

Assolado pelo desejo, vejo que estou sempre agitado, excitado, buscando isso e aquilo e, então, quero sair disso. Uma vez que eu consiga, ficarei num estado tranquilo e calmo, que é o que chamamos de paz permanente e eterna. Como obtenho esta paz eterna e permanente? Por meio da compreensão dessa natureza exatamente como ela é. Preciso entender a razão disto, preciso entender o fim disto, preciso conhecer um caminho para sair fora disto. Preciso então pensar em deixar que esse desejo se vá, deixar que esse ódio se vá, deixar que esse meu senso de crueldade se vá. Para isso, preciso cultivar o desejo de abandonar as coisas e cultivar pensamentos amigáveis, de amizade amorosa, de compaixão. Devo falar com essa intenção na mente, devo agir com essa intenção na mente, devo trabalhar com essa intenção na mente, devo me esforçar com essa intenção na mente, devo cultivar a plena atenção com essa intenção na mente ainda mais intensamente que antes.

Quando eu puder alcançar a perfeita concentração de modo a enxergar toda a situação com clareza, quando eu puder ver claramente, aí, sim, estarei fora dessa confusão. Essa é a prática da plena atenção às Quatro Nobres Verdades.

Isso encerra o discurso sobre os Fundamentos da Plena Atenção.

Aconselha-se aos meditadores que observem o surgir e o desaparecer das sensações no próprio corpo físico: o surgimento e o desaparecimento da respiração; o surgimento e o desaparecimento do ar que entra e sai; o corpo que se expande e se contrai, em que a

expansão simboliza o surgir, e a contração simboliza o desaparecer. De modo similar, o inspirar simboliza o surgimento do corpo físico e o expirar simboliza a decadência, o desaparecimento do corpo. Desse modo, qualquer pessoa comum pode entender o aparecimento e o desaparecimento do corpo físico. Outra forma de perceber o surgimento e o desaparecimento do corpo, ou seja, da forma, é sentir a dureza da inspiração e a suavidade da expiração, sendo a dureza a representação do elemento terra e a suavidade a representação da desintegração do elemento terra. Somente assim alguém pode entender o surgimento e a desintegração dos agregados da forma.

A origem da sensação é ainda mais fácil de perceber que a origem da forma, porque toda vez que inspiramos surge uma sensação e, quando expiramos, essa sensação se desfaz. Cada vez que movemos nossas mãos e pernas sentimos determinadas sensações e, ao fazermos determinados movimentos, notamos essas sensações passando. Por exemplo, ao prestarmos plena atenção enquanto caminhamos muito lentamente, podemos sentir que as sensações mudam cada vez que fazemos um movimento. É assim que temos a experiência do surgir e do desaparecer das sensações.

Ao percebermos nossos seis sentidos – olhos, nariz, língua, ouvido, corpo e mente – e prestarmos atenção a essa percepção podemos observar essa percepção surgindo e desaparecendo. O mesmo acontece com todos os nossos pensamentos, que aparecem em determinado momento, vindo a desaparecer da mesma maneira. E nossa consciência, do mesmo modo, surge e então desaparece. Essa é, portanto, a maneira de observar o surgir e o desaparecer. É necessário que pratiquemos dessa forma para obtermos o *insight* da natureza de nossa existência.



Perguntas e Respostas

Maha-Satipatthana Sutta

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção



© Tony Genérico

Maha-Satipatthana Sutta



P: (Pergunta sobre os *jhanas* não gravada)

Bhante Gunaratana: Deixe-me responder primeiro à segunda pergunta. A pessoa (que a formulou) diz que o Buda rejeitou os *jhanas*, porque esse é um tipo de concentração errada. Acho que essa é uma interpretação completamente errada, uma noção errada a respeito da atitude do Buda com relação aos *jhanas*. Alguém que tenha conhecimentos básicos, um pouco de conhecimento sobre os ensinamentos budistas nunca fará uma afirmação desse tipo, porque em lugar nenhum do *Tipitaka* (*Tripitaka* em sânscrito), nos *suttas*, em lugar nenhum do *Abhidhamma* ou do *Vinaya* é dito que o Buda rejeitou os *jhanas*. Na verdade, o Buda elogiou os *jhanas* repetidas vezes em todo seu ensinamento. O último passo do Nobre Caminho Óctuplo é a concentração hábil, correta, que sempre foi definida em termos de *jhanas*. Se vocês lerem o *Maha-Satipatthana Sutta* no *Digha Nikaya*, verão que a última parte da plena atenção do *Dhamma* está no Nobre Caminho Óctuplo.

Além disso, há centenas de *suttas* em todos os textos ditados pelo Buda a respeito particularmente dos *jhanas* e, portanto, dizer que o Buda rejeitou os *jhanas* é uma afirmação completamente errada. Na verdade, ele mesmo fez referência à sua conquista do *jhana* quando era muito pequeno e foi levado a um festival e deixado sob uma árvore. Quando se viu sozinho, ele começou a focar a mente na respiração e entrou em *jhana*.

O Buda praticou os *jhanas* após deixar sua casa aos 29 anos. Praticou de várias formas por cerca de seis anos, quando atingiu os chamados *jhanas* imateriais sob a orientação de dois de seus mestres. Em consequência do cultivo dos *jhanas*, o Buda desenvolveu faculdades especiais, tais como ser capaz de ver seres em outros lugares, lembrar-se de suas incontáveis vidas passadas, ver pessoas morrendo e renascendo de acordo com seus *karmas*, desaparecer de um lugar para reaparecer em outro e escutar vozes de lugares muito, muito distantes. Ele também podia andar sobre a água, atravessar rochas, montanhas e paredes,

mergulhar na terra da mesma forma como na água e fazer com que as pessoas o vissem de muitas formas diferentes. Ele realizava um milagre muito especial chamado de “milagre gêmeo”, que consistia em deixar que o fogo e a água emanassem de seu corpo ao mesmo tempo. Ele realizou todos esses feitos por meio do cultivo dos *jhanas*.

Além disso, sabemos que por ocasião de sua morte ele havia caminhado até um local chamado Pusinara. Os monges que o atendiam, como o Venerável Ananda e outros, prepararam sua cama entre as árvores. Ele sentou-se na cama e alcançou os oito *jhanas*. Então, do *jhana* mais elevado voltou ao primeiro *jhana*. Depois, entrou no quarto *jhana*, e foi neste *jhana*, enquanto todos olhavam para ele, que faleceu. Ele permaneceu com a mente plenamente atenta até o último momento.

Portanto, dizer que o Buda não encorajou ou abandonou os *jhanas* é um completo engano. Sem conhecer de fato o ensinamento do Buda, alguém fez essas afirmações. O que o Buda rejeitou foi o fato de se apegar aos *jhanas*, neles permanecendo sem utilizá-los para desenvolver o *insight*. Aquele que atinge os *jhanas* permanece num mundo completamente diferente e sente que este mundo não tem nada a ver com ele. Pode-se desenvolver os *jhanas* a ponto de atingir um estágio no qual se é capaz de ficar sem comer, beber ou levantar-se de onde se está sentado por sete dias. Assim, muitas pessoas que ainda não destruíram completamente seus desejos gostariam de ficar nesse lugar por causa de seu desejo. Foi isso que o Buda disse que os *bhikkhus* não deviam fazer.

P: A meditação da plena atenção leva aos *jhanas* ou a concentração que obtemos a partir do primeiro *jhana* é suficiente para trabalharmos em nossa prática da meditação?

Bhante G: Muito bem. Praticamos *vipassana*. Em particular, podemos alcançar os *jhanas* mais elevados por meio da prática da meditação *vipassana*, mas o propósito da *vipassana* não é alcançar os *jhanas*. Há três modos de se alcançar os *jhanas*: o primeiro é por intermédio da mente focalizada unicamente em um objeto, seja interno ou externo. O segundo método consiste em, uma vez alcançado o *jhana*, usá-lo para praticar *vipassana*. Neste segundo

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

método, praticamos *vipassana* e quando suprimimos os obstáculos atingimos *jhana* e então usamos o *jhana* para praticar a meditação *vipassana* mais profundamente.

O terceiro método é a combinação da meditação da tranquilidade e de *vipassana* para se obter aquilo que é chamado de experiência supramundana. Lembrem-se de que mencionei a realização daquele que “entra na corrente”. Como expliquei, a terceira “entrada na corrente” significa que a correnteza passa arrastando tudo o que estiver a seu alcance em direção ao oceano. Da mesma forma, assim que se obtém este nível de realização não se retorna mais ao plano mundano. A pessoa continuará em frente, até atingir a libertação plena. Quando se “entra na corrente”, a plena atenção e a tranquilidade se unem para se atingir o *jhana*. Este é o chamado *jhana* supramundano, enquanto os outros dois são os *ghanas* mundanos.

Por que um é chamado de supramundano e os outros dois de mundanos? O *jhana* mundano utiliza objetos mundanos e comuns enquanto o *jhana* supramundano é assim chamado porque o objeto focalizado é supramundano. O que é um objeto supramundano? É a eterna paz do *nibbana*. A partir da meditação *vipassana*, se atinge *jhana*, por meio da concentração se obtém *jhana* e por meio da combinação destes dois se atinge *jhana*. Tanto o *jhana* obtido por meio de *vipassana* quanto o *jhana* obtido pela concentração são chamados de *ghanas* mundanos. O *jhana* que se atinge por meio da combinação destes dois é chamado *jhana* supramundano.

O ensinamento do Buda como um todo consiste em três grupos de obras chamados *Tipitaka*. O primeiro é o *Vinaya*, o cerne da disciplina para os monges, monjas e leigos, que totaliza cinco ou seis volumes. Há também o *Sutta Pitaka*, no qual o Buda nos legou várias palestras. Este contém mais ou menos 33 volumes. E há outra seção chamada *Abhidhamma*, com sete volumes, que reúne os ensinamentos metafísicos, psicológicos e filosóficos. O volume todo é 12 a 17 vezes maior que a *Bíblia*. O Buda viveu 45 anos ensinando e fez cerca de 84 mil sermões, aproximadamente cinco sermões por dia, alguns curtos, outros longos.

No *Sutta Pitaka*, ele deu uma explicação sobre os *ghanas*. São descritos oito *ghanas*: quatro materiais e quatro imateriais.

Normalmente, falamos de oito *jhanas*, de acordo com os relatos dos *suttas*. Na seção chamada *Abhidhamma*, com ensinamentos metafísicos, filosóficos e psicológicos, são citados nove *jhanas*, mas o oitavo e o nono não são totalmente diferentes. O nono é uma expansão do oitavo.

Há cinco *jhanas* materiais e quatro imateriais. Por que há cinco *jhanas* materiais? Por causa do estado individual da mente. Algumas pessoas são muito rápidas e espertas, outros não, têm um ritmo mais lento. É como quando se escala uma montanha onde há cinco pontos de descanso. Imagine um grande alpinista, saudável, forte e atlético, que escala a montanha frequentemente e não precisa parar para descansar nos cinco pontos. Imagine que ele ignorará o primeiro ponto de descanso, reservando para descansar apenas nos últimos quatro pontos. Desse modo, alguém bastante esperto e rápido atinge apenas quatro *jhanas* para completar sua série completa de *jhanas*, mas alguém menos esperto e mais lento terá de atingir cinco *jhanas*. Entretanto, o topo é o mesmo para ambos.

Tendo explicado isso, deixe-me responder à pergunta. É necessário alcançar todos os *jhanas* para praticar *vipassana* ou atingir o primeiro *jhana* é suficiente? Algumas pessoas dizem que não é necessário alcançar *jhana* nenhum para praticar *vipassana*. Mas não encontramos nenhuma evidência nos textos que possa subsidiar essa afirmação. Atingir a plena iluminação sem praticar os *jhanas* é a crença de algum comentador posterior. Os comentadores vieram muito mais tarde, após a morte do Buda, mas o que lemos nesses comentários não é o que há nos textos originais. Assim, não há nenhuma passagem atribuída ao Buda na qual seja dito que alguém pode atingir a iluminação plena sem praticar os *jhanas*. Há discursos nos quais ele mencionou que os meditadores precisam atingir ao menos o primeiro *jhana* para poderem praticar *vipassana* com sucesso e assim libertar-se do sofrimento.

Afinal, o que é o primeiro *jhana*? Em primeiro lugar, o que é *jhana*? Escrevi três livros sobre os *jhanas*. Assim, há muito a ser dito sobre *jhana*. *Jhana* agora é usado em japonês. A palavra original, *dhyana*, vem do sânscrito. Em páli, é *jhana*; em chinês, é *chan*; em japonês, é *zen*. Mas se você perguntar a alguém hoje o que é *zen*, ele dirá: “O gato pulou na árvore”, porque o sentido

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

original de *jhana* foi colocado em muitas outras coisas. Agora há um jovem *zen*, um *zen* isso, um *zen* aquilo, mas isso não tem nada a ver com o sentido original.

Boddhidharma, que era indiano e levou o budismo indiano para a China, ensinou a praticar *jhana*. Ele tentou praticar *jhana* tão duramente que se recusava a dormir. Se você olhar para as figuras de Boddhidharma, as representações são sempre muito duras, um rosto severo. Essas representações estão erradas. Ele estava tentando praticar *jhana* como fazia na Índia. E foi isso o que ele ensinou, mas depois, por um longo período de tempo, seus ensinamentos foram misturados a tantas coisas, que agora você não sabe mais o que foram de fato. É algo completamente diferente do que se ouve falar do *zen*. De qualquer modo, os *ghanas* têm dois sentidos: um deles é focalizar a mente em um objeto de modo a obter uma atenção unificada, integral da mente, e o outro é queimar todas as impurezas mentais.

Como praticar isso? Gostaria de dizer algo rapidamente: escolha um lugar quieto onde possa sentar o tempo que for necessário. Estar longe de obrigações e responsabilidades também é extremamente importante. Quem trabalha num escritório ocupadíssimo, tentando lidar com diversas companhias, lidando com o mercado, vendendo isso, comprando aquilo, lidando com clientes, pode pensar: “Na hora do almoço, vou sentar e praticar *jhana*”. Essa pessoa jamais vai conseguir fazer isso. É preciso ter o tempo inteiramente livre, sem nenhuma obrigação com escritório, família ou o que quer que seja. Esse tipo de relaxamento mental, no qual não há obrigações, onde se está livre, esse tipo de situação é fundamental. Caso contrário, senta-se para meditar, mas fica se lembrando de quantos telefonemas tem para fazer, quantas cartas é preciso escrever, as pessoas que precisa encontrar, quanto dinheiro é preciso ganhar, se vai lucrar ou perder dinheiro; todo tipo de coisa surge na mente e jamais se conseguirá atingir *jhana*.

Ao sentar para meditar, à medida que o corpo e a mente relaxam, sente-se naturalmente sonolência. Quando isso acontecer, deve-se usar um dos métodos para vencê-la. Uma vez vencida a sonolência, deve-se focalizar a mente no objeto da meditação, digamos, a respiração. Ao focalizar a mente na

respiração, conforme o obstáculo da sonolência se desfaz, a mente alcança aquilo que é chamado “momento inicial da focalização da mente na respiração sem sonolência”. Isso traz confiança, porque se vê algum resultado da prática.

A confiança ou fé manifesta-se quando se vê, se sabe ou se compreende algo que está acontecendo. Quando a confiança surge, a dúvida com relação à obtenção da plena atenção desaparece e então a mente permanece fixa no objeto por mais tempo, que é o que nós chamamos de “aplicação da mente”.

Também é possível que surja a inquietação e a preocupação. Deve-se usar então o método para eliminar ambas. Especialmente quando a mente está cheia de confiança e permanece fixa no objeto, a inquietação e a preocupação desaparecem. Quando elas desaparecem, surge a alegria, porque nesse ponto a mente está assentada e relativamente calma. Então, a mente ainda focalizada na respiração apresenta o fator da alegria. Quando a alegria se instala, se desenvolve e cresce, qualquer ressentimento, raiva ou desapontamento que se possa ter desaparecerá. Quando o ressentimento se vai, ficamos felizes. Quando surge a felicidade, isso significa que se está alcançando um nível no qual corpo e mente encontram-se mais calmos, mais tranquilos e assentados. Como resultado, a cobiça, o apego e o desejo se dissolvem.

Lembrem-se de que a felicidade que experimentamos nesse ponto é a plenitude, o contentamento e que, dessa forma, a mente fica plena de contentamento e não precisa de mais nada a que agarrar, desejar ou prender-se. Nesse momento, a mente está completamente focalizada na respiração. Ainda não se atingiu o *jhana*, mas os obstáculos foram vencidos e os fatores de *jhana* foram desenvolvidos um por um, separadamente.

Quando a sonolência desaparece, surge o “pensamento aplicado”. Quando a desconfiança se vai, a dúvida desaparece. Quando isso acontece, surge a “aplicação sustentada do pensamento”. Quando a inquietação e a preocupação se desfazem, surge a alegria. Quando a raiva se desfaz, surge a felicidade. Quando a cobiça se desfaz, surge a concentração. Observamos que os cinco obstáculos foram suprimidos e os cinco fatores de *jhana* foram desenvolvidos. Estes

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

são chamados fatores de *jhana*, porque são os estados mentais que estão presentes no *jhana*.

E o que acontece agora? Os obstáculos são colocados de lado e tudo o que resta são os fatores de *jhana*. Neste estágio, a mente continua focalizada na respiração. Ao focalizar a mente na respiração, ela vai se tornando cada vez mais sutil até que não se pode mais notá-la. Neste momento, deve-se lembrar o ponto onde se sentia a respiração. Observamos que a respiração permanece, mas a sensação está se desvanecendo, então o foco continua no ponto onde a mente vinha mantendo seu foco. Esta é a lembrança da respiração. É aí que devemos focalizar a mente. Quando se focaliza a mente nesta memória, surgirá uma pequena centelha de luz. Se a luz for muito forte, ela também se tornará um obstáculo, porém, se for minúscula, então, no momento seguinte, a mente transcenderá esta única centelha de luz e se alcançará a concentração.

Nesse estágio, os fatores mais proeminentes são: “aplicação inicial do pensamento”, “aplicação sustentada do pensamento”, a alegria, a felicidade e a concentração. Este é o estado chamado *jhana*. Para alcançar *jhana*, temos que ter os cinco fatores de *jhana* operando em uníssono neste ponto. Este é o primeiro *jhana*. Qualquer um de vocês pode chegar lá. Ao se atingir este estado, vê-se que tudo o que se experimentou até então não ofereceu um centésimo do prazer, alegria e felicidade que se obtém na experiência de *jhana*.

Assim, as pessoas se tornam mais e mais interessadas em alcançar *jhana*, porque, uma vez que se alcança esse estado, percebe-se que é uma experiência extraordinária, maravilhosa, que não se compara a nada que se tenha experimentado no passado. E isso é necessário para que se possa praticar *vipassana* de forma mais eficaz, porque mesmo para praticar *vipassana* é necessário ter concentração, porque com a mente concentrada é possível ver as coisas como elas de fato são.

Caso a mente não esteja plenamente concentrada ao menos no primeiro nível de *jhana*, não será possível ver *anicca*, a impermanência, como ela realmente é. A forma como se enxerga a impermanência antes de se atingir *jhana* é muito superficial. Ao alcançar a concentração de *jhana*, focalizamos a atenção no corpo,

nas sensações, no pensamento e na consciência para alcançarmos o *insight* acerca da realidade da impermanência.

Alcançar níveis superiores de *jhana* torna a mente tão limpa, pura e concentrada que se pode alcançar o *insight* muito rapidamente. Não posso descrever os *jhanas* suficientemente. Prefiro não falar sobre os *jhanas* superiores, porque se a mente está cansada de ouvir informações sobre o primeiro *jhana*, o que for dito a mais não entrará na cabeça de vocês. Isso é perda de tempo e energia e, portanto, se vocês querem atingir os *jhanas* superiores, antes de me perguntar sobre eles, atinjam o primeiro *jhana*.

Décima Oitava Palestra



P: Há uma ordem no surgimento do corpo, sensação, percepção, pensamento e consciência?

Bhante G: Não há uma ordem para isso. Qualquer coisa pode surgir a qualquer momento e precisamos estar plenamente atentos conforme surgem e desaparecem. Isso, sim, possui uma ordem, mas com relação aos cinco agregados surgindo e desaparecendo não há uma ordem específica.

Com relação ao contato, por exemplo, quando os olhos focalizam um objeto, surge a consciência deste objeto e aí surge o contato. Pode acontecer, por exemplo, de meus olhos estarem abertos, mas eu estar pensando em outra coisa e algo passa por mim, mas nem percebo. Por quê? Porque embora meus olhos estejam abertos e o objeto tenha ficado acessível a eles eu não estava consciente do objeto. Assim, embora os olhos estejam abertos e os objetos ao seu alcance, não ocorre o contato.

Em primeiro lugar, há olhos, ouvidos etc... os sentidos; em segundo lugar, os objetos externos; em terceiro, a consciência; e em quarto, o contato. Então, surge a sensação. Assim que surge a sensação, a cobiça, o ódio ou a delusão podem surgir. Se prestarmos

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

plena atenção a isso, saberemos o que está acontecendo e teremos certo entendimento, mas se não tivermos plena atenção, seremos arrastados e aumentaremos nossa cobiça, ódio e delusão.

P: Ao sentirmos um objeto sensorial, ocorre a consciência. Essa consciência também é um agregado?

Bhante G: Boa pergunta! Sim, a consciência surge por meio dos olhos, nariz, ouvidos, língua, corpo e mente, portanto, há seis tipos de consciência dos agregados referentes a cada sentido em particular. A sensação que surge do contato também se apresenta de seis diferentes tipos: sensações surgidas do contato com os ouvidos, olhos, nariz, língua, corpo e mente. A sensação é outro agregado, um dos cinco agregados. A percepção surge por meio de nossos ouvidos, olhos, nariz, língua, corpo e mente. E a percepção é outro agregado. Então, o pensamento surge por meio dos nossos ouvidos, olhos, língua, nariz, mente e corpo, e constitui as formações mentais ou pensamentos, que é outro agregado. Portanto, desses cinco agregados, um tem forma (física): olhos, nariz, ouvidos, língua, corpo. Assim, a consciência dos olhos, a sensação dos olhos, o pensamento dos olhos, a percepção dos olhos, tudo surge de um único sentido: a visão. A partir do agregado do corpo (forma) surgem os demais agregados.

P: Gostaria de entender melhor a diferença entre percepção e consciência.

Bhante G: Ah, a diferença entre consciência e percepção é que a percepção consiste em reconhecer, identificar e dar nomes aos objetos. Por exemplo, quanto mais aprendemos, mais percepções temos. De certa maneira, a percepção é o maior agregado, porque todos os dias – do momento em que nascemos em diante – aprendemos toda espécie de conceitos, que são percepções.

Quanto às consciências, não há muitas; simplesmente nos tornamos conscientes dos objetos. Por exemplo, a consciência que um cachorro tem de um objeto é a mesma que a nossa. Temos,

porém, uma série de percepções, ideias e conceitos sobre as coisas, que o cachorro não tem. A consciência é apenas a coisa básica, a noção de que “algo está ali”. Todo animal está consciente disso, mas nós temos um modo de desenvolver nossa consciência. Todos os seres têm o estado básico (de consciência), mas nós, humanos, temos a consciência em desenvolvimento.

Assim, a diferença entre percepção e consciência é que a consciência tem possibilidades limitadas de acumulação, enquanto a percepção tem possibilidades infinitas de acumulação. A consciência é o básico que todos os seres têm, enquanto a percepção é algo que acumulamos, coletamos e desenvolvemos.

É importante perceber que certas sensações e estados mentais tendem a se repetir. Qual é a função da memória na meditação? É importante observar certas sensações e pensamentos surgindo repetidas vezes. Por quê? Porque quando nos conscientizamos deles surgindo repetidas vezes observamos sua impermanência e porque podemos treinar a mente para se controlar ou tornar-se mais tranquila, aprendendo, dessa forma, a aceitar determinadas coisas. Por exemplo, quando a dor surge repetidas vezes, prestamos atenção a ela e nos acostumamos a ela. Aprendemos a nos livrar da dor por meio da prática da conscientização, vendo-a surgir e desaparecer, e aceitando esta sensação até que ela talvez não retorne mais.

Quando vemos o surgimento da dor com plena atenção podemos observar como reagimos a ela. Toda vez que prestamos plena atenção e temos uma atitude equânime e imparcial, podemos manejar a dor e não sermos perturbados por ela. E pelo que aprendemos com nossa atitude correta em relação à dor, podemos interrompê-la ou minimizá-la. Com uma atitude errada, podemos aumentá-la.

Por outro lado, quando o pensamento surgir repetidas vezes, devemos observar que espécie de pensamento é este. Quando surgem pensamentos saudáveis, sentimo-nos confortáveis e tranquilos e os aceitamos; quando surgem pensamentos não saudáveis, sentimos inquietação e desconforto. O que é o pensamento não saudável? É o pensamento de cobiça, medo, ansiedade, ciúme, delusão, ódio etc. Assim, quando surge o pensamento não saudável, não o alimentamos, não damos suporte

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

a ele. Nesse momento, cultivamos pensamentos saudáveis porque assim nos sentimos confortáveis. Por esse motivo, é bom observar pensamentos e sensações surgindo repetidas vezes.

P: Qual a função da memória durante a meditação?

Bhante G: A memória serve de guia para continuar nossa prática. Quando falamos sobre memória, devemos nos lembrar de que há vários tipos de memória. A memória do que comemos anteontem não é muito importante nem a memória de uma conversa entre amigos. O tipo de memória que importa é aquele que ocorre durante a meditação: “O que fiz quando surgiu determinado estado mental? O que aconteceu quando fiz o que fiz naquela determinada situação?” Por exemplo, o que fiz no passado para me livrar do ciúme e da inveja? Quando a inveja surgiu, cultivei a alegria apreciativa e a inveja se foi, então minha mente se acalmou e pude meditar. Devo me lembrar disso. Às vezes, enquanto medito, tenho *insights* sobre a impermanência, a insatisfação, a ausência de eu e me lembro disso, cultivo isso. Lembro-me de que, às vezes, alcanço a concentração.

Esta prática é para quem tem memória, não para quem não a tem, disse o Buda. Ou seja, aquele que se lembra do que aconteceu no passado em sua prática de meditação e usa isso para fazer progresso em sua prática atual. Ao meditarmos, vemos nossas fraquezas bem como nossos pontos saudáveis e fortes, e ao fazermos um inventário de nossas qualidades e de nossos pontos negativos nos lembramos de cultivar as qualidades e não cultivar os pontos negativos. Lembramo-nos também da forma como cultivamos os sete fatores de iluminação. Lembramo-nos de quando a plena atenção estava presente e do que fizemos com a plena atenção para desenvolver a investigação, e do que fizemos com a investigação para cultivar a energia e assim por diante. Vemos a conexão entre o primeiro, o segundo, o terceiro etc. de maneira a ter em mente essa ordem a ser cultivada.

Devemos nos lembrar, sobretudo, das instruções de meditação, porque se nos esquecermos delas ficará difícil praticar a meditação. Temos também que ser seletivos em relação às

memórias que devemos preservar, não abrigando recordações sobre o que alguém fez para nos magoar no passado. É importante ser muito seletivo sobre o tipo de memória que devemos manter.

P: A plena atenção pertence ao agregado do pensamento? Isso significa que ter total atenção a um objeto é o mesmo que pensar sobre esse objeto?

Bhante G: A plena atenção definitivamente pertence ao agregado do pensamento. Há duas maneiras de exercer a plena atenção: uma é apenas prestar total atenção a algo e a outra é pensar. Como pensamos? Não por meio da repetição de palavras. Por exemplo, quando temos dor, não devemos repetir: “Dor, dor, dor”; quando temos dor, devemos prestar total atenção a ela, sem palavras.

De que forma devemos pensar quando ficamos preguiçosos durante a meditação? Devemos falar conosco mesmos e este falar é uma maneira de pensar. Quando tenho preguiça, penso: “Bhante G, não seja tolo! Não permita que esse momento precioso se vá. Veja quanto tempo, dinheiro e energia você despendeu para chegar até aqui. Ao ficar com preguiça, você joga tudo isso fora. Acima de tudo, Bhante G, você precisa entender que esta vida é o bem mais precioso que existe. Nascer como ser humano não é muito fácil. Nascer humano e saudável é ainda mais difícil. Ouvir o *Dhamma* é ainda mais difícil. Agora que você tem tudo isso, faça bom uso. Não jogue fora sua vida, seu tempo e sua energia sendo preguiçoso”.

O caminho está aberto. Porém, somente pessoas enérgicas podem seguir essa senda, porque mesmo que o caminho esteja aberto, se formos preguiçosos, não conseguiremos nada. Portanto, não sejamos tolos, sejamos enérgicos de maneira a podermos alcançar algo.

Esse é o tipo de pensamento que devemos ter. Assim, na meditação, podemos fazer duas coisas: uma é prestar total atenção a determinada coisa, sem quaisquer palavras; e a outra coisa é pensar cuidadosamente, de modo a obtermos encorajamento para prosseguir a prática.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

Se ficarmos três dias sem comer, sentiremos fome. Esse desejo deve ser eliminado? As necessidades básicas de sobrevivência do corpo podem ser chamadas de desejo? Na verdade, as necessidades básicas do corpo são importantes. À medida que este corpo existe, não vamos simplesmente descartá-lo. Porém, tentar reduzir ou eliminar nossa cobiça não significa mortificar o corpo. A automortificação é um extremo que o Buda rejeitou. Como sabemos, o Buda seguiu o caminho do meio. Devemos comer para manter o corpo saudável e não devemos comer demais para que o corpo não adoça. Não se deve abster de comer com o objetivo de enfraquecer. Portanto, é sempre aconselhável comer com moderação para manter o corpo. Jejuar por três dias e depois comer moderadamente é perfeitamente aceitável.

O desejo tem vários níveis. O nível de desejo necessário para o consumo de alimentos deve servir apenas à manutenção do corpo. Ao mantermos o corpo saudável, podemos praticar a plena atenção. O caminho para a libertação deve ser praticado em vida. A plena atenção só pode ser atingida e mantida enquanto estamos vivos. Dessa forma, devemos comer para manter o corpo. Mesmo os iluminados comeram até atingir o ponto de desintegração e morte do corpo.

P: Podemos experimentar prazeres sensuais sem desenvolvermos apego?

Bhante G: Todo prazer sensual em si é uma expressão do apego. Não acredito que alguém possa apreciar os prazeres sensuais sem apego. Na verdade, afirmo que não é possível de modo algum desfrutar os prazeres sensuais sem apego. Qual é a próxima pergunta?

P: O que seria fazer uso incorreto dos sentidos, inclusive da sexualidade? Dê exemplo, por favor.

Bhante G: De má conduta sexual?

Questionador: Dos sentidos em geral.

Bhante G: Uma das interpretações limitadas disso é a má conduta sexual. A atitude sexual incorreta, vocês devem entender, é invadir a privacidade dos outros, estuprar, abusar dos próprios sentidos. De uma maneira geral (fazer uso incorreto dos sentidos), significa ir aos extremos do prazer sensual, indo sempre em busca, todos os dias, sem exceção, de algo que agrade, gastando tempo, dinheiro e energia em agradar aos olhos, aos ouvidos, ao nariz, à língua, ao corpo e à mente. Se alguém se afasta de seu caminho e gasta todo seu dinheiro, tempo e energia nisso, isso é abusar dos prazeres sensuais.

Dou alguns exemplos. Tínhamos um vizinho que tinha duas televisões. Ele se sentava o dia todo assistindo TV. À noite, ele desligava uma TV e ligava a outra e se sentava lá e assistia a noite toda. Ele então adormecia e, mais tarde, abria os olhos para assistir mais TV. Ele continuou assim por muitos anos até que apodreceu e morreu. Isso é abusar dos sentidos.

Ouvi no rádio sobre outro homem – não sei se é verdade ou não – que disse que não queria dormir. Ele mantinha seu rádio ligado 24 horas por dia para não perder nenhuma notícia no mundo. Outras pessoas leem o máximo de jornais possível: leem, leem, leem; outras ainda são gluttonas: comem, comem, comem. Outros, ainda, comem e têm bulimia: comem e depois vomitam e comem novamente, e outras fazem sexo até morrer durante o ato. Isso é o que se chama de má conduta sensual ou abuso dos sentidos. Há pessoas assim.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

P: Bhante, se os *jhanas* são experiências espirituais, então não deveriam criar apego.

Bhante G: Não, claro que não. O tipo de desejo que eliminamos ao alcançar *jhana* é o desejo por prazeres sensuais. É claro que não nos livramos deles completamente, mas eles são suprimidos. Na verdade, a pessoa tem apego à experiência do *jhana* e, portanto, é um apego à aquisição espiritual. Há um termo especial em páli para esse tipo de desejo – *jhana-nekkhamma* – que não tem nada a ver com olhos, ouvidos etc..., mas é o desejo por algo calmo e tranquilo. Nesse caso, a pessoa não quer usar *jhana* para praticar *vipassana*.

P: Bhante, o senhor falou sobre 60 tipos de desejos: dez para cada órgão dos sentidos. Quais são esses dez?

Bhante G: Gostaria que não tivessem feito essa pergunta. Acho que vocês não se lembrarão do que eu disser a não ser que eu escreva na lousa. Falarei dos olhos e vocês poderão aplicar a mesma coisa aos demais sentidos.

1. Uma vez que os olhos proporcionam prazer, pode surgir o desejo;
2. Formas vistas pelos olhos;
3. Consciência visual;
4. Contato visual;
5. Sensação que surge por meio dos olhos;
6. Percepção da forma;
7. Pensamento sobre a percepção da forma;
8. Como consequência, surge o apego, a cobiça e o desejo;
9. Pensamentos referentes à cor, forma e aparência externa; e
10. Deliberação; entrar em detalhes referentes à aparência. Caso seja uma pessoa, a cor da pele, as sobrancelhas, o nariz, os lábios, as orelhas etc.

Esses são os dez tipos de momentos nos quais o desejo pode ocorrer com relação aos olhos. O mesmo ocorre com relação aos ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Chegamos a um total de 60 tipos diferentes de momentos em que a cobiça pode surgir.

P: No *zen*, diz-se que “quando existe não pensamento existe não mente”. Você concorda? A mente pode ser considerada um recipiente?

Bhante G: Não concordo. Já dei exemplos sobre isso, como o do computador. Quando você desliga o computador de manhã e volta mais tarde e liga novamente, verá a hora certa na tela. Como isso ocorre? Você desliga a força, não há corrente, o computador está completamente desligado e, ainda assim, a próxima vez que for ligado mostrará a hora certa. Por quê? Porque há uma minúscula bateria conectada ao chip trabalhando lá dentro.

Da mesma forma, enquanto dormimos, os olhos, os ouvidos, o nariz, a língua, o corpo e a mente permanecem inativos. Não pensamos, mas isso significa que não temos mente durante o sono? Ainda a temos! Assim, dizer que não há mente onde não há pensamentos não faz sentido!

A mente tem o que chamamos *bhavanga-citta*, ou seja, vida contínua. *Bhavanga-citta* significa estado mental inconsciente ou subconsciente que opera sem pensamentos de qualquer tipo como, por exemplo, ao se ingressar no segundo *jhana*. Podemos citar muitos exemplos de que a mente existe sem que haja pensamentos. Mas cada vez que o pensamento surge a mente é ativada.

Um outro exemplo é este pedaço de madeira. Ele tem o potencial do fogo nele. Se pegarmos outro pedaço de pau e o friccionarmos contra ele, obteremos fogo. De onde vem o fogo? Vem do fogo potencial que está na madeira. O potencial se torna real ou ativo quando surge a situação. Do mesmo modo, a semente de gergelim, de mostarda ou de castanha-do-pará contém óleo. Mas o óleo não está respingado, não se vê, mas se apertarmos bem forte extrairemos óleo delas.

Assim, o estado inativo da mente existe até que surja uma situação que torne a mente consciente para os pensamentos. Às vezes, as pessoas fazem frases de efeito para chamar a atenção sem que haja qualquer significado nelas.

Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção

P: Se a mente é impermanente e o nirvana é permanente, não existe mente no estado de nirvana?

Bhante G: Essa é uma pergunta muito boa, difícil e metafísica. Durante a vida, supondo que atingimos a iluminação, experimentamos – bem, essa não é a palavra correta –, mas... experimentamos o *nibbana*. Essa mente, com certeza, é impermanente. Uma vez que a mente é impermanente, não é possível ter esse estado nirvânico permanente com uma mente impermanente. Assim, alcançar o *nibbana*, o verdadeiro estágio da iluminação é conhecer, experimentar o fim do sofrimento de modo a viver sem qualquer espécie de sofrimento. Conforme vivermos sem nenhum sofrimento, estaremos em um estado nirvânico. Mas, ao morrer, tudo – você e sua mente – cessarão e isto é chamado de *nibbana*. Não há mente. À medida que existe uma mente, experimentamos prazer, dor e tudo o mais impermanente e não podemos permanecer por longo tempo no *nibbana*.

Assim, dizer que o *nibbana* e a mente trabalham juntos em algum lugar é incorreto, mas é não só difícil como impossível para alguém entender isso sem alcançar o *nibbana*, porque aqueles que não alcançaram o *nibbana* pensam sempre em termos de suas experiências mundanas. Um exemplo mundano explica isso. Há muitas pessoas que ainda não acreditam que o homem foi à Lua, porque segundo sua crença religiosa isso não é possível e ninguém consegue convencê-las a acreditar. Por um lado, elas se agarram à sua crença, por outro, não creem que seja humanamente possível.

Desse modo, como aceitar que o *nibbana* existe sem a morte se a pessoa ainda não alcançou a iluminação? Devo dizer que, em situações como esta, até chegar esse dia o que resta a fazer é ter fé, crer que isso é possível.

P: Bhante, algumas vezes a palavra mente significa consciência, os quatro agregados mentais: criar, pensar e conhecer o ato de criar e pensar. Por que tantos sentidos diferentes?

Bhante G: Essa não é, de fato, uma questão fácil de responder. Quando se fala das propriedades da mente, fala-se do seu conteúdo. Ao falarmos do conteúdo da mente, nos referimos ao pensamento como um agregado. Quando falamos sobre o modo como a mente opera, usamos vários termos para descrever a mente em si. A mente tem funções e, para realizar essas funções, ela deve usar seus conteúdos mentais. O modo como a mente usa seus conteúdos é descrito de várias formas diferentes. Por isso, às vezes, referimo-nos à mente como *citta* ou *viññana*, nomes diferentes para diferentes momentos, dependendo de como a mente usa seus conteúdos.

Bibliografia

Soma Thera, Ven. *The Way of Mindfulness*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1975.

Mahasi Sayadaw. *Satipatthana Vipassana. Insight through Mindfulness*. Kandy: Buddhist Publication Society, Wheel Publication Nº. 370/371, 1990.

Nanamoli, Bhikkhu; Bhikkhu Bodhi. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 2004.

Nhat Hahn, Thich. *Transformation & Healing. Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*. Parallax Press: Berkeley, 1990.

Buddhaghosa, Bhadantacariya (trad. Nyanamoli, Bhikkhu). *The Path of Purification*. Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre. s/d.

Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1998.

Nyanasatta Thera. *The Foundations of Mindfulness*. Kandy: Buddhist Publication Society, Wheel Publication Nº. 19, 1974.

Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. New York: Groove Press, 1974.

Rhys Davids, R. W. *The Questions of King Milinda*. N. York: Doover Publications, 1963.

Trungpa, Chögyam, Rinpoche. *The Foundations of Mindfulness*. Berkeley: Shambhala N. York, 1967.

U Silananda, Sayadaw. *The Four Foundations of Mindfulness*. USA: Wisdom Publications, 2002.

Maha-Satipatthana Sutta

Walshe, Maurice. *The Long Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 1995.

Warren, Henry C. *Buddhism in Translations*. N. York: Atheneum, 1963.

Woodward, F. L. *Some Sayings of the Buddha*. Oxford: Oxford University Press, 1973.

<http://www.acessoaoinsight.net>

Sobre o Autor

Bhante Henepola Gunaratana é o abade fundador do Bhavana Society, Mosteiro Budista Theravada de tradição de floresta, de West Virginia, USA. Ele nasceu na zona rural do Sri Lanka e tornou-se monge aos 10 anos. Em 1947, com 20 anos, recebeu a plena ordenação. Em 1968, foi para os Estados Unidos. “Bhante G” (como é carinhosamente chamado por seus discípulos) escreveu uma série de livros, incluindo o manual de meditação, *Mindfulness in Plain English*, atualmente um clássico, e o livro que o acompanha, *Eight Mindful Steps to Happiness*. Tanto no Bhavana Society quanto em outros lugares, Bhante G dirige regularmente retiros sobre *Vipassana*, Atenção Plena, *Metta* (amizade amorosa), concentração e outros temas.

Bhante Gunaratana é um autor e professor de meditação internacionalmente conhecido. Antes de ir para os Estados Unidos, trabalhou como missionário cinco anos na Índia com os *Harijanas* (Intocáveis) e dez anos na Malásia. Ensinou em locais diversos, entre os quais a American University de Washington DC, onde foi capelão. E também na Vihara Budista de Washington DC, onde foi presidente. Bhante G tem uma sólida formação como erudito e um compromisso com o *Dhamma* por toda a vida.

Em 1985, Bhante G fundou, juntamente com outros, o Bhavana Society, tornando-se seu abade. Ele queria ensinar meditação em um ambiente que possibilitasse retiros mais longos e uma prática intensa, livre das limitações da *vihara* urbana. Ele continua a ensinar com o estilo direto e pleno de compaixão que caracteriza seus livros e artigos. Bhante G faz uma abordagem integral do *Dhamma* Budista, focalizando todos os aspectos do Nobre Caminho Óctuplo. Como mestre, Bhante G é conhecido pela ênfase dada a *Metta*, o cultivo da amizade amorosa, como fundamento para o *samma-samadhi*, a concentração correta, como parte do treinamento espiritual.

Em 1996, Bhante G recebeu o título de Chief Sangha Nayaka Thera da América do Norte. Isso consagra sua posição como o monge de mais alta hierarquia de sua linhagem nos Estados Unidos e no Canadá. Em 2003, foi publicada sua autobiografia, *Journey to Mindfulness*. Em 2005, sob sua direção, criou-se o Sri Henepola Gunaratana Scholarship Trust. Esta Fundação subvenciona a educação de crianças pobres nas áreas rurais do Sri Lanka.

Bhante G continua a escrever artigos, liderar retiros e ensinar no Bhavana Society e em todo o mundo.



© Cristina Flória

A **Casa de Dharma – Sanatana Dharma Saranam** é um Centro Leigo Budista *Theravāda* fundado na cidade de São Paulo na lua cheia do mês de maio de 1991. Desde então, tem oferecido reuniões para estudo do *Dhamma*, práticas de meditação em grupo, retiros e cursos, entre outras atividades. Tem como valores fundamentais o desenvolvimento da mente por meio do treinamento meditativo e o encorajamento a um entendimento e uma visão de mundo saudáveis.

<http://casadedharmaorg.org>
casadedharmaorg@gmail.com