

## #53 Satipathana Sutta (3) – RI 2020

### Lama Padma Samten

<Cebb Caminho do Meio, julho de 2020>

Mônica Kaseker, 28 de outubro de 2022

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #53

*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 \(continuação\)](#)
  - [2- Contemplação das sensações](#)
  - [3- Contemplação da Mente](#)
  - [4- Contemplação dos Objetos Mentais](#)
    - [1- Cinco Obstáculos](#)
    - [2- Cinco Agregados](#)

#### Satipathana Sutta (continuação)

#### Quatro Fundamentos da Atenção Plena (continuação)

---

#### 2- Contemplação das sensações

---

*“E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações? Aqui, quando sente uma sensação prazerosa, um bhikkhu compreende: ‘Eu sinto uma sensação prazerosa’; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação dolorosa’; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa’. Quando sente uma sensação prazerosa mundana, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação prazerosa mundana’; quando sente uma sensação prazerosa não mundana, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação prazerosa não mundana’; quando sente uma sensação dolorosa mundana, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação dolorosa mundana’; quando sente uma sensação dolorosa não mundana, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação dolorosa não mundana’; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa mundana’; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana, ele compreende: ‘Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa não mundana’.”*

Do mesmo modo, nas sensações nós temos uma identificação completa. Nas sensações, nós estamos seguindo pelos doze elos, são vedanas, então tem olhos, ouvidos, língua e tato, e brota a partir disso a sensação. Se nós tomarmos a sensação por base para dirigir nossa energia

e dirigir a nossa mente, nós estamos vivendo a partir de olhos, ouvidos, língua e tato e movimentando nossa energia a partir de olhos, ouvidos, língua e tato e a partir de gostar e não gostar. Isso é a experiência de viver em um corpo, a partir das próprias sensações do próprio corpo. Aqui, nós estamos ganhando essa liberdade, ou seja, porque nós dizemos: “Isso está presente”, mas quando nós dizemos: “Isso está presente”, nós estamos distanciados, nós vemos, mas nós estamos distanciados. Estar distanciado significa o quê? Que nós não precisamos seguir a experiência, tomando aquilo por base. Esse é o ponto.

*“Dessa forma ele permanece contemplando as sensações como sensações internamente ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, ou ele permanece contemplando as sensações como sensações tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem nas sensações, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nas sensações”.*

Esses fenômenos aparecem, que podem ser batimentos cardíacos, podem ser impulsos variados, pode ser susto, pode ser várias coisas. Ele contempla esses fenômenos, admirado, extasiado, encantado em ver a manifestação e as manifestações cármicas estabelecidas se apresentando.

*“Ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nas sensações ou ele permanece contemplando ambos fenômenos que surgem e que fenômenos desaparecem nas sensações. Ou então, a atenção plena ‘de que existem sensações’, se estabelecem somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena”.*

Nesse ponto, do mesmo modo que no Sutra do Diamante nós olhamos essas coisas exaustivamente, aqui ele vai dizer que as sensações, ele não dá um sentido absoluto para as sensações. Ele diz que as sensações, a atenção plena que é descrita como sensações, se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena, da investigação daquilo. Ele não dá uma realidade efetiva para aquilo, como ele também não deu para o corpo.

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

Ou seja, ele segue sem apego a qualquer experiência elaborada. Não ter apego, significa que ele não usa aquilo por base para continuidade da ação da mente.

*“Assim é como um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações”.*

### **3- Contemplação da Mente**

---

*Vem a seção da Contemplação da Mente.*

*“E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui um bhikkhu compreende a mente afetada pelo desejo”.*

Ele vai falar várias posições mentais e emocionais da própria mente,

*“E como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente?”.*

*Nós tínhamos o corpo, que corresponde ao quinto elo, surgimento de olhos, ouvidos, língua e tato – o corpo. Tem o contato do corpo, que é o sexto elo; daí vem o sétimo elo, que é vedana. Agora, quando ele coloca aqui a contemplação da mente, ele está trazendo desejo e apego. As emoções todas que podem brotar dessa área, ligadas ao desejo e ao apego.*

*“E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? Aqui um bhikkhu compreende a mente afetada pelo desejo como mente afetada pelo desejo e a mente não afetada pelo desejo como mente não afetada pelo desejo. Ele compreende a mente movida pela raiva como mente movida pela raiva e a mente não afetada pela raiva como mente não afetada pela raiva. Ele compreende a mente afetada pela delusão como mente afetada pela delusão e a mente não afetada pela delusão como mente não afetada pela delusão. Ele compreende a mente contraída como mente contraída e a mente distraída como mente distraída. Ele compreende a mente transcendente como mente transcendente e a mente não transcendente como mente não transcendente. Ele compreende a mente superável como mente superável e a mente não superável como mente não superável. Ele compreende a mente concentrada como mente concentrada e mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e mente não libertada como mente não libertada”.*

Ele tem essa lucidez, ele está contemplando esses elementos de lucidez e está ganhando essa liberdade com relação a essas apresentações todas. Ele não está escolhendo umas em relação às outras. Está treinando esse lugar livre de onde essa lucidez Rigpa aparece. Quando Dudjom Rinpoche vai dizer: “A gente acalma a mente”, se a gente está calma a gente está calma; se a mente está agitada, tomando a mente calma por base, a gente entende: “A mente está agitada”. Rigpa é a lucidez com respeito à mente calma ou agitada. Se a mente está calma está calma, e se está agitada está agitada. Essa lucidez é Rigpa. Agora aqui, quando a mente está agitada, nós temos muitas diferentes categorias, ou seja, são muitos diferentes conteúdos que aparecem. Então o Buda vai descrevendo os muitos diferentes conteúdos. Nós estamos olhando estes múltiplos diferentes conteúdos manifestando Rigpa para ver dentro. Nós estamos treinando esse lugar de lucidez onde nós passamos a residir. Enquanto nós vamos testando esse lugar de lucidez ou treinando esse lugar de lucidez com relação a tudo que possa sacudir ao redor, nós ganhamos esse lugar. Se nós ouvimos sobre isso, mas não treinamos, tão pronto as coisas aparecem nós respondemos a partir da experiência delas, porque não conseguimos desenvolver essa clareza. Aqui, nós estamos fazendo esse exercício.

*“Então assim é como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente”.*

*“Dessa forma ele permanece contemplando a mente como mente internamente ou ele permanece contemplando a mente como mente externamente, ou ele permanece contemplando a mente como mente tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem na mente, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem na mente, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como fenômenos que desaparecem na mente. Ou então, a atenção plena ‘de que existe a mente’ se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena”.*

Novamente, ainda que ele use a palavra mente, ele tem o cuidado de não deixar que nós fique preso, pelo fato de ele se referir à mente, que nós não fiquemos presos a mente enquanto algo existente.

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

Kadag, esse lugar livre, lúcido. Prajnaparamita.

*“Assim é como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente”.*

Eu acho que aqui, em cada parte que nós chegamos ao final e ele diz isso: “atenção plena que existe o corpo, que existem essas várias coisas”, nós teríamos que ler o verso de Prajnaparamita de novo, porque aqui é a prática do Prajnaparamita diretamente.

*“Ele permanece independente”.*

Ou seja, livre, lúcido.

*“sem nenhum apego a qualquer coisa mundana”. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente”.*

#### 4- Contemplação dos Objetos Mentais

---

Vem a seção da contemplação dos objetos mentais.

##### 1- Cinco Obstáculos

---

*“E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais? Aqui um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos. E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos? Aqui, havendo nele desejo sensual, um bhikkhu compreende: ‘Existe em mim desejo sensual’; ou não havendo nele desejo sensual, ele compreende: ‘Não existe em mim desejo sensual’”.*

Agora ele tem essa liberdade. Nós podíamos pensar, essa coisa de desejo sensual, que vergonha ele dizer: “existir em mim desejo sensual”, não, ele está gerando lucidez. Lucidez diante de cada coisa. Se ele pretende localizar o que vem a ser desejo sensual e ter uma liberdade com relação a isso, ele precisa ver isso, ter e experimentar essa liberdade. Ele começa desse modo, ele começa observando que tem e não tem.

*“Ele também compreende como se despertam os desejos sensuais que ainda não despertaram e como acontece o abandono de desejos sensuais despertados e como acontece para que desejos sensuais abandonados não despertem no futuro. Havendo nele má vontade... havendo nele preguiça, torpor... havendo nele inquietação e ansiedade... havendo nele dúvida, um bhikkhu compreende.”*

Aqui poderíamos tomar isso como se fosse uma prática de moralidade, mas não é uma prática de moralidade. Aqui é uma prática de lucidez. Ele tem esse lugar livre, a partir do qual ele olha essas disposições agora. Ele olhou o corpo, olhou as sensações, olhou a mente e agora ele está olhando esses objetos mentais, esses conteúdos de objetos mentais. Essas posições de mente. Nós estamos indo de um núcleo que começou na inspiração e expiração, que é o centro da manifestação da vida no corpo, o centro do contato, que arrasta a mente e progressivamente e constrói essa complexidade toda e nós estamos chegando agora nesse ponto já, que seria a mente sutil, onde nós temos disposições mentais de vários tipos. Ele trabalha essa noção desse desejo sensual. Depois:

*“Havendo nele má vontade... havendo nele preguiça, torpor... havendo nele inquietação e ansiedade... havendo nele dúvida., um bhikkhu compreende: ‘Existe dúvida em mim’; ou não havendo dúvida nele, ele compreende: ‘Não existe dúvida em mim’; e ele compreende como se desperta a dúvida que ainda não se desertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro”.*

Ou seja, como que a disposição mental surgida, não surja novamente e seja tomada por referência. Que ela perca a efetividade.

*“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, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem nos objetos*

*mentais, ou ele permanece contemplando ambos, os fenômenos que surgem como os fenômenos que desaparecem nos objetos mentais”.*

Por exemplo, nós temos má vontade, surgem inimigos. A má vontade desaparece, desaparecem os inimigos. O mundo se altera junto com as disposições mentais.

*“Ou então, a atenção plena ‘de que existem os objetos mentais’ se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena”.*

Novamente, aqui, nós retiramos a substancialidade do objeto que estávamos utilizando para contemplar.

*“E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais”.*

## **2- Cinco Agregados**

---

*“E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego? Aqui um bhikkhu compreende: ‘Assim é a forma material, essa é a sua origem, essa é a sua cessação’”*

Então, qual é a origem da forma? O que é a forma material? Assim é a forma material: a forma é vazio. Assim é a sua origem, do vazio vêm a forma. Assim é a cessação: a forma é vazia. Com respeito à sensação: a sensação é vazia. Como é a origem da sensação? A origem da sensação é o próprio vazio. E como é a sensação? A sensação cessa no vazio. E a percepção? A percepção vem do vazio, essa é a sua origem. E onde ela desaparece? Ela desaparece no vazio. E as formações volitivas, qual a origem? Elas brotam do vazio. E onde é que elas cessam? Elas cessam no vazio. E a consciência? A consciência surge do vazio e cessa no vazio. Mas aqui ele não diz isso, aqui ele só nos convida a ver. Ele diz: *‘Assim é a forma material, essa é a sua origem, essa é a sua cessação’*, assim um bhikkhu prática, ele para e olha: E a forma? E a sensação? Da onde é que ela vem e onde é que ela cessa? E a formação mental?” E assim ele vai indo... formações volitivas...”

Exatamente como no Prajnaparamita, são os cinco skandhas. Está aqui no Prajnaparamita! O Satipatthana Sutta nos convida a olhar isso. O Sutra do Coração é uma seção dentro disso. Olhamos com o olho do Prajnaparamita uma coisa muito mais vasta que o Prajnaparamita, porque ele vai centrar especialmente nos cinco skandhas, depois ele olha as outras partes? Mas ele está olhando desse modo, e aqui ele nos introduz lentamente no processo, ou seja, inspiração e expiração, como que eu sinto isso, como que eu sinto aquilo... é uma meditação complexa e completa aqui.

*“Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente.... e ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana”.*

Aqui ele não vai dizer: “A forma se dissolve no vazio”. Ele se mantém independente, sem nenhum apego a qualquer coisa. Ele está neste lugar livre, ele não se identifica com forma, sensação, percepção... então ele não usa a expressão vazio. Ele não vai dizer: “a forma é vazia”, porque quando nós dizemos “a forma é vazia”, estamos dando uma certa solidez para a forma. Aqui ele está trabalhando do lugar livre, diante da experiência de forma, de sensação e etc. Ele está trabalhando desse modo. É como se ele estivesse mais perto do Dzogchen do que o Prajnaparamita nesse formato. Não precisa dar um sentido de realidade para aquilo, mas estou trabalhando diretamente o lugar livre de onde é possível ver isso, ver aquilo. Ele está trabalhando em Rigpa diretamente. Rigpa diante das várias aparências. E ele tem um cuidado, como tem o

Sutra do Diamante, de ao nomear, não dar solidez. Desfaz a solidez que vem do uso da palavra. Ele tem esse cuidado com cada uma, né?

*“Dessa forma ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais internamente, externamente e tanto interna como externamente.... e ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em torno dos cinco agregados do apego.”*

Seguimos para o elemento seguinte do próprio Prajnaparamita, que são olhos, ouvidos, língua, tato e etc. Mas isso veremos amanhã, nós vamos parar aqui.

Ele vai compreender os órgãos dos sentidos, os objetos e as mentes. Ele vai olhar isso, só que ao invés de dizer que são vazios, como no Prajnaparamita. No Prajnaparamita vai dizer:

*“Na vacuidade não há olhos ouvidos, nariz, língua, tato e mente, não há os objetos relacionados a olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente; e não há mente associada a olhos, ouvidos, nariz, língua e tato e mente”.*

Ele não diz isso, diz: “contemple livre”.

Ele está colocando o ponto da liberdade diante das aparências todas, que é o aspecto de Rigpa, que é capaz de ver, é capaz de andar por dentro e não ficar preso. Está trabalhando isso. Isso é Sati, a lucidez diante das aparências. Como que nós, por exemplo, vamos desenvolver Samma Samadhi, que é repousar nessa lucidez inabalável de tudo sem passar por Sati? Nós temos que treinar o Samasati, nós temos que treinar o sétimo passo, do Nobre Caminho de Oito Passos. Agora como é que a pessoa pode pretender treinar o sétimo passo se não treinar Diana? A capacidade de se manter lúcido diante das aparências e não ser arrastado por elas. E como é que ela vai manter a lucidez se não conseguir manter no mínimo a mente não divergente? E como é que ela vai manter a mente não divergente se ela não é capaz de mover benignamente no mundo, olhando de uma forma mais favorável e reduzindo as conexões cármicas em todos os lados? Se a pessoa tem conexões cármicas por todo lado, ela não consegue praticar shamata. É assim! E como é que a pessoa vai desenvolver conexões cármicas favoráveis e méritos em todas as direções se ela está praticando as ações não virtuosas? Está matando, está roubando, etc? Não tem chance! E como é que a pessoa vai parar de fazer isso se não gerar bodhichitta? E como é que ela vai gerar bodhichitta se ela não entender que a liberação é possível e como é que surge o sofrimento e como são as suas causas? Então aquilo está tudo encadeado direitinho, tudo arrumado. Super bonito de ver isso!

Mas vejo, eu olho esse tipo de ensinamento (aqui estou terminando, mas estou fazendo um comentário junto). Eu olho esse tipo de ensinamento e, não vou dizer que é difícil, não é que seja propriamente difícil isso, mas o conjunto é como se fosse uma parede e a pessoa não atravessa a não ser que queira atravessar mesmo. Que encontre, tenha disposição, encontre e se alegre com isso. No Zen ele vai dizer: “se não aparecer a energia do umbigo, se não aparecer um brilho, que quando a pessoa se defronta com isso ela se alegra e avança, a pessoa não vai andar”. É necessário isso, com uma disposição teórica, uma motivação comum a pessoa não faz isso, não segue. Esse é um ponto interessante, por exemplo, se nós vamos entrar em retiro é necessário que tenhamos essa disposição extraordinária, que é descrita como bodhichitta, sem o que não vamos ter essa capacidade de penetrar nisso. Mas o Buda criou a escada inteira, direitinho, degrau por degrau e arrumou tudo!