



Satipatthâna Sutra

Os Fundamentos da Atenção Plena

ASSIM EU OUVI CONTAR : Em certa ocasião o Abençoado estava vivendo na região dos Kurus, onde havia uma cidade chamada Kammasadhamma . Ali ele se dirigiu aos monges assim: “Monges” – “Venerável Senhor”, responderam eles. O Abençoado disse:

2. “Monges, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para a superação do sofrimento e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para aquisição do verdadeiro método, para a realização do Nirvana – os quatro fundamentos da atenção plena.

3. “E quais são os quatro? Aqui, monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação ao mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação ao mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação ao mundo. Ele permanece contemplando os fenômenos como fenômenos, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação mundo .

CONTEMPLAÇÃO DO CORPO)

(1. Atenção à Respiração)

4. “E como, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo ? Aqui, um monge, tendo ido para a floresta, para debaixo de uma árvore ou algum lugar deserto, senta-se com as pernas cruzadas, o tronco ereto, e fixando sua atenção no que está à sua frente, plenamente atento, ele inspira; plenamente atento, ele expira. Inspirando longamente, ele toma consciência, ‘estou inspirando longamente’; expirando longamente, ele toma consciência, ‘estou expirando longamente’; inspirando brevemente, ele toma consciência, ‘estou expirando brevemente . Sentindo assim todo o seu corpo, ele treina pensando ‘vou inspirar’; sentindo assim todo o seu corpo, ele treina pensando ‘vou expirar’ . Acalmando o composto de seu corpo, ele treina pensando ‘vou inspirar’; acalmando o composto de seu corpo, ele treina pensando ‘vou expirar’ .

5. Assim, contemplando o corpo como corpo internamente ele permanece, ou contemplando o corpo como corpo externamente ele permanece, ou contemplando o corpo como corpo internamente e externamente ele permanece . Ou ainda, contemplando a lei do surgimento no corpo ele permanece; contemplando a lei do declínio no corpo ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio no corpo ele permanece . Ou ainda, o pensamento “existe um corpo” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.

(2. As Quatro Posturas)

6. “Além disso, Monges, ao caminhar um monge toma consciência, ‘estou caminhando’; ao ficar de pé ele toma consciência, ‘estou de pé’; ao sentar-se ele toma consciência, ‘estou sentado’; ao deitar-se ele toma consciência, ‘estou deitado’ . Qualquer que seja a posição de seu corpo, ele toma consciência .



7. Assim, contemplando o corpo como corpo, internamente, ele permanece, ou*... Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.

(3. Plena Consciência [de todo o corpo])

8. Além disso, Monges, um monge age com plena consciência ao ir e ao vir; age com plena consciência ao olhar para frente ou para os lados; age com plena consciência ao dobrar o braço ou ao estendê-lo; age com plena consciência quando veste sua toga, suas outras vestimentas ou carrega sua tigela;...quando come, bebe, degusta a comida;...quando defeca e urina; age com plena consciência ao caminhar, ficar de pé, dormir, acordar, conversar ou quando permanece em silêncio.

9. Assim, contemplando o corpo como corpo, internamente, ele permanece, ou*... Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.

(4. Impurezas – os componentes do corpo)

10. “Novamente Monges, um monge examina este mesmo corpo, limitado pela pele, da sola dos pés à ponta dos cabelos e cheio de substâncias impuras pensando assim: ‘Há neste corpo os cabelos da cabeça, do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, a medula óssea, rins, coração, fígado, diafragma, pleura, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, estômago, excrementos, bílis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco nasal, fluído sinovial, urina’. Tal como se houvesse um saco com uma abertura em cada ponta, cheio de grãos de vários tipos, como arroz, feijão, lentilhas, ervilhas, gergelim, e um homem dotado de boa visão ao abri-lo para examiná-los pensaria assim: ‘eis o arroz, eis o feijão, eis as lentilhas, eis as ervilhas, eis o gergelim’. Da mesma forma, Monges, um monge examina o corpo, limitado pela pele, da sola dos pés à ponta dos cabelos, e cheio de substâncias impuras pensando assim: ‘Há neste corpo os cabelos da cabeça, do corpo, unhas, ... urina’.

11. “Assim, contemplando o corpo como corpo internamente ele permanece, ou contemplando o corpo como corpo externamente ele permanece, ou contemplando o corpo como corpo internamente e externamente ele permanece. Ou ainda, contemplando a lei do surgimento no corpo ele permanece; contemplando a lei do declínio no corpo ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio no corpo ele permanece. Ou ainda, o pensamento “existe um corpo” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim também, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.

(5. Elementos)

12. “Novamente, Monges, um monge examina o corpo, na posição em que estiver, como quer que esteja disposto, constituindo-se de elementos assim: ‘Há neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, o elemento ar’. Do mesmo modo que um hábil açogueiro ou seu aprendiz que houvesse madato uma vaca e a cortado em pedaços poderia sentar-se em uma encruzilhada, também um monge examina o corpo segundo seus elementos, na posição que estiver, tal com esteja disposto, pensando assim: ‘há neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, o elemento ar’.

13. “Assim, contemplando o corpo como corpo, internamente, ele permanece, ou*...Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.”



(6-14. As Nove contemplações do Cemitério)

14. “Novamente, Monges, como se visse um cadáver jogado em uma vala comum, morto há um, dois, ou três dias, inchado, azulado, começando a se decompor, um monge compara o corpo com aquele cadáver concluindo assim: ‘Este corpo é da mesma natureza daquele, está sujeito ao mesmo destino. Isto é inelutável’ .

15. “Assim, contemplando o corpo como corpo, internamente, ele permanece, ou*...Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.”

16.”Novamente, Monges, como se visse um cadáver jogado em uma vala comum, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cachorros e chacais, ou por vários tipos de vermes, um monge compara o corpo com aquele cadáver concluindo assim: ‘Este corpo é da mesma natureza daquele, está sujeito ao mesmo destino. Isto é inelutável’.

17. ...”Assim também um monge permanece contemplando o corpo como corpo.”

18-24. “Novamente, Monges, como se visse um cadáver jogado em uma vala comum, um esqueleto com carne e sangue, ligado pelos tendões...um esqueleto sem carne, manchado de sangue, ligado pelos tendões,...um esqueleto sem carne ou sangue ligado pelos tendões,...um esqueleto com ossos desconectados, dispersos em todas as direções – aqui os ossos das mãos, ali os ossos dos pés, acolá os das coxas, da bacia, das costas, as costelas, mais adiante o crânio, um monge compara o corpo àquele cadáver concluindo assim: ‘Este corpo é da mesma natureza daquele, está sujeito ao mesmo destino. Isto é inelutável’.

25. ...”Assim também um monge permanece contemplando o corpo como corpo.”

26-30. “Novamente, Monges, como se visse um cadáver jogado em uma vala comum, ossos embranquecidos da cor de conchas,...ossos empilhados há mais de um ano, ...ossos apodrecidos e reduzidos a pó, um monge compara o corpo àquele cadáver concluindo assim: ‘Este corpo é da mesma natureza daquele, está sujeito ao mesmo destino. Isto é inelutável’.

31. Assim, contemplando o corpo como corpo internamente ele permanece, ou contemplando o corpo como corpo externamente ele permanece, ou contemplando o corpo como corpo internamente e externamente ele permanece. Ou ainda, contemplando a lei do surgimento no corpo ele permanece; contemplando a lei do declínio no corpo ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio no corpo ele permanece. Ou ainda, o pensamento “existe um corpo” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo.

(CONTEMPLAÇÃO DAS SENSACIONES)

32. “E de que forma, Monges, um monge permanece contemplando os sentimentos como sentimentos. Aqui, quando este monge sente uma sensação agradável ele toma consciência, ‘sinto uma sensação agradável’; sentindo uma sensação dolorosa, ele toma consciência...; sentindo uma sensação que não é nem agradável, nem dolorosa, ele toma consciência...; sentindo uma sensação carnal agradável, ele toma consciência...; sentindo uma sensação não carnal e agradável, ele toma consciência, ...carnal e dolorosa...carnal e nem agradável, nem dolorosa, ele toma consciência.”



33. “Assim, contemplando as sensações como sensações internamente ele permanece, ou contemplando o sensações como sensações externamente ele permanece, ou contemplando sensações como sensações internamente e externamente ele permanece. Ou ainda, contemplando a lei do surgimento nas sensações ele permanece; contemplando a lei do declínio nas sensações ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio nas sensações ele permanece. Ou ainda, o pensamento “há uma sensação” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando as sensações como sensações.”

(CONTEMPLAÇÃO DA MENTE)

34. “E de que forma, Monges, um monge permanece contemplando a mente como mente? Aqui, um monge toma consciência da mente afetada pela luxúria, como afetada pela luxúria e a mente não afetada pela luxúria como não afetada pela luxúria. Ele toma consciência da mente afetada pelo ódio como afetada pelo ódio...não afetada pelo ódio...pelo erro...livre do erro. Ele toma consciência da mente contraída...da mente não distraída...vasta...medíocre...exaltada...não exaltada...fixada em um objeto...não fixada em um objeto...liberada...não liberada.

35. “Assim, contemplando a mente como mente internamente ele permanece, ou contemplando a mente como mente externamente ele permanece, ou contemplando a mente como mente internamente e externamente ele permanece. Ou ainda, contemplando a lei do surgimento na mente ele permanece; contemplando a lei do declínio na mente ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio na mente ele permanece. Ou ainda, o pensamento “existe a mente” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando a mente como mente.”

(CONTEMPLAÇÃO DOS FENÔMENOS)

(1. Os cinco obstáculos)

36. “E de que forma, Monges, um monge permanece contemplando fenômenos como fenômenos? Aqui, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos cinco obstáculos . E como um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos cinco obstáculos? Aqui, havendo o desejo de prazer sensual, ele toma consciência, ‘há o desejo de prazer sensual em mim’; ou não havendo o desejo de prazer sensual, ele toma consciência, ‘não há o desejo de prazer sensual em mim’. Ele sabe como se produzirá o desejo de prazer sensual que ainda não surgiu; Ele sabe como se produzirá o abandono do desejo de prazer sensual que surgiu, e como se produzirá no futuro o não surgimento do desejo abandonado de prazer sensual.”

“Havendo malevolência, ele toma consciência, ‘há malevolência em mim’...havendo torpor e preguiça, ele toma consciência, ‘há torpor e preguiça em mim’...havendo agitação e remorso, ele toma consciência, ‘há agitação e remorso em mim’...havendo dúvida, ele toma consciência, ‘há dúvida em mim’. Ele sabe como se produzirá o surgimento da dúvida que ainda não surgiu, e como se produzirá o abandono da dúvida que surgiu, e como se produzirá no futuro o não surgimento da dúvida abandonada.”



37. “Assim, contemplando os fenômenos como fenômenos internamente ele permanece, ou contemplando os fenômenos como fenômenos externamente ele permanece, ou contemplando os fenômenos como fenômenos internamente e externamente ele permanece. Ou ainda, contemplando a lei do surgimento nos fenômenos ele permanece; contemplando a lei do declínio nos fenômenos ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio nos fenômenos ele permanece. Ou ainda, o pensamento “existem os fenômenos” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos cinco obstáculos.”

(2. Os cinco agregados)

38. “Novamente, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos cinco agregados da apreensão . E como um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos cinco agregados da apreensão? Aqui, um monge compreende ‘esta é a matéria, esta é a origem da matéria, este é o desaparecimento da matéria’; ‘estas são as sensações, esta é a origem das sensações, este é o desaparecimento das sensações’; ‘estas são as percepções, esta é a origem das percepções, este é o desaparecimento das percepções’; ‘estas são as formações mentais, esta é a origem das formações mentais, este é o desaparecimento das formações mentais’; ‘esta é a consciência, esta é a origem da consciência, este é o desaparecimento da consciência’.

39. “Assim, contemplando os fenômenos como fenômenos internamente, externamente, internamente e externamente ele permanece.... Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos cinco agregados da apreensão.”

(3. Os seis sentidos)

40. “Novamente, Monges, um monge permanece contemplando fenômenos como fenômenos em termos dos seis domínios sensoriais internos e externos . E como um monge permanece contemplando fenômenos como fenômenos em termos dos seis domínios sensoriais internos e externos? Aqui, um monge toma consciência os olhos, toma consciência das formas e toma consciência da limitação que surge em dependência de ambos . Ele compreende como ocorre a produção da limitação que ainda não surgiu, e como ocorre o abandono da limitação produzida, e como no futuro ocorrerá a não produção da limitação abandonada.

“Ele toma consciência do ouvido, ele toma consciência do som...ele toma consciência do nariz, ele toma consciência dos odores...ele toma consciência da língua, ele toma consciência dos sabores...ele toma consciência do corpo, ele toma consciência dos [objetos] tangíveis...ele toma consciência da mente, ele toma consciência dos objetos mentais, e ele toma consciência da limitação que surge em dependência de ambos; ele também compreende como ocorre a produção da limitação que ainda não surgiu, e como ocorre o abandono da limitação produzida, e como no futuro ocorrerá a não produção da limitação abandonada.

41. “Assim, contemplando os fenômenos como fenômenos internamente, externamente, internamente e externamente ele permanece.... Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos seis domínios sensoriais internos e externos.

(4. Os Sete Fatores do Despertar)

“Novamente, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em



termos dos sete fatores do despertar. E como um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos sete fatores do despertar? Aqui, quando há o fator do despertar da atenção plena, ele toma consciência, ‘há o fator do despertar da atenção plena em mim’, ou não havendo o fator do despertar da atenção plena, ele toma consciência, ‘não há o fator do despertar da atenção plena em mim’. Ele também compreende como se produz o fator do despertar da atenção plena que ainda não surgiu; e como ocorre o pleno desenvolvimento do fator do despertar da atenção plena ele também compreende.

“Havendo o fator do despertar da investigação ...havendo o fator do despertar da energia...havendo o fator do despertar da alegria...havendo o fator do despertar da tranquilidade...havendo o fator do despertar da concentração...havendo o fator do despertar da equanimidade, ele toma consciência, ‘há o fator do despertar da equanimidade em mim’; ou não havendo o fator do despertar da equanimidade, ele toma consciência, ‘não há o fator do despertar da equanimidade em mim’; ele também compreende como se produz o fator do despertar da equanimidade que ainda não surgiu; e como ocorre o pleno desenvolvimento do fator do despertar da equanimidade ele também compreende.

43. “Assim, contemplando os fenômenos como fenômenos internamente, externamente, internamente e externamente ele permanece.... Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos dos sete fatores do despertar.

(5. As Quatro Nobres Verdades)

44. “Novamente, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos das Quatro Nobres Verdades. E como um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos das Quatro Nobres Verdades? Aqui, um monge compreende, de acordo com a realidade, ‘este é o sofrimento’; ele compreende, de acordo com a realidade, ‘esta é a causa do sofrimento’; ele compreende, de acordo com a realidade, ‘esta é a cessação do sofrimento’; ele compreende, de acordo com a realidade, ‘este é o caminho que leva à cessação do sofrimento’

45. “Assim, contemplando os fenômenos como fenômenos internamente ele permanece, ou contemplando os fenômenos como fenômenos externamente ele permanece, ou contemplando os fenômenos como fenômenos internamente e externamente ele permanece. Ou ainda, contemplando a lei do surgimento nos fenômenos ele permanece; contemplando a lei do declínio nos fenômenos ele permanece; contemplando a lei da origem e do declínio nos fenômenos ele permanece. Ou ainda, o pensamento “há os fenômenos” se apresenta a ele como uma simples noção, suficiente apenas para despertar o conhecimento e a atenção plena. Independente ele permanece, sem se apegar a nada no mundo. Assim, Monges, um monge permanece contemplando os fenômenos como fenômenos em termos das Quatro Nobres Verdades.

(CONCLUSÃO)

46. “Monges, aquele que praticar os quatro fundamentos da atenção plena dessa forma por sete anos, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final na presente existência, ou, se ainda restar algum apego, o estado de não retorno .

47. “Nem mesmo sete anos, Monges. Aquele que praticar esses quatro fundamentos da atenção plena dessa forma por seis anos...cinco anos...quatro anos...três anos...dois anos...um ano, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final na presente existência, ou, se ainda restar algum apego, o estado de não retorno.

48. “Nem mesmo um ano, Monges. Aquele que praticar esses quatro fundamentos da atenção plena dessa forma por sete meses...seis meses...cinco meses...quatro meses...três meses...dois meses...um



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

mês...meio mês, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final na presente existência, ou, se ainda restar algum apego, o estado de não retorno.

49. “Nem mesmo meio mês, Monges. Aquele que praticar esses quatro fundamentos da atenção plena dessa forma por sete dias, pode esperar um de dois frutos: ou o conhecimento final na presente existência, ou, se ainda restar algum apego, o estado de não retorno.

50. “Eis, Monges, o único caminho para a purificação dos seres, para a superação do sofrimento e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para aquisição do verdadeiro método, para a realização do Nirvana – os quatro fundamentos da atenção plena.”

51. Assim falou o Abençoado. Radiantes, os monges se regozijaram com palavras do Abençoado