

#52 Satipathana Sutta (2) – RI 2020

Lama Padma Samten

<Cebb Caminho do Meio, julho de 2020>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #52

Mônica Kaseker, 28 de outubro de 2022

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
- Quatro Fundamentos da Atenção Plena
 - 1- Contemplação do Corpo
 - 1- Atenção Plena na Respiração
 - 2- As Quatro Posturas
 - 3- Plena Consciência
 - 4- Repulsa: As partes do corpo
 - 5- Os Cinco Elementos
 - 6- As Nove Contemplações do Cemitério

Satipathana Sutta

Quatro Fundamentos da Atenção Plena

Nós vamos seguir o texto do Satipatthana Sutta. Eu vou lembrar o que o Buda estava dizendo:

"Bhikkhus, esse é o 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 realização de Nibbana - Isto é, os quatro fundamentos da atenção plena".

Essencialmente a prática é da atenção plena. Aqui ele vai colocar quatro itens gerais para nós focarmos a atenção.

"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, o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com

atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo."

1- Contemplação do Corpo

Agora ele vai iniciar a descrição de como é a contemplação do corpo.

1- Atenção Plena na Respiração

A primeira seção é: Atenção plena na respiração

"E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo? Aqui um bhikkhu, dirigindo-se à floresta, ou à sombra de uma árvore, ou a um local isolado; senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e estabelecendo a plena atenção à sua frente, ele inspira com atenção plena justa e expira com atenção plena justa".

Aqui o foco é justamente na respiração. Nós poderíamos pensar que a inspiração e expiração são alguma coisa que naturalmente todo sabe o que que é e tá resolvido, no entanto, como está descrito aqui -

"Estabelecendo atenção plena à sua frente, ele inspira com atenção plena justa e ele expira com atenção plena justa."

O primeiro ponto é esse tema da plena atenção à própria respiração. Se tomarmos isso num sentido grosseiro. Eu já vi a descrição assim: a pessoa medita focando a respiração. No aspecto grosseiro a pessoa percebe o ar entrando, o ar saindo, percebe o ar tocando as narinas e saindo. Eventualmente, a pessoa pode, por exemplo, visualizar o ar entrando por uma narina e saindo pela outra narina ou o contrário; ou entrando e saindo por uma e entrando e saindo pela outra ou entrando e saindo pelas duas. Ela pode visualizar isso. Esse ponto ainda não é plena atenção, esse ponto é uma atenção na respiração, mas ele não é ainda a plena atenção. O aspecto grosseiro não é isso ainda. Quando nós estamos inspirando e expirando, o processo da plena atenção, nós precisamos voltar àquela descrição que foi antes. Nós começamos dentro desse lugar livre. Se nós abandonamos olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente, é desse lugar que nós podemos ter a lucidez correspondente com respeito a qualquer movimento ou qualquer aparência. Quando repousamos brevemente nesse lugar onde nós deixamos cair corpo e mente, nós vamos reconhecer que a respiração ela manifesta a partir de uma base contaminada, no caso, o próprio corpo a própria ansiedade que eventualmente possa surgir. Se nós mergulharmos para observar essa própria ansiedade, nós vamos perceber que ela não vem pela mente que está livre de olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e também dos pensamentos. Ela vem de uma construção. Essa construção, nós precisamos olhar com muito cuidado. A forma de olhar a respiração não é interrompendo a respiração, mas é olhando a respiração, enquanto a própria respiração. Nós inspiramos e expiramos, plenamente atentos, esse plenamente atento, é Sati. Nós estamos contemplando desde um lugar não condicionado. Nós vamos perceber uma ondulação da própria energia que vai propiciar esse movimento. Nós vamos localizar isso como uma decorrência cármica que vai se manifestar diretamente no próprio corpo. Se nós olharmos com cuidado, nós vamos ver que esse impulso que nos leva a respirar, ele manifesta esse aspecto de energia que é essencialmente a base da vida condicionada, a vida comum do samsara. Mas, para isso, nós precisaríamos chegar nesse bordo, assim, entre respirar e não respirar e observar isso. Nós vamos reconhecer essa energia como energia condicionada, ela brota dessa própria experiência do corpo. Assim, o aspecto sutil do corpo, ele é a própria respiração, ele se manifesta na própria energia que propicia a respiração. Isso não é uma coisa, para nós ouvirmos e pronto, está resolvido. Aí, eu anoto lá. Não é isso! Isso é um roteiro de meditação.

"Inspirando longo, ele compreende: 'Eu inspiro longo; inspirando curto, ele compreende: 'Eu inspiro curto'; ou expirando curto, ele compreende: 'Eu expiro curto'."

Aqui vocês olham o fato de que há uma atenção, essa atenção é Rigpa, ela tá olhando desde um lugar livre; Ela olha a respiração e olha a respiração longa e a respiração curta. Aqui temos não só a respiração longa e a respiração curta, mas nós temos também a atenção que surge e a lucidez correspondente.

"Inspirando longo, ele compreende: 'Eu inspiro longo'; ou expirando longo, ele compreende: 'Eu expiro longo.' Inspirando curto, ele compreende: 'Eu inspiro curto' ou expirando curto, ele compreende: 'Eu expiro curto'. Ele treina dessa forma."

Se nós, nesse momento, conseguirmos reconhecer a liberdade da lucidez frente à própria respiração, então nós avançaremos. Se não conseguirmos reconhecer isso, nós temos a sensação de que a respiração é produzida por nós mesmos. Nós somos essa energia, nós somos quem inspira, quem respira, quem expira. Aqui nós estamos ganhando essa liberdade, nós estamos tomando refúgio, por ponto de referência. Nós estamos tomando a lucidez que está além da inspiração e expiração. Nós podemos perceber que há uma respiração única incessante, incessantemente presente e dentro dessa inspiração que é a luminosidade da própria mente, nós contemplamos a inspiração e expiração cármica. Nós somos essa luminosidade, livre da própria inspiração e expiração cármica.

"Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro experienciando todo o corpo'."

O corpo e a respiração são inseparáveis. O corpo pede a respiração e a respiração dá sentido ao corpo. No texto original em Pali, há esse comentário:

"Eu inspiro experienciando todo o corpo, corpo da respiração",

Eles são inseparáveis.

"Ele treina dessa forma: 'Eu expiro experienciando todo o corpo [da respiração] ' Ele treina dessa forma : 'Eu inspiro tranquilizando a formação do corpo'."

Aqui nós temos um outro elemento. Eu inspiro e expiro, longo e curto e agora eu inspiro, experienciando todo o corpo. Agora, ele inspira tranquilizando a formação do corpo. Essa formação mental do corpo, ela é o constituinte sutil do próprio corpo. Aqui ele não está olhando o corpo como ossos, como mente, como sangue, como carne, ele está olhando o corpo, enquanto aquilo que move e dá sentido e função ao próprio corpo. Do mesmo modo que olhamos para essa sala e não estamos preocupados com as paredes, nós estamos vendo o espaço. Do mesmo modo que nós estamos lidando com o corpo, desse modo, nós temos uma experiência sutil de corpo. E, assim, eu tranquilizo a formação mental do corpo. Eu acalmo o corpo, com seus impulsos, suas exigências, suas disposições, suas sensações, eu acalmo o corpo. Quando o corpo é acalmado, a respiração se acalma; a energia da vida se acalma. Nós nos vemos enquanto a lucidez que dirige isso. Que está livre, que é independente da própria manifestação do corpo e da formação mental do corpo.

"Da mesma forma como um torneiro habilidoso ou seu aprendiz, quando faz uma volta longa, compreende: 'Eu faço uma volta longa'; ou, quando faz uma volta curta, compreende: 'Eu faço uma volta curta'; da mesma forma, inspirando longo, um Bhikkhu compreende: 'Eu inspiro longo' ... ele treina dessa forma: 'Eu expiro tranquilizando a formação do corpo'."

Como um torneiro habilidoso que está torneando madeira ou argila, ele exerce aquilo, mas ele não é a argila e nem é a madeira que está se torneando. Se nós tivermos uma realização dessa prática, nós vamos, naturalmente, reconhecer que há uma vida além da respiração, além das disposições de corpo. Há um centro vital livre e lúcido. Se nós juntarmos isso à compreensão da

originação dependente, nós vamos reconhecer que o surgimento do corpo e das disposições do corpo e da formação mental do corpo, serve de base para a construção das ações mentais luminosas que vão dando sentido à nossa existência, à nossa sensação de existir e funcionar. Se nós retornamos aos doze elos da originação dependente, nós estamos do quinto para o sexto elo, nós tomando esse contato por base, vemos o surgimento de vedana, das sensações. Tomando as sensações por base, vemos desejo e apego surgir. Tomando por base os órgãos dos sentidos, o contato, as sensações, o desejo/apego surge upadana, com um desdobramento natural da originação dependente; esse desdobramento natural da originação dependente vai se manifestar como a nossa ação incessante, nós incessantemente buscando outros elementos e outros elementos e, assim, nós vamos seguindo. Aqui, o Buda, de saída, trazendo o foco na respiração, ele já nos coloca numa posição livre frente à própria respiração, uma posição lúcida e livre diante da própria respiração e de todas as disposições que possam vir dela. Aqui tem um comentário do próprio texto:

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente".

Aqui, é um desdobramento da própria prática. Inspirando e expirando, ele contempla o corpo internamente... inspirando e expirando, ele contempla o corpo externamente.

"Ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo, tanto interna quanto externamente. Ou então, ele permanece contemplando os fenômenos que surgem no corpo. Ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo. Ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. Ou então, a atenção plena de que existe um corpo, se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena."

Aqui, nós ganhamos uma liberdade com relação à própria existência do corpo e nós vemos essa existência do corpo ela ganha sentido através de um aspecto condicionado. Do mesmo modo que o Buda diz aos seres sensoriais... Ou Ele diz: Eu falo dos seres sensoriais, do céu, da terra, isso não quer dizer que haja isso. Então ele diz: Eu uso apenas como palavras.

É que, nesse momento, nós estamos ganhando essa liberdade de poder falar sobre a existência de um corpo, somente, na medida necessária, como uma linguagem para nós continuarmos com atenção plena. É como se aqui nós estivéssemos reconhecendo que a experiência de corpo é co-emergente com uma posição de mente que dá sustentação à própria sensação da existência do corpo. Como se nós estivéssemos localizando a vacuidade correspondente ao corpo.

"E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

Eu acho que se nós estivéssemos em um retiro nós não precisaríamos ir adiante. Nós parariamos aqui por um bom tempo.

2- As Quatro Posturas

Vem a seção dois: As quatro posturas

"Novamente, bhikkhus, quando caminhando, um bhikkhu compreende: 'Eu estou caminhando'; quando em pé, ele compreende: 'Eu estou em pé'; quando sentado, ele compreende: 'Eu estou sentado'; quando deitado, ele compreende: 'Eu estou deitado'; ou ele compreende a postura do corpo conforme for o caso."

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

Novamente, nesse ponto nós temos uma liberdade com relação a isso. A experiência do corpo nessas quatro posições: caminhando, em pé, sentado e deitado. Ainda que ele perceba esses aspectos, ele percebe como esses aspectos surgem na conexão com referenciais e, esses referenciais são construídos. No entanto, enquanto nós estamos nessas posições, nós temos sensações diferentes, nós temos realidades diferentes. Essas realidades vêm de uma experiência inicial de corpo. Isso nos permite descrever isso. Se nós não trabalharmos essa dimensão, nós vamos ter uma sensação muito clara de que nós somos o próprio corpo, e que o corpo é o centro da nossa existência; porque a partir das experiências que nós temos de olhos, ouvidos, nariz, língua, tato, das sensações, das disposições do corpo. Nós vemos diferenças, se nós tomamos essas diferenças como referenciais para o desdobramento das operações da nossa mente, nossa energia e da nossa ação. Isso significa que nós tomamos isso por base, essa base é uma base contaminada, isso é a mente fundamental, ela não é a mente primordial; é a mente fundamental que surge pelas marcas mentais, essas marcas mentais elas constituem a própria sensação de existência e, de outro lado, essas bases mentais que desse modo se constroem, elas surgem da nossa identificação com as próprias disposições e energias das partes vivas do próprio corpo. Esse conjunto todo, ele termina surgindo como a manifestação de energia e de mente do próprio corpo e o corpo se torna vivo e se torna o centro da nossa existência. Aqui, enquanto nós estamos fazendo essa prática, nós, progressivamente, nos livramos disso porque justamente quando nós descrevemos isso, não somos nós que descrevemos isso, é a natureza livre desses fatores que está distanciada desses fatores, descrevendo-os. Há um centro de lucidez que descreve esse movimento. Quando isso é praticado desse modo, nós progressivamente ganhamos ou consolidamos a operação da mente a partir desse lugar livre. O Buda, ele está construindo a nossa capacidade de nos mantermos lúcidos dentro de uma base referencial não-construída, ultrapassando a base da mente fundamental.

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana."

Ou seja, Kadag, mente livre.

"Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando um corpo como um corpo".

3- Plena Consciência

Nós entramos na terceira seção: Plena consciência.

"Novamente, bhikkhus, um bhikkhu age com plena consciência ao ir para a frente e retornar"

Ele segue aqui contemplando o corpo. Ele segue a frente e retorna. Quando nós não temos essa clareza fica muito evidente que nós vivemos dentro do corpo. No entanto, se nós temos essa capacidade de estarmos lúcidos, livres e vemos com plena consciência o corpo ir a frente e retornar, nós estamos treinando a capacidade lúcida independente de olhos, ouvidos, língua, tato, mente, independente de gostar ou não gostar, independente dos contatos, independente de desejo/apego e de upadana. A nossa consciência está se manifestando independente do deslocamento do corpo, nós estamos vendo isso.

"Novamente, bhikkhus, um bhikkhu age com plena consciência ao ir para a frente e retornar; age com plena consciência ao olhar para frente e desviar o olhar; age com plena consciência ao dobrar e estender os membros".

Tem uma coisa muito profunda, fechar o braço e abrir o braço. Nós precisamos fazer essa prática, ao ponto de entender que esse braço que vai e vem está sendo observado por uma consciência totalmente livre do ir e vir do braço. Isso significa que o ir e vir do braço, ele tem várias sensações, várias disposições, mas eu não estou tomando estas disposições como referência para seguir adiante no pensamento. Eu estou contemplando essas disposições livre delas, elas são disposições tão íntimas que nós dizemos que o corpo: 'sou eu... eu vivo dentro do corpo'. A noção de viver dentro do corpo ela vai ficar clara, como sendo a operação da originação dependente a partir das disposições que vem surgindo do inspirar, expirar, do levantar-se, do deslocar-se e assim por diante.

"Ele estende os membros, age com plena consciência ao carregar o manto externo, o manto superior, a tigela; age com plena consciência ao comer, beber, mastigar e saborear; age com plena consciência ao urinar e defecar; age com plena consciência ao caminhar, ficar em pé, sentar, dormir, acordar, falar e permanecer em silêncio."

Quando esses ensinamentos são oferecidos em outro contexto que não propriamente aqui no Satipatthana, por vezes, eles são oferecidos, por exemplo, aqui, eu estou oferecendo como a existência de uma consciência que é livre desses movimentos todos e por isso ela pode observar isso, livre, sem nenhum apego, independente, como o próprio Buda está descrevendo. Por outro lado, às vezes, esses ensinamentos são oferecidos como a simplicidade e a consciência completa do próprio movimento enquanto movimento, mas é uma consciência condicionada do movimento e das coisas enquanto coisas. Por exemplo, eu posso inspirar e expirar. Isso é uma consciência que não é a consciência que vê a inspiração e a expiração livre da inspiração e expiração. É uma consciência que vê a inspiração e expiração enquanto fenômeno mesmo dela mesma. Que é o fenômeno condicionado. Se nós estivermos praticando assim nós vamos ganhar uma super habilidade de nos mantermos conscientes naquilo que estamos fazendo, nós vamos ter menos acidentes, mas eu não tenho total certeza, porque se nós estamos focando só uma coisa pela outra, nós não vemos uma coisa que está chegando de algum outro lado. A visão dispersa tem um sentido também, mas é como nós pensamos: Para eu seguir meditando enquanto eu ando... Nós ficamos quase um comportamento mecânico, eu levanto a perna, agora eu ponho a perna, agora levanto o pé, agora ponho o outro pé... e não é isso. Não é essa artificialidade. É a contemplação livre do próprio processo pelo qual isso é produzido; Essa produção é uma ação da mente. Nós começamos nesse espaço livre da mente que não tem conteúdo. Quando a perna se move nós temos um conteúdo, esse conteúdo é um conteúdo artificial, ele é um conteúdo construído. Esse conteúdo eu posso tomar por base pelas sensações que podem brotar disso para desdobramentos posteriores, mas aqui nós estamos essencialmente treinando o lugar livre de onde nós contemplamos essas várias experiências. O nosso objetivo é nos libertarmos totalmente de todos os aspectos que estão enraizados e automatizados dentro de nós. Por isso que nós precisamos olhar tudo isso ele começa muito devagar, ele começa pela respiração que é um aspecto muito internalizado, mas agora nós estamos nessa condição:

"Nós estamos olhando para frente, desviando o olhar, dobrando e estendendo os membros, carregando o manto externo, o manto superior, a tigela, e com plena consciência ao comer, beber, mastigar e saborear; urinar e defecar; com plena consciência ao caminhar, ficar em pé, sentar, dormir, acordar, falar e permanecer em silêncio."

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente..."

A chave para isso é sempre a originação dependente que vai nos permitir descobrir o que é que é artificial? É aquilo que é construído a partir de uma base construída anteriormente. Aqui também está nos permitindo localizar essa região livre de onde a clareza sobre as coisas brota.

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente. E ele permanece independente".

Ou seja, ele não se identifica.

“sem nenhum apego a qualquer coisa mundana.”

A essência do apego não é o apego. A essência do apego é tomar algo por referência para as ações subsequentes: isso é o apego.

“Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo”.

4- Repulsa: As partes do corpo

Nós entramos na quarta seção: Repulsa: As partes do corpo.

“Novamente bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo para cima, a partir da sola dos pés e para baixo, a partir do topo da cabeça”.

Agora nós ganhamos consciência e liberdade quanto às diferentes partes do corpo.

“Esse corpo limitado pela pele e repleto de muitos tipos de coisas repulsivas, portanto: ‘Neste corpo existem cabelos’.”

A pessoa também vai dizer: Eu não sou os cabelos do meu corpo. Ela diz:

“Existem pêlos, unhas, dentes”.

Cada parte dessa nós podemos tirar e dizer: Eu não sou isso. Do mesmo modo que uma carreta: se nós tirarmos as rodas, nós tiramos as rodas, nós não tiramos a carreta; se nós tirarmos a vara central, nós tiramos a vara central; se nós tirarmos o eixo, nós tiramos o eixo e se nós tirarmos a caixa, nós tiramos a caixa. Agora se nós tomarmos a vara, colocarmos a caixa, colocarmos o eixo. Nada disso é a carreta. Colocarmos as rodas, que também não são carreta. Quando nós olharmos o conjunto, nós não estamos olhando rodas, eixo, vara, caixa, nós estamos olhando a carreta. A carreta é mais do que o conjunto das peças. Essa sala, ela é mais do que as paredes e as colunas. A imagem do filho em uma foto é mais do que a tinta e o papel, e assim por diante. Ele vai usar esse método para mostrar que o que nós vemos como corpo não se descreve pelo conjunto das partes.

“Nesse corpo existem: cabelos, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, tutano dos ossos, rins, coração, fígado, diafragma, bazo, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bilis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco, líquido sinovial e urina”. Como se houvesse um saco com uma abertura em uma extremidade cheio de vários tipos de grãos, como arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco, e um homem com vista boa o abrisse e examinasse, ele diria: ‘ Isto é arroz sequilho, arroz vermelho, feijões, ervilhas, milhete e arroz branco’; da mesma forma, um bhikkhu examina esse mesmo corpo... repleto de muitos tipos de coisas repulsivas: ‘Neste corpo existem cabelos... e urina’.”

“Dessa maneira, ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna quanto externamente... E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. (sem apego e sem aversão). Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.”

Aqui, se nós estivermos olhando o ensinamento como uma aula de Biologia, nós estamos perdendo o foco. Nós estamos olhando como a nossa experiência livre, ou seja, uma natureza livre, dessas várias partes que, por sua vez, têm as suas próprias disposições. Então, nós estamos

treinando Sati, treinando a capacidade lúcida de ver como as realidades aparecem, como que as salas são mais que as salas; como que o corpo é mais que o conteúdo das suas partes.

5- Os Cinco Elementos

Entramos na quinta seção: Os cinco Elementos.

"Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo que, não importando sua posição ou postura, consiste de elementos da seguinte forma: nesse corpo há o elemento terra, há o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar."

Se nós olharmos os elementos, podemos ver os elementos operando no aspecto sutil. Quando nós olhamos os elementos no aspecto sutil, nós estamos livres, nós estamos olhando desde um ponto que não é nenhum desses elementos, com isso nós estamos treinando esse lugar de onde Sati, a lucidez, surge.

"Do mesmo modo, como se um açougueiro habilidoso ou seu aprendiz tivesse matado uma vaca e estivesse sentado numa encruzilhada com a vaca em pedaços; assim também um bhikkhu examina esse mesmo corpo que consiste de elementos, portanto: 'Nesse corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar'."

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, externamente, tanto interna como externamente. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

Eu acho interessante para quem for seguindo nessa prática, voltar ao elemento da própria respiração; nós vimos essas várias partes e agora nós estamos de novo contemplando a respiração. Nós vemos a respiração surgindo desses conjuntos de elementos e vemos especialmente a nossa ligação de energia, o nosso impulso, como que a respiração ela se interpõe como a base. Como a base a partir da qual a nossa experiência se coloca, como que nós nos identificamos totalmente. É a identificação com a respiração, é a identificação com as disposições que brotam do próprio corpo. Como a mente livre ela se torna, ela começa a operar a partir dessas disposições do corpo.

6- As Nove Contemplações do Cemitério

Vem a sexta seção: As Nove Contemplações do Cemitério.

"Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério"

Aqui é mais um esforço adicional, uma contemplação, para nos distanciarmos do corpo, enquanto a sede da nossa existência.

"Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um, dois, ou três dias depois de morto, inchado, lívido e esvaindo matéria, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele: 'Esse corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino'."

Assim, a pessoa, ou bhikkhu, olhando, ele vai entender melhor como que a vida opera e como que a morte surge, porque o corpo daquele ser, tem a mesma constituição do nosso.

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente e externamente, tanto interna como externamente. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

"Novamente, como se ele visse um cadáver jogado em um cemitério, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cães, chacais ou vários tipos de vermes, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino'."

Nós estamos olhando, não o aspecto tétrico disso, mas nós temos o aspecto lúdico que é livre do destino do corpo. Enquanto nós operamos a partir da consciência no corpo, a nossa consciência é arrastada por dentro de todas essas circunstâncias. À medida em que nós treinamos a liberdade frente a todas as manifestações, a base da nossa mente não está nas disposições de corpo que passam por essas circunstâncias todas. Ela está livre, independente, sem apego. Progressivamente, enquanto nós contemplamos isso, nós podemos descortinar Dharmata que é essa natureza completamente livre.

"Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

"Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um esqueleto com carne e sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado lambuzado de sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado e sem sangue, que se mantém unido por tendões"

Ele vai mostrando assim, são etapas.

"Ossos desconectados espalhados em todas as direções – aqui um osso da mão, ali um osso do pé, aqui um osso da perna, ali um osso da coxa, aqui um osso da bacia, ali um osso da coluna vertebral, aqui uma costela, ali um osso do peito."

Ele segue, ele está vivo, lúcido, ele está à distância com relação a esses vários estados do próprio corpo.

"Aqui um osso do braço, ali um osso do ombro, aqui um osso do pescoço, ali um osso da mandíbula, aqui um dente, ali um crânio - um bhikkhu compara o seu corpo com aquele, e entende: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino'."

Ele se vê não sendo esse corpo, não sendo as disposições mentais, ele sendo a lucidez.

"Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

É super importante entender como que a pessoa se sente esse corpo, ela se sente esse corpo pela originação dependente. Ele toma as disposições do corpo como base para o desdobramento da mente, das emoções e usa o corpo para dar sentido a tudo ao redor, a porta, o deslocamento, tudo.

"Assim também é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo."

"Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado em um cemitério, os ossos brancos desbotados, a cor de conchas, os ossos amontoados, com mais de um ano, ossos apodrecidos e esfarelados convertidos em pó, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele, portanto: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino'."

Nós vemos o corpo inteiro se transformar em pó. Nós vemos que o corpo inteiro se manifestou desde o pó, do mesmo modo que esta sala se manifestou desde o pó também e ela surge assim e ela, mais adiante, retorna, mas a sala não é o conjunto disso; a sala é, essencialmente, a luminosidade da mente que reconhece a sala. A luminosidade da mente que reconhece a sala não está presa à história da sala e nem ao fato de que a sala veio do pó e retorna ao pó; a luminosidade da mente é livre. Se nós não entendermos isso com relação ao nosso próprio corpo, nós não temos

chance nenhuma de seguir no caminho, nós temos uma barreira, nós estamos diante dessa montanha.

"Dessa forma ele permanece contemplando o corpo como um corpo internamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo externamente, ou ele permanece contemplando o corpo como um corpo tanto interna como externamente. Ou então, ele permanece contemplando fenômenos que surgem no corpo, ou ele permanece contemplando fenômenos que desaparecem no corpo, ou ele permanece contemplando ambos, fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem no corpo. Ou então, a atenção plena 'de que existe um corpo' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena".

Isso que ele está dizendo, ainda que nós estejamos falando de corpo, corpo é uma palavra.

"E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um Bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo".

Nós temos quatro fundamentos da plena atenção. Esse ponto é completamente crucial. Está ligado ao corpo. Agora, ele vai tratar das sensações.