

#54 Satipathana Sutta (4) – RI 2020

Lama Padma Samten

Bacupari, 22/08 a 30/08

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #54

Revisão: Mônica Kaseker (15/11/2023)

Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.

Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email repositorio.transcricoes@gmail.com.

Tabela de conteúdos

- [Satipathana Sutta \(continuação\)](#)
- [Quatro Fundamentos da Atenção Plena \(continuação\)](#)
 - [4- Contemplação dos Objetos Mentais \(continuação\)](#)
 - [3- Seis Bases](#)

[Satipathana Sutta \(continuação\)](#)

[Quatro Fundamentos da Atenção Plena \(continuação\)](#)

[4- Contemplação dos Objetos Mentais \(continuação\)](#)

3- Seis Bases

Agora nós entraríamos nas seis bases. É a terceira parte do Satipatthana, que corresponde às seis bases. Nós vamos olhar essencialmente os órgãos dos sentidos e os seus objetos; e também a mente associada a eles.

O que é essa contemplação? Essa contemplação é Sati. Sati corresponde à plena atenção. É traduzido como Plena Atenção. Nós estamos usando Sati como Lucidez, como Rigpa. Sati, eu acho melhor olhar desse modo. E a plena atenção não é simplesmente algo como a prática de Shamata, onde nós posicionamos o olho e não tiramos. Sati inclui a lucidez com respeito aquilo, como é que aquilo surge; o que é aquilo; de onde aquilo brota; a inseparatividade também.

Nós vamos entrar numa área super interessante. Eu acho que é completamente crucial. Por exemplo, nós vamos olhar olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente. Tem uma chave para nós vermos a radicalidade deste ensinamento.

Essa chave é assim: quando contemplarmos o olho, nós precisamos entender que não é o olho que vê. Essa é radicalidade. Porque nós temos a sensação de que é o olho que vê. Também poderíamos dizer: "A visão não está no olho". Essa é a chave para compreender o olho. A visão não está no órgão: olho. Claro que podemos encontrar nisso vários exemplos. Começamos então a passear. Por exemplo, quando nós sonhamos, a gente não vê com o olho físico. Quando nós fechamos os olhos físicos,

adivinhamos os vários lugares com se tivéssemos ainda uma visão. Quando nós olhamos uma imagem desenhada, nós podemos ver muito mais do que está na imagem.

Eu estou aqui trazendo, não a solução da questão, mas estou colocando a questão. O Buda nos propõe que a gente contemple o olho, contemple o objeto da visão. Contemple essa dimensão interna do olho e a dimensão externa. Eu acho que se nós não fizermos isso, nós vamos seguir com uma operação cármica, operação com um nível de ingenuidade com relação às coisas - que é o processo como nós usamos.

Eu acho um pouco impactante, por exemplo, que podemos ler os textos budistas, olhar as imagens, entrar nos templos, ver os mestres, ver a sanga, ver o ambiente todo de um modo intuitivo, como se estivéssemos vendo com bons olhos.

Nós não chegamos a examinar o próprio processo. Então a própria transmissão do Dharma se dá por dentro de um processo contaminado, que é a operação de olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente. Porque ela não poderia se dar de outro modo. Mas, num certo momento nós temos que acordar para isso. Nós temos que acordar e ver que mesmo esse próprio instrumento que nós estamos usando para ouvir o Dharma, para ver o Dharma, para cheirar o Dharma, para olhar em todas as direções, esse instrumento precisaria ser clarificado. Aqui nós estamos entrando nisso.

Quando nós olhamos, por exemplo, ensinamentos muito sofisticados que tratam de nós voltarmos a nossa atenção para a própria mente, olharmos profundamente, eu acho a culminância. Isso é o Oitavo Passo. Nós estamos indo nesta direção. Mas se nós olhamos isso e nós não temos uma maturidade com relação à operação dos órgãos dos sentidos, nós terminamos a prática, abrimos os olhos, abrimos os sentidos e nos movimentamos cármicamente, como se nada tivesse acontecido. E o mundo parece cármico do mesmo jeito. Parece real do mesmo jeito que surge dentro das bolhas. É isso.

Este é um ponto crucial. Dentro dos ensinamentos de Dudjom Lingpa, este ponto, ele entraria numa categoria de ensinamentos que é preparatória. Ela seria uma categoria de ensinamento na qual nós reconhecemos a mente como prioritária em relação a todas as outras expressões.

Aqui, é como se nós estivéssemos operando nessa parte. Porque quando nós entrarmos na análise dos órgãos dos sentidos, da visão, a audição etc., nós vamos convergir tudo para a mente. Nós vamos ver a mente operando em cada uma dessas manifestações. Mas se nós não desenvolvermos essa maturidade, nós temos a naturalidade de olhar como Buda diz: "Como tivéssemos bons olhos." Olha tudo em volta. E o Buda diz: "Você olha em volta como se tivesse bons olhos, bons ouvidos. Mas você fita a névoa." Nós estamos fitando a névoa, aquilo que nos perturba. E nós não percebemos isso.

Nós estamos fitando a rede de Maya. Nós estamos fitando Maya, a aparência, a aparência ilusória. Usando a terminologia hindu, pré budista mesmo. A tradição hindu viu a teia de Maya. E nós olhamos assim: ouvimos o vento, olhamos a paisagem, nós temos bons olhos. "Vocês estão olhando lá?" "É. Eu vejo mais ou menos." "Você está precisando de óculos. Bota óculos que aí você vê." Olha lá. Está lá.

É assim. Quando a nossa visão não está boa, nós precisamos é de óculos, ou microscópio, ou telescópio. Ainda assim, se a gente põe telescópio ou põe microscópio, a limitação da visão, ela segue. Então, nós não entendemos bem este ponto. E, perturbadoramente, o Buda não vai explicar. <50'49" - risos> Ele vai nos colocar no

lugar para nós contemplarmos. Por quê? Porque o Buda, nas múltiplas vidas anteriores dele, ele já ouviu todas as explicações e já falou tudo. Ele se deu conta: "Se as pessoas não olharem e verem, não adianta." Então ele nos convida, ele nos bota no ponto para olhar.

Esse sutra, como ele está apresentado, ele nos convida para fazer isso: para parar e olhar.

As seis bases começam assim:

- *Novamente, bhikkhus.*

Nós somos bhikkhus, nós estamos aqui, tentando entender este aspecto.

- *Novamente bhikkhus. Um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, referentes às seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, referentes às seis bases?*

Vejam: ele está convergindo tudo em direção à mente. Mas através de seis bases - seis bases associadas aos sentidos.

- *Novamente bhikkhus. Um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, referentes às seis bases internas e externas.*

Nós temos desenvolvido esse esforço de olhar as aparências. Temos desenvolvido esse esforço. Que é essencialmente o tema do Prajnaparamita.

- *E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas?*

Aqui, um bhikkhu compreende o olho.

Nessa parte aqui deveríamos parar. Bom, compreende o olho: "Agora eu me despeço de vocês. Eu estou entrando em retiro para compreender o olho." Aí, seis meses depois, nós lemos a expressão seguinte. Ele compreende as formas.

Agora pessoal, eu já vi vocês de novo. "Agora eu de novo, entro em um ano de retiro, para compreender as formas." Termina esse retiro e a pessoa diz: "Oi, tudo bem aí? Agora vou entrar novamente em retiro, que eu preciso compreender os grilhões. E como é que eu fico preso nisso. Como é que é isso."

Então ele diz:

Um bhikkhu compreende o olho, compreende as formas e ele compreende o grilhão que surge na dependência do olho e das formas. Ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu. Ou seja, como é que vão surgir as prisões que ainda não apareceram; como se abandona este processo de operação que nos aprisiona. E como este processo de prisão que nos submete, nos constrói também, ele não surgirá no futuro.

Aqui, por exemplo, nós poderíamos ter um engano que, de modo geral, é o que acontece. E que é assim: Eu olho os objetos desejáveis e eu penso que o fato de ter desenvolvido desejo é que é o problema. Mas aqui nós estamos olhando como que nós vemos aquilo. Não estamos olhando que o problema é eu ter desejo ou aversão. O grilhão é o ver e sustentar e dar o significado e ficar preso a esse processo. Esse é o

ponto. Esse é que é o ponto. Não é um ponto moral de que eu não deveria desenvolver, por exemplo, apego a chocolate, ou aversão a chocolate, ou ao açúcar. Não é esse o ponto. O ponto é como ver. Como é que aquilo ganha aquele significado. O grilhão é o surgimento dos significados.

Poderíamos dizer que aqui, nesse ponto, nós encontramos a base fundadora do Samsara. O processo pelo qual o Samsara todo vai se estabelecer; desse modo. Nós também podemos pensar que estamos elucidando o quinto dos doze elos, que é Shadayatana - que é o surgimento dos órgãos dos sentidos. Os órgãos dos sentidos são aspirados e passam a operar. E quando eles passam a operar, nós não compreendemos propriamente o que está acontecendo. Nós estamos examinando a estrutura, o mecanismo do Samsara. Estamos estudando o mecanismo da prisão. Como que ele se dá.

Nós temos, por exemplo, sofrimentos que dependem das aparências que nós vemos e nós temos sofrimentos que são estruturais. Quando nós pensamos em compaixão, nós pensamos - de modo geral - nos sofrimentos que as pessoas têm, de acordo com as circunstâncias em que elas estão vivendo. Mas existe algo que é o sofrimento estrutural. Aqui nós estamos focando o sofrimento estrutural. E isso é a grande compaixão. Bodicita só pode efetivamente aparecer, se nós tivermos uma clareza quanto ao sofrimento estrutural e, a partir disso, brotar a energia, lúcida, para produzir benefícios.

Nós começamos com o olho. Eu acho sempre muito importante – nesse ponto sempre lembro o Surangama Sutra, quando o Ananda, repentinamente, se apaixona por uma jovem. [comentário do Lama: "Eu não vou contar as circunstâncias... Ele está absolvido. Na minha visão ele está absolvido. Não vou aqui, contar isso, porque ele tem os votos, ele não poderia. Se ele não tivesse votos, não tinha problema. Mas ele tem os votos."]. Então, quando Ananda chega na presença do Buda junto com a moça, os dois assim... ele usa um tipo de argumento, que eu achei muito interessante. E o Buda usa um outro tipo de argumento, que eu também achei muito interessante. Então, vou lembrar os dois argumentos. O primeiro, o argumento do Ananda, é assim: "O que foi que deu errado no seu ensinamento, Abençoado, que não funcionou?"

[Comentário do Lama: Achei aquilo super bom. Até recomendo para cada um, quando chegar numa situação: "O que que tem de errado aí, que não deu certo?" Também chega na frente do juiz e diz: "O que que tem na constituição brasileira, nas leis que não deu certo no meu caso? Isto não é um problema comigo, é um problema com as leis."].

E o Buda, ao invés de... [Comentário do Lama: a gente pensa: "Agora vem, não é. Agora vem!"]. O Buda, calmo, assim [Comentário do Lama: Claro, o Abençoado é sempre calmo.], pergunta: "Como é que você vê?" Essa é a pergunta. E o Ananda: "Bom. todo mundo vê através dos olhos."

Aí começa o ponto. Porque nós pensamos que vemos através do órgão físico. E então começa uma análise longa do Buda sobre esse ponto, que depois culmina nos outros órgãos dos sentidos todos. E que é essencialmente essa parte aqui que estamos olhando. Aqui, o Buda apenas dá os itens de contemplação.

[Comentário do Lama: Eu acho que o Ananda não estava presente nesta aula. Aí ele teve aquele probleminha. Se estivesse presente na aula, se tivesse feito a meditação. Como nós fazemos. Aí estava tudo resolvido. Mas ele, mal aluno... Não quero aqui, 2500 anos depois, lembrar disso ainda. Mas, se eu estivesse lá, eu ainda ia dar uma

risadinha, Haha... Ele que é o queridinho. Olha aí, oh." <1:00'34" - risos>. Então: "Ananda, é isso. Olha aqui a aula como é que é."]

Então, o Buda diz:

Os bhikkhus contemplam os objetos mentais como objetos mentais, referentes às seis bases internas e externas. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais, como objetos mentais referentes às seis bases?

Ele começa com a primeira base.

- Aqui um bhikkhu compreende o olho. Ele compreende as formas. E ele compreende o grilhão. Ou seja, o aspecto condicionado, oculto, que surge na dependência de ambos. Ele também compreende como surge o grilhão que ainda não surgiu e como se abandona o grilhão que já surgiu, e como o grilhão abandonado, ou seja, a prisão, o condicionamento oculto, que não é visto, ele não surgirá no futuro.

Aqui, por exemplo, nós olhamos, temos bons olhos, olhamos em todas as direções. Porquê? Por que o grilhão está automatizado em nós. Podemos ver esse aspecto se procurarmos entender o que o Buda diz. Quando pensamos que temos bons olhos, olhamos em volta e vemos a névoa. É isso. Se nós quisermos entender o que significaria a névoa, seria mais ou menos isso:

<1:02:12 - O Lama mostra uma gravura> Olhamos esta gravura. Olhamos aqui e vemos seis triângulos. Ou olhamos essa gravura e vemos um cubo. Nós temos bons olhos por isso nós vemos. Mas a visão não está no papel e não está na tinta. Quando nós entendemos isto, nós estamos compreendendo o que o Buda quer dizer com a névoa. Nós não temos clareza quanto ao processo da visão. Nós simplesmente exercemos a visão sem pensar. A visão não precisa de pensamento. A visão se estabelece. Mas ela é uma ação mental. Se não entendermos isto e não entendermos essa prisão, nós vamos ter problemas.

E o Buda diz que nós contemplamos isto e vemos como que o grilhão surge na dependência disso e como que o que não surgiu pode surgir, como se abandona e como, então, aquilo que surge novamente, que aparece, já não aprisiona mais.

Do mesmo modo [o Buda diz:]

- Ele compreende o ouvido, ele compreende os sons...

Então é o órgão e os objetos.

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

Aqui nós precisaríamos pegar este sutra e expandir de novo. Ou seja, ele começa contemplando o olho e, depois, deveríamos dizer a mesma coisa: "E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como..." aliás, aqui um bhikkhu compreende o ouvido, ele compreende os sons, ele compreende o grilhão que surge na dependência de ambos e aí segue. Para cada um dos órgãos, nós deveríamos estender

isso e transformar aquilo num conjunto de meditações. Ele [o Buda] põe pontinhos. Ou seja, ele deixa para nós fazermos isso.

Antes de passarmos adiante, seria assim: se nós entendemos essa relevância, entende como que os vários objetos nos enganam. Eles surgem como se fossem separados e não são vistos como uma ação da mente. Não são vistos como a luminosidade e também nós não temos uma clareza sobre Rigpa que é o processo lúcido que vê isso acontecendo. Aí nós estamos realmente cegos.

Se nós quisermos, por exemplo, ultrapassar esse processo de névoa e cegueira, nós temos aqui este instrumento, que é Rigpa. Ou seja, nós olharmos por dentro da própria operação que nós estamos exercendo e clarificarmos a operação que nós estamos exercendo.

Essa lucidez, Rigpa, é o ponto. É a nossa prática. Isso é a plena atenção. Isso é Sati. Se nós fizermos isso, o Buda nos colocou no lugar. É só seguir. Se fizermos isso, tudo bem. Se não fizermos, vamos continuar contemplando a névoa; olhando sutilmente os aspectos da névoa e se alegrando com algumas aparências, entristecendo com outras, em meio a um processo de impermanência incessante, buscando renascer sempre num lugar mais favorável, que nunca é encontrado.

As múltiplas tradições espirituais, de modo geral, intuem a existência de algo que constrói as aparências todas e produz isso. E está além da nossa limitação. Essas tradições, muitas delas apenas descrevem o surgimento como se fosse externo. Por exemplo, do grande vazio brotam todas as aparências pela energia e pela mente de Deus; de um aspecto absoluto. Mas, quando nós olhamos nós não nos vemos como parte disso. Nós nos vemos separados. Nós vemos o mundo preexistente e então, num certo momento surgem os seres humanos dentro disso. Os seres humanos olham o que já Deus já fez. Eles não têm a capacidade de construção das realidades.

Ainda que a gente crie um aspecto absoluto que brota de alguma coisa muito, muito elevada, eu não tenho o papel. A liberação é como se não fosse possível. Porque nós não incluímos esse aspecto, não temos a sensação de haver um grilhão, de haver uma prisão. De esse papel de construção seguir se dando, seguir ampliando.

As tradições que colocam o absoluto no início de tudo e o mundo construído, elas têm dificuldade de entender como os seres vão mudando, como as eras vão mudando e como os seres vão evoluindo. Eles vão se transformando. Eles se chocam um pouco com a visão genética das transformações das coisas constantes. Eles se perturbam. É como se tudo tivesse sido criado num certo momento, mas os seres estão congelados na sua própria forma. Eles não têm nenhuma evolução. Esse é um ponto perturbador. É como se não houvesse uma inteligência celular. Não tivesse uma inteligência verdadeira, que possa produzir outras transformações.

Neste tempo, eles estariam desafiados pelo próprio Covid. Porque, por exemplo, agora vem notícias bem recentes. Agora está comprovado: algumas pessoas tiveram o Covid, se recuperaram e tiveram de novo. Como é que eles sabem? Porque eles vão encontrar entre os fatores de imunidade, eles vão encontrar imunidade para diferentes tipos de Covid. Eles tiveram outro Covid. Porque o Covid está mudando. Como é que você imagina? O Covid é super rápido. São semanas ou meses e ele vai mudando. Então, existe já uma diversidade de padrões de vírus. Estamos vendo que o próprio vírus tem um nível de inteligência que é capaz de se alterar. Poderíamos pensar: "Bom. Isso aqui é um caso." Mas não é um caso. É uma direção de movimento.

Na perspectiva budista existe essa descrição de como a inteligência está incessantemente presente. Ela pode criar, luminosamente, outras direções. Também está presente no ensinamento budista, a capacidade de Sati, ou plena atenção. Ou seja, a mente vê o que a mente faz. Ela constrói e vê como que as aparências surgem de modo não-dual com a própria mente.

Esse aspecto é considerado super importante. Por que? Porque o aspecto de construção luminosa, ele vem de uma natureza primordial - que não é nem aquele ser humano específico. Uma natureza primordial; E aquele ser humano específico surge junto com as marcas mentais automatizadas que dão então sentido, que dão uma diferenciação para aquela manifestação.

Quando surge essa compreensão, nós vemos que essa mente é justamente falada como primordial, porque ela está livre dos condicionamentos que estão operando. O aspecto luminoso é incessantemente presente. Junto com esse aspecto luminoso incessantemente presente, está Rigpa, a capacidade de a mente ver o que a mente está fazendo com a própria luminosidade. Esse é o processo.

Dessa forma, ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.

A mente está vendo a mente.

E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana.

Por que? Porque esse é o aspecto primordial: sem nenhum apego. Nada. Ele está antes dos apegos, antes dos processos condicionados.

Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, referentes às seis bases internas e externas.

O Buda está nos convidando a exercer diretamente Rigpa. Ele está introduzindo as experiências que fazem Rigpa se manifestar diretamente.

- Novamente bhikkhus...

Agora nós entramos na seção seguinte, que são os Sete Fatores da Iluminação. Então, nós olhamos as seis bases e agora entraremos nos sete fatores da iluminação.