

# #55 Satipathana Sutta (5) Final – RI 2020

Lama Padma Samten

<Bacupari, 22/08 a 30/08>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #55

Revisão: Mônica Kaseker 16/11/2024

*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](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

Tabela de conteúdos

---

- [Satipathana Sutta \(continuação\)](#)
- [Quatro Fundamentos da Atenção Plena \(continuação\)](#)
  - [4- Contemplação dos Objetos Mentais \(continuação\)](#)
    - [4- Sete Fatores da Iluminação](#)
    - [5- As Quatro Nobres Verdades](#)
- [Conclusão](#)

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

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

**4- Contemplação dos Objetos Mentais (continuação)**

---

**4- Sete Fatores da Iluminação**

---

Os sete fatores da iluminação, é muito interessante isso, eles são mentes sutis. É como se fosse um nível de sabedoria que não é a primordial, mas são processos sutis que nos levam à liberação.

Esses fatores sutis precisariam ser olhados com cuidado. Numa linguagem Vajrayana seria assim: eu olho as deidades e as reconheço desde o aspecto primordial. Eu as vejo surgindo, desde o aspecto primordial. Ainda que eles sejam fatores da iluminação, eles são fatores que conduzem à iluminação. Eles não são a própria iluminação. Eles são instrumentos que nos levam a essa parte final. Nós precisaríamos poder praticá-los, mas sem ficar fixados. É a isto que estamos aqui nos dirigindo a fazer. Se nós ficarmos presos a eles, se nós tivermos dependência, ficarmos limitados, nós não conseguimos atingir os resultados.

**Os Sete Fatores da Iluminação**

*Novamente bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação.*

Ele vai olhar os objetos mentais, enquanto objetos mentais. Ele está considerando que os sete fatores da iluminação são objetos mentais. A mente contempla esses objetos mentais. Eles

surgem como se fossem separados da própria mente. Agora eu uso Rigpa para olhar esse próprio processo, que é o que ele nos coloca a fazer.

*E como um bhikkhu...*

Nós poderíamos dizer aqui: como que Sati opera? Como que Rigpa opera? Mas ele diz:

*Como um bhikkhu permanece contemplando...*

Eu poderia colocar entre parênteses: através de Sati e de Rigpa.

*... os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação? Aqui, estando presente nele o fator da iluminação da atenção plena...*

Aí ele está lá: atenção plena. Poderíamos dizer, atenção plena é a própria iluminação. Mas a atenção plena eu ligo, sustento e desligo.

*Se está presente nele...*

Porque pode não estar.

*... o fator da iluminação da atenção plena, um bhikkhu compreende: o fator da iluminação da atenção plena está em mim.*

O ponto mais importante não é se está ou não está. O mais importante é que nós estamos vendo se ele está ou não está. Nós estamos indo para o lugar livre, onde também isso pode ser reconhecido. Isso é Sati. Nós estamos no Satipatthana.

*Se o fator da iluminação da atenção plena não estiver presente, ele compreende: o fator da iluminação da atenção plena não está em mim. E ele também compreende como estimular o fator da iluminação da atenção plena que não está estimulado. E como o fator da iluminação da atenção plena que está estimulado alcança sua plenitude através do desenvolvimento.*

Ou seja, como que ele chega a um máximo. Eu acho que aí nós pediríamos licença no trabalho, de seis meses, vai para o Jetavana, leva um saco de arroz junto, e pronto.

*Estando presente nele o fator da iluminação da investigação dos fenômenos...*

... que é o segundo. É a mesma coisa. Ele diz: se está presente, se não estiver presente, ele diz que não está presente, e se estiver presente, ele sabe como cultivar até atingir o máximo.

*Estando presente nele o fator da iluminação da energia...*

Terceiro aspecto... ele diz: "Está presente." Se não estiver presente, ele diz: "Não está presente." Se estiver presente, ele sabe como cultivar e transformar isso na plenitude correspondente. E assim também, o fator da iluminação do êxtase, o fator da iluminação da tranquilidade, o fator da iluminação da concentração e o fator da iluminação da equanimidade.

Então: atenção plena, investigação dos fenômenos, energia, êxtase, tranquilidade, concentração e equanimidade.

*Estando presente nele o fator da iluminação da equanimidade...*

Assim, ele repete a mesma coisa.

*um bhikkhu compreende: o fator da iluminação da equanimidade está em mim. Se o fator da iluminação da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: o fator da iluminação da equanimidade não está em mim. Ele também compreende como estimular o fator da iluminação da*

*equanimidade que não está estimulado e como o fator da iluminação da equanimidade que não está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento.*

Eu acho essa apresentação preciosa. Por isso que o Satipatthana Sutta, por vezes, é usado em outras tradições. Porque ele não tem nada de religioso. Ele não tem a crença num Buda ou crença em deus ou crença em deidade. Ele não tem crença nenhuma. Acho que esta linguagem assim "clean", completamente limpa, ela vem do ambiente da Índia, naquela época em que haviam muitas diferentes tradições religiosas e visões. Então, o Buda oferece uma coisa totalmente despida. Ele não vai falar de Indra, não vai falar de Brahma, Shiva, Vishnu. Ele não vai falar de nenhuma deidade.

Ele não fala de surgimento do mundo, do Monte Meru. Não fala de nada. Não fala dos éons. Não fala de nada. Ele está nos convidando a olhar diretamente. Assim, qualquer outra tradição religiosa, qualquer praticante de outro lugar pode sentar e ver o que o Buda estava querendo dizer. Aí ele vê que está ingênuo com respeito às aparências. Porque, se ele mergulha nessa contemplação, ele vai descobrir uma quantidade grande de coisas.

E o Buda também não fala do aspecto absoluto, não fala nada. Porque isso levaria a várias visões conflitantes filosóficas. Mas ele nos coloca no lugar de olhar e ter a lucidez com respeito a esses fenômenos todos, que isto mais adiante vai ser chamado de Rigpa.

Quando nós dissermos que a quebra, que este processo ingênuo é Marigpa. Ou seja, é como se fosse a perda de Sati – eu perco a clareza das coisas – eu vou chamar de Marigpa, ou seja, a negação de Rigpa. Portanto, a lucidez, quando ela aparece, eu vou chamar de Rigpa.

*Dessa forma ele permanece contemplando...*

Aí vem o fecho:

*Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais...*

Vocês vejam: como objetos mentais. Nós poderíamos dizer: "Aqui é a tradição Mente Apenas." Mais adiante... lá no Mahayana, vai surgir isso.

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

Tudo, em todas as direções. Se nós tomarmos isso por base, isso vai dar origem a essa compreensão que Dudjom Lingpa vai dizer: "Essencialmente, tudo converge para a mente."

Nós precisamos, como Alan Wallace enfatizou muitas vezes, ter a maturidade de compreensão de que a mente é o ponto crucial. Então, ele repete Dudjom Lingpa: "Tudo converge para a mente."

Esse ponto pode dar origem – como eu estava aqui lembrando - à escola Mente Apenas, que é uma escola Mahayana. A gente olha aqui, tudo é...

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

Mas o que ele incluiu como objeto mental? Ele colocou os sete fatores da iluminação, ele colocou tudo que diz respeito a olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e a própria mente. Olhou tudo. Não sobra nada. É tudo objeto mental.

*Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente...*

Ele vê isso, na mente. E ele vê *externamente*. E ele vê *tanto interna como externamente*. Eu diria, assim, que este ponto é a compreensão da não-dualidade. Ele vê o aspecto interno e externo inseparáveis. Só que ele não está dizendo, ele está nos convidando a olhar.

*E ele permanece independente.*

E este é o ponto mais importante. Isso é Rigpa!

*Ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana.*

Ele é essa expressão livre que é capaz de olhar tudo isto e se manter livre. Assim é como se este ponto, em que ele permanece independente sem nenhum apego a qualquer coisa mundana, o Buda estivesse remetendo agora para o Oitavo Passo. Que é o aspecto primordial.

Ainda que eu veja uma por uma das coisas, tem alguma coisa lúcida que me permite olhar uma por uma das coisas e ultrapassar o automatismo que havia e essa coisa lúcida, ela é totalmente independente, seja do que for que apareça. Isso mesmo, em si mesmo, é a descrição de Rigpa. Mas quando ele diz que *ele permanece independente sem nenhum apego a qualquer coisa mundana*, nós podíamos pensar: Ele é o quê então?

Aí ele é Khadag. Essa abertura completa, abertura viva, que não flutua diante das aparências.

*Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação aos sete fatores da iluminação.*

## **5- As Quatro Nobres Verdades**

---

Aí vem o quinto aspecto, que é As Quatro Nobres Verdades, a quinta secção.

*Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades. E como um bhikkhu permanece contemplando objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades?*

Ele não está contemplando as quatro nobres verdades. Ele está contemplando os objetos mentais enquanto objetos mentais, tomando, por exemplo, as quatro nobres verdades e, portanto, tomando as quatro nobres verdades como objetos mentais. Ele não está tomando aquilo como realidades.

*Aqui, um bhikkhu compreende na verdade é: 'Isto é o sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Isto é a origem do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Esta é a cessação do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento'.*

Aqui é super importante. Ele mostra, por exemplo, quando nós tomamos estes vários aspectos juntos, *um bhikkhu compreende como, na verdade, é... o sofrimento*. Mas como estamos olhando sofrimento, causas do sofrimento, superação do sofrimento e caminho, aquele sofrimento que nós estamos vendo é uma categoria mental. Tanto que ele é liberável.

Então ele compreende como é que é isso.

*Dessa forma ele permanece contemplando,*

Agora vocês imaginem assim: quando vai contemplar o sofrimento, a vastidão de oportunidades de contemplação do sofrimento... Quando ele vai contemplar a extinção, a cessação do sofrimento dessa vastidão de itens de sofrimento, ele tem uma vastidão de contemplações. Quando ele entende, as causas e a cessação e ele compreende o caminho, ele tem muitos itens para olhar. Essa é a prática.

*Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente...*

Eu considero que isso nos permite dizer, como no Prajnaparamita nós dizemos: "Na vacuidade não há sofrimento, nem as causas do sofrimento, nem a cessação do sofrimento e nem o caminho para a cessação do sofrimento. E não há ignorância, nem extinção da ignorância." É como se a gente fosse olhando tudo isto como categorias mentais. E nós vemos como aquilo surge, como aquilo cessa e como é que aquilo se dá. Não só a ilusão do mundo, ela é superada, como o caminho, com as estruturas de visão que nos levam a essa lucidez, elas também são ultrapassadas. Maravilhoso!

*Aqui um bhikkhu compreende como na verdade é: 'Isto é o sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Isto é a origem do sofrimento'; ele compreende como na verdade é: 'Esta é a cessação do sofrimento'; e ele compreende como na verdade é: 'Este é o caminho que leva à cessação do sofrimento'.*

*Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais externamente, ou ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nos objetos mentais e ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem e os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais. E então, a atenção plena 'de que existem objetos mentais' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena.*

E ele ainda retira uma possível sensação de solidez que ele estaria dando para aqueles objetos mentais. Este é um ponto interessante, porque aqui ele ultrapassa a crítica que poderia ter a escola Mente Apenas.

Porque uma das críticas à escola Mente Apenas é a crítica de que a escola Mente Apenas dá uma solidez aos objetos mentais como existentes. Aqui também não tem.

*...a atenção plena 'de que existem objetos mentais' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena.*

Eu vejo aqui a raiz de todas essas visões filosóficas. Está tudo aqui dentro. Só que ele não apresenta isso como visão filosófica. Ele apresenta como uma coisa muito mais elevada, que é assim: "Vá lá e veja!"

*E ele permanece independente...*

Essa é a transmissão do Oitavo Passo do Nobre Caminho.

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

Incluindo naturalmente os objetos mentais.

*Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.*

Eu acho aqui, por exemplo, quando ele diz: *ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana...* isso seria a base da abordagem Shantong. Porque quando os objetos mentais todos cessam, tem algo lúcido que se mantém. O sentido de extinção, ele alcança tudo que é construído, mas há algo que é incessantemente presente. Que é o foco, então, do Dzogchen. O que é isto, que permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana? O que é isso?

Aí dentro nós não encontramos nenhum conteúdo. Nós vamos chamar isto de Khadag. Mas aqui, nós também não encontramos nada que seja construído e percebemos que, seja qual for a experiência em que a gente esteja, aquilo está lá. Nós localizamos! Uau!! Aquilo está lá. Intacto. Nós vamos chamar isto de Lhundrup, ou seja, incessantemente presente, não nascido. E nós vamos pensar: "Mas espera aí! E como é que isso se manifesta?"

Nós vemos a luminosidade incessante de todas as aparências que brotam justamente aí, nas aparências mesmo. E nós vamos dizer: "Tsal". Percebemos a energia. Nós vamos ver Lung. Nós vamos nos dar conta: "Espera aí. Tem uma lucidez incessante quanto a isso." Essa lucidez incessante é Rigpa. Está tudo incessantemente presente. A sabedoria primordial está ali.

Quando nós formos trabalhar na sequência - ainda neste retiro -, o tema Iluminação da Sabedoria Primordial, esse tema seria assim: clarificação da sabedoria primordial, que é clarificação do que significaria ele se manter independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana, e se mover, vendo as coisas mundanas livre das aparências, completamente lúcido. Esse é o ponto focal do texto: Iluminação da Sabedoria Primordial. Eu considero que ele é um ornamento a esse eixo, que é o Satipatthana.

*Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais.*

O bhikkhu, ele é essa prática. Ele é aquele que pratica essa lucidez. Essa lucidez é o aspecto sutil. O bhikkhu com o corpo grosseiro, ele é o Nirmanakaya. O bhikkhu com o corpo sutil, ele é Sambhogakaya. E o aspecto independente, livre, incessantemente presente e luminoso é Dharmakaya.

Quando nós estamos aqui, usando a palavra bhikkhu neste contexto, quando ele atinge a realização, o bhikkhu é inseparável do próprio Buda, que manifesta então Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya.

Quando um bhikkhu não tem esta compreensão, não é propriamente Nirmanakaya. Ele não tem esta clareza como sendo Nirmanakaya. Portanto, se ele não tem esta clareza, ele não tem o aspecto sutil. Mas o aspecto primordial, ele tem. Porque não há como perder o aspecto primordial. Ele pode não estar exercendo. Ele exerce a lucidez a partir de condicionantes e constrói realidades parciais e opera dentro das realidades parciais. Como nós estamos fazendo aqui dentro: no templo, no retiro, etc., as várias coisas. Como realidades parciais. Mas a nossa mente é livre das realidades parciais.

O bhikkhu que tem essa compreensão paira nas realidades parciais sem se fixar. Já, se ele tem uma limitação na realização, ainda que ele faça as práticas, ele tem fixações. Ele diz eu sou isso, eu sou aquilo. Eu tenho esses votos. Eu nasci lá, eu andei em tais lugares, eu vou para tal lugar. Ele tem uma sensação desse tipo porque ele está descrevendo os condicionantes que operam nele. Aí ele tem uma história pessoal.

## **Conclusão**

---

E aí vem a conclusão do Satipatthana.

*Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos...*

O Buda está super otimista, não é? Sete anos resolve tudo. A abordagem Vajrayana é assim: sete vidas. Se tu tens sete vidas tu resolve, porque o Vajrayana é rápido. Em sete vidas ele resolve. Olha aqui pessoal! O Buda está oferecendo em sete anos! É uma barganha! É uma facilidade! Se a gente quisesse pensar modernamente - a gente pensa tudo de forma econômica - sai tudo muito mais barato em sete anos. (risos) Imaginem a despesa econômica, o impacto!

Então...

*Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos, um de dois resultados pode ser esperado: (ops, são dois resultados risos) ou o conhecimento supremo aqui e agora*

Bom, é esse que eu quero!

*ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.*

O 'não-retorno' seria assim: a pessoa morre. Vai para uma terra pura. Ho! Aí na terra pura, a pessoa resolve o que estava faltando lá. Resolve na terra pura junto com Amitaba. Resolve tudo. Se ainda houver algum resíduo de apego, que não é o nosso caso aqui, é claro, não é? Aí o Buda começa a fazer uma barganha. Parece que está no mercado. Espera aí...

*Sem falar em sete anos, Bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante seis anos...*

Já deu um desconto aqui.

Aí ele continua....

*... cinco anos... quatro anos... três anos... dois anos... um ano*

Ops! Já virou um ano pessoal. Um ano! Quem assina? (risos) É mais ou menos assim. "Eu topo! Um ano."

*um dos dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' se ainda houver algum resíduo de apego.*

Ou seja, pegou Covid, morreu, coisa e tal. Aí vai para a terra pura. Se ainda houver algum resíduo. Mas, o Buda resolve continuar negociando:

*Sem falar em um ano bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete meses... seis meses... cinco meses... quatro meses... três meses... dois meses... um mês... meio mês,*

Meio mês! É pegar ou largar (risos).

*um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno', se ainda houver algum resíduo de apego.*

Por exemplo: a pessoa vai para o Jetavana, entra em retiro. Se não atingir, ela fica lá com o não-retorno. Ela não pode retornar (risos) Não deixa sair. Não-retorno é isso (risos). Solta a onça e volta, porque aí acelera a prática (risos).

Bom. Mas o Buda está realmente querendo facilitar.

*Sem falar em meio mês bhikkhus. Qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete dias.*

Bom. Agora sim! Agora sim! Sete dias!

*um dos dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno', se ainda houver algum resíduo de apego.*

*Assim, foi em referência a isto que foi dito: - Bhikkus, este é o caminho direto...*

Esse é o caminho direto, pessoal!

*...para a purificação dos seres, para superar a tristeza e lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para realização de Nibbana, isto é, os quatro fundamentos da atenção plena. Foi isso que o Abençoado disse.*

*Os bhikkhus ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado.*

E perguntaram: o que mais depois disso? (risos) E aí, no dia seguinte, está lá, o Buda de novo: "Pessoal! Não vou falar mais nada. Eu já falei tudo. Agora vocês pratiquem aí os quatro fundamentos." E o pessoal: "Ah, não, Abençoado! Fala mais alguma coisa... Eu quero lhe perguntar..."

Tem alguns comentários de alguns mestres, como Ajaan Thanissaro. Ele diz: "Este é um dos sutras mais importantes do Cânone Páli, contendo a explicação mais completa do caminho mais direto para alcançar o objetivo budista." Ele refere assim: "O sutra, praticamente idêntico, é encontrado no capítulo 22 do próprio volume esse, que possui, no entanto, uma análise mais detalhada das quatro nobres verdades."

É interessante nós olharmos aqui. Nós estamos olhando o Satipatthana, mas nós podemos olhar o Mahasatipatthana que é esse, o DN 22.

Há vários comentários sobre esse tema. O Venerável Soma diz: "Esse é o único caminho". É interessante nós observamos desse modo assim.

É como se todo o caminho - seja qual for a denominação -, ele vai ter que clarificar esse tipo de coisa. Se não clarificar isso, não dá. Outro mestre também diz: "Esse é o único caminho." Outro diz: "É o caminho que leva a uma única direção." Outro diz: "É o caminho direto."

Ele é uma prática meditativa. Quando eles dizem: "É o caminho direto", eles dizem isso para distinguir da prática meditativa que passa pelos brahmaviharas. O Brahmavihara é o cultivo de estados mentais particulares que se tornam o caminho. Esse cultivo dos estados mentais particulares, ele também vai surgir como deidades que vão aparecer de vários modos e então nós cultivamos aqueles estados mentais específicos. Aqui não passa por isso: este é um caminho direto.

Ele também define bhikkhu: é um termo que indica pessoa que se dedica com seriedade a essa prática. Quem quer que empreenda essa prática está incluído sob o termo bhikkhu. Por exemplo, se a pessoa disser: "Meu voto é fazer essa prática." a pessoa está se definindo como bhikkhu.

Com isso nós concluímos o Satipatthana Sutta. Quer dizer, nós concluímos o roteiro do que nós temos que fazer. É essencialmente isso. Na sequência nós deveríamos nos dedicar à própria prática do Satipatthana Sutta.

Aqui no retiro, como nós estamos dispersando o tempo das pessoas (risos), não iremos fazer a prática disso. Nós vamos trocar de assunto e vamos seguir as descrições dos próprios mestres. Mas eu acho que hoje à tarde, depois de nós termos olhado tantas coisas, hoje à tarde nós poderíamos nos dedicar a fazer essas sessões de prática. Nós não veríamos nenhum texto, mas poderíamos, por exemplo, pegar seja qual for a parte do Satipatthana e tentar, e praticar isso. Essa não é uma meditação como Shamata, mas é algo que tem um roteiro. E nós começamos, passo a passo, do primeiro. Proponho que hoje à tarde nós pratiquemos desse modo.