

#51 Satipathana Sutta (1) Início – RI 2020

Lama Padma Samten

<inserir o local e a data>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #51

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.

Satipathana Sutta (1) Início

Então, agora iniciando o Satipathana Sutta e tomando esse sutra como um roteiro de meditação. A gente olhou o que seria essa sabedoria Sati que nós vamos utilizar. O Sutta, que é em pali, a gente não fala sutra, eles falam sutta, Satipathana Sutta, caminho da atenção clara sobre as coisas.

“Assim eu ouvi. Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada Kammasadhamma. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: ‘Bhikkhus.’ – eles responderam: ‘Venerável Senhor’. O Abençoado disse: ‘Bhikkhus’” – quem são os Bhikkhus? Os Bhikkhus são aqueles que fazem essa prática, de plena atenção. “Bhikkhus este é o caminho direto” – caminho direto, olhar e clarificar – “caminho direto para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização final de Nibbana - isto é, os quatro fundamentos da plena atenção”. Ele está propondo o caminho direto através de quatro fundamentos. Através do desenvolvimento da atenção plena, através de quatro fundamentos. “Quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo”. Esse ponto aqui é super importante! Tudo parece super simples, mas não é. Isto é muito importante.

“Aqui, bhikkhus, um bhikkhu permanece” – bhikkhus é aquele que pratica plena atenção. Como é que um bhikkhus que pratica plena atenção, pratica plena atenção? – “um bhikkhu permanece contemplando um corpo como um corpo” – então, ele não olha o corpo como outra coisa a não ser o corpo. Esse ponto, ele é o que dá sentido a nós dizermos: O Buda, quando, na montanha do Pico dos Abutres, ele estava contemplando os Dhamas, ele estava contemplando as aparências. Ele estava contemplando as aparências, e o que é que acontece quando ele vê um Dharma enquanto uma aparência? Aquilo se transforma num Dharma enquanto lucidez. É tão simples quanto isso. Enquanto ele contempla o corpo enquanto uma aparência, ele transforma o corpo em algo que é lucidez. Mas aquela lucidez, ela não vem de outro lugar que não a própria contemplação daquilo que surge como se fosse um engano, como se fosse uma aparência, uma aparência confusa. É

olhando aquilo que são as aparências (confusas), é que aparece lucidez com respeito àquilo que é uma aparência. Esse é o processo! Não é olhando outra coisa, é olhando a coisa mesma. Porque dentro da coisa mesma tem toda clareza com respeito a ela mesma.

É como, por exemplo, um mágico. Se a pessoa quisesse descobrir o truque do mágico, a pessoa tem que olhar com muita atenção a magia que está sendo feita, e não olhar para outros lugares. Olhar para aquilo, porque, quando o mágico faz a magia, ele está revelando a magia inteira, está revelando tudo. É ali que está. Não é em outro lugar. Então, olhando de forma suficientemente profunda, é ali mesmo que nós vamos ver aquilo. O Buda vai usar esse princípio. Ele não está dizendo: Você acesse o livro das revelações. Suba numa montanha que está no monte Kailache. Por trás daquilo tem cavernas ocultas. Num tempo muito curto, quando a estrela se alinha com outra estrela, entra uma luz que penetra e a caverna pode ser vista e lá dentro você vai encontrar um livro. Não é esse livro. Esse livro é só pros trouxas. Por trás desse livro tem outra entrada de caverna, aí você entra ali e você encontra uma grande parede. Aquela parede é só pros trouxas pensarem que não dá para passar. Você para e senta naquela parede e descobre que a parede é oca. Aí você atravessa e encontra finalmente o lugar onde tem o grande livro. Quando você abre o grande livro, aí diz: “Você é um trouxa! Você é mais um. E saia rápido porque agora vai cair tudo”. Isso é um bom roteiro de filme, não é? É um roteiro de jogo. É o joguinho da Talita e do Henrique.

Mas aí, o Buda diz: Não é isso, não é que tenha em algum lugar essa solução. A solução está na própria coisa. Aí, quando a pessoa encontra o livro mesmo, abre o livro lá e aí diz: A solução está na própria coisa! É isso! O budismo é isso! Não é um livro de revelações. A revelação está na coisa. É só olhar. Se você olhar sua esposa de forma suficientemente profunda, pode ser fatal! Isso vale também para o marido. Olhar o marido de forma suficientemente profunda... Ento, você começar devagar. Mas é importante que a gente entenda o que o Buda está dizendo: Permaneça contemplando o corpo como um corpo. Mas não é só um corpo como um corpo. Cada coisa como ela mesma. Não vá procurar em outro lugar. É ali. É ali que está. Ali está como é que aquilo surge. Como é que aquilo surge? Originação dependente, pessoal. (Estou dando spoiler! É originação dependente! – risos).

Mas, aí, e esse “ardente” vem pra quê? O ardente é crucial! No Zen eles vão dizer: é isso que brota do, em inglês seria belly, da barriga. Eu pensava com o cérebro, depois comecei a pensar com o coração, agora eu estou pensando com a barriga! Está baixando, assim, né? Mas não é isso. Esse ponto é assim, belly é o lung é quando você está fazendo isso, quando você começa a olhar isso, brota um brilho. E esse brilho é assim: você contempla ardente. Aquilo é profundo, mas isso significa que nós estamos conectando, efetivamente, com Rigpa. Nós estamos no ponto Primordial. Porque o ponto Primordial tem uma energia natural. Própria. Tem um lung próprio. Todas as deidades estão representadas numa auréola luminosa. Isso é a clareza desse aspecto ardente, vivo.

Você permanece contemplando o corpo como corpo e... aí não vai dar certo! Se a gente vai ficar contemplando o corpo como corpo, é melhor fazer outra coisa. Mas se a gente, “uau!, como é que é isso?!!” Aí é o aspecto ardente. Aí está valendo. Plenamente consciente. Esse plenamente consciente seria assim: a pessoa realizou shamata, ela tem clareza de shamata, ela tem a experiência de shamata, ela é capaz de parar. Parar e tudo que se mexe ela vê. E com a atenção plena. Essa atenção plena, vocês coloquem Sati. É isso que nós estamos olhando. “Tendo colocado de lado a cobiça” é crucial. Vamos fazer

assim 108 prostrações. Por quê? Cobiça seria assim. Isso não é uma ação de upadana. Eu não estou dentro dos 12 elos, gostando de uma coisa, não gostando de outra e agora então vou obter a iluminação. Não é isso. Se estiver assim, eu estou com a cobiça.

No Zen tem uma preocupação muito grande com esse aspecto. Algumas linhagens, alguns grupos vão dizer: Por que você pratica? “Sem razão nenhuma. Pratico, não tem razão; não tem por que praticar”. E quando pergunta: E por que você diz que não tem porque praticar? “Se eu me colocar com motivação, mesmo a motivação bodhicitta para trazer benefícios para mim e para os outros seres, isso já é cobiça. Isso já é uma intencionalidade causal”.

Eu considero que esse ponto, ele precisaria ser reinterpretado. Eu não concordo totalmente com esse ponto, eu entendo isso, mas eu prefiro deixar simplesmente aqui como o Buda coloca: “tendo colocado de lado a cobiça”. Isso está ligado ao ardente. Então, esse ardente é por cobiça? Não esse ardente é por lucidez. É lucidez natural. Ela mantém um movimento. Então eu não preciso de cobiça para manifestar energia. Mas se eu sou, eu estou operando a partir de uma identidade, a energia aparece a partir do ganho que a identidade tem a sensação de ter. Então, a cobiça vai ser um obstáculo.

“Tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.” Vocês coloquem isso como uma conquista essencialmente que pode vir depois. Ou seja, nós não estamos fugindo do mundo, nem rejeitando o mundo, nem tentando obter alguma coisa do mundo. Nós estamos manifestando lucidez, Rigpa, de um modo ardente, autônomo, sem a sensação de alguém que está ganhando ou perdendo.

“E ele permanece contemplando as sensações como?” Como sensações, pessoal! “ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer”, que é o controle de qualidade. E aí? Ele permanece então agora contemplando o terceiro fator de plena atenção. São os quatro: corpo, sensações e agora a mente. E ele permanece contemplando a mente como o quê? Como a mente que aparece. Como é que ele contempla? Ele contempla ardente, lúcido, desse lugar livre. Pra deixar isso mais claro, o Buda diz: “tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo”. Ou seja, o apego ao mundo ou à rejeição.

E aí vem o quarto fator: “Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais”. Como? Ardente! “plenamente consciente”, que é Sati, essa lucidez, “com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo”. Aqui tudo é repetido, por quê? Porque é uma tradição oral. Então eles repetem, para ficar sempre lembrando. Então, isso é a contemplação. Agora, o Buda vai entrar nos detalhes. Penetrar nesses detalhes.

Isso nós vamos deixar para hoje à tarde.

Então, aqui está introduzido isso. Vocês vejam, nós não estamos fazendo uma prática comum. Nós estamos fazendo a prática de Sati. E o Buda elegeu quatro fatores da plena atenção. Quatro fundamentos da plena atenção. Quais são os quatro? Contemplar o corpo, contemplar as sensações, contemplar a mente e contemplar os objetos mentais. Lembrando, nós temos contemplado mais os objetos mentais, em segundo lugar a mente e os objetos mentais. Mas nós não temos contemplado, nesse nível Sati, nem o corpo, nem as sensações. Eu considero completamente cruciais, como se fossem disruptivo de nossa própria prática, a gente introduzir a contemplação do corpo e das sensações. Porque

o corpo, a energia, as sensações é que vão dar sentido às próprias palavras que nós usamos. Então aquilo é muito perturbador, porque, quando estamos ouvindo os ensinamentos, estamos ouvindo com a mente comum, e por isso as palavras fazem sentido pra nós. Então esse é um ponto que vai chegar num nível muito íntimo do nosso próprio funcionamento.

Neste momento vou interromper e retornamos à tarde.