

## Satipatthana Sutta

### Os Fundamentos da Atenção Plena

**Somente para distribuição gratuita.**

*Este trabalho pode ser impresso para distribuição gratuita.*

*Este trabalho pode ser re-formatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores*

*contanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.*

*De outra forma todos os direitos estão reservados.*

1. Assim ouvi.[1] Certa ocasião, o Abençoado estava entre os Kurus numa cidade denominada Kammasadhamma.[2] Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: "Bhikkhus." – "Venerável Senhor," eles responderam. O Abençoado disse o seguinte:

2. " Bhikkhus, este é o caminho direto [3] para a purificação dos seres, para superar a tristeza e a lamentação, para o desaparecimento da dor e da angústia, [3a] para alcançar o caminho verdadeiro, para a realização de Nibbana – isto é, os quatro fundamentos da atenção plena.[4]

3. " Quais são os quatro? Aqui, bhikkhus, um bhikkhu [5] 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. [6] 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. [7]

#### ( Contemplação do Corpo )

##### ( 1. Atenção Plena na Respiração )

4. " 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, [7a] ele inspira com atenção plena justa, ele expira com atenção plena justa.

[7b] 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.' [8] Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro experienciando todo o corpo [da respiração]'; ele treina dessa forma: 'Eu expiro experienciando todo o corpo [da respiração].' [9] Ele treina dessa forma: 'Eu inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]': ele treina dessa forma: ' Eu expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].'

[10] 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.'

### **(Insight)**

5. " 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. [11] 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. [12] 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. [13] E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo.

### **( 2. As Quatro Posturas )**

6. " 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. [14]

7. " 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.

### **( 3. Plena Consciência )**

8. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu age com plena consciência ao ir para a frente e retornar; [15] age com plena consciência ao olhar para frente e desviar o olhar; age com plena consciência ao dobrar e estender 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.

9. " 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.

### **( 4. Repulsa – As Partes do Corpo )**

10. " 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, limitado pela pele e repleto de muitos tipos de coisas repulsivas, portanto: 'Neste corpo existem cabelos, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, tutano, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago, fezes, bilis, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco, líquido sinovial e urina.' [16] 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: '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.'

11. " Dessa maneira, 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.

#### **( 5. Elementos )**

12. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu examina esse mesmo corpo que, não importando sua posição ou postura, consiste de elementos da seguinte forma: 'Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo, e o elemento ar.' [17] 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: 'Neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar.'

13. " Dessa forma ele 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.

#### **( 6. As Nove Contemplações do Cemitério )**

14. " Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, [17a] um, dois, ou três dias depois de morto, inchado, lívido e esvaindo matéria, um bhikkhu compara o seu corpo com aquele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.' [18]

15. " Dessa forma ele 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.

16. " 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.'

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

18-24." 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 ... 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, 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, portanto: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.' [19]

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

26-30." Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado em um cemitério, os ossos brancos desbotados, a cor de conchas ... 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.'

### **(Insight)**

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

### **( Contemplação das Sensações )**

32. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações? [20] Aqui, quando sente uma sensação prazerosa, um bhikkhu compreende: 'Eu sinto uma sensação prazerosa' [20a]; quando sente uma sensação dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação dolorosa' [20b]; quando sente uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa, ele compreende: 'Eu sinto uma sensação nem prazerosa, nem dolorosa'. [20c] 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'

### **(Insight)**

33. " Dessa forma ele permanece contemplando as sensações como sensações internamente ou ele permanece contemplando as sensações como sensações externamente, [20d] 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, ou ele permanece contemplando ambos fenômenos que surgem e fenômenos que desaparecem nas sensações. [21] Ou então, a atenção plena 'de que existem sensações' se estabelece somente na medida necessária para o conhecimento e para a continuidade da atenção plena. E ele permanece

independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações.

### **(Contemplação da Mente)**

34. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente? [22] 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 afetada pela raiva como mente afetada 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 a mente não concentrada como mente não concentrada. Ele compreende a mente libertada como mente libertada e a mente não libertada como mente não libertada. [23]

### **(Insight)**

35. " 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 os fenômenos que desaparecem na mente. [24] 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. E ele permanece independente, sem nenhum apego a qualquer coisa mundana. Assim é como um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente.

### **( Contemplação dos Objetos Mentais )**

#### **( 1. Os Cinco Obstáculos )**

36. " E como, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais? [25] Aqui um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco obstáculos. [26] 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'; e 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. [26a]

"Havendo nele má vontade ... havendo nele preguiça e 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 despertou e como acontece o abandono da dúvida desperta e como acontece para que a dúvida abandonada não desperte no futuro.

### **(Insight)**

37. " 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. 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. 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. Os Cinco Agregados )**

38. "Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos cinco agregados influenciados pelo apego. [27] 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; assim é a sensação, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a percepção, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim são as formações volitivas, essa é a sua origem, essa é a sua cessação; assim é a consciência, essa é a sua origem, essa é a sua cessação.'

39. " 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 termos dos cinco agregados do apego.

### **( 3. As Seis Bases )**

40. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes às seis bases internas e externas. [28] 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, ele compreende as formas 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.

" Ele compreende o ouvido, ele compreende os sons ... ele compreende o nariz, ele compreende os aromas ... ele compreende a língua, ele compreende os sabores ... ele compreende o corpo, ele compreende os tangíveis ... ele compreende a mente, 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.

41. " 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 referentes as seis bases internas e externas.

#### **( 4. Os Sete Fatores da Iluminação )**

42. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação. [29] E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais referentes aos sete fatores da iluminação? Aqui, estando presente nele o fator da iluminação da atenção plena, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da atenção plena está em mim'; ou se o fator da iluminação da atenção plena não estiver presente nele, 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 a sua plenitude através do desenvolvimento.

" Estando presente nele o fator da iluminação da investigação dos fenômenos [30] ... Estando presente nele o fator da iluminação da energia ... Estando presente nele o fator da iluminação do êxtase ... Estando presente nele o fator da iluminação da tranquilidade ... Estando presente nele o fator da iluminação da concentração ... Estando presente nele o fator da iluminação da equanimidade, um bhikkhu compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade está em mim'; ou se o fator da iluminação da equanimidade não estiver presente nele, ele compreende: 'O fator da iluminação da equanimidade não está em mim'; e ele também compreende como estimular o fator da iluminação da equanimidade que não está estimulado e como o fator da iluminação da equanimidade que está estimulado alcança a sua plenitude através do desenvolvimento. [31]

43. " 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 relação aos sete fatores da iluminação.

#### **( 5. As Quatro Nobres Verdades )**

44. " Novamente, bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades. [32] E como um bhikkhu permanece contemplando os objetos mentais como objetos mentais em relação às quatro nobres verdades? Aqui um bhikkhu compreende como na verdade é: 'Isto é 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.'

#### **(Insight)**

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

### (Conclusão)

46. " Bhikkhus, qualquer um que desenvolver esses quatro fundamentos da atenção plena dessa maneira durante sete anos, um de dois resultados pode ser esperado: ou o conhecimento supremo aqui e agora, ou o 'não-retorno' [33] se ainda houver algum resíduo de apego.

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

" 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, 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.

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

47. " Assim, foi em referência a isto que foi dito: ' Bhikkhus, este é o caminho direto 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 a realização de Nibbana - isto é, os quatro fundamentos da atenção plena'"

Isto foi o que o Abençoado disse. Os bhikkhus ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado.

### Notas:

Veja o [comentário](#) de Ajaan Thanissaro.

[1] Este é um dos suttas mais importantes no Cânone em Pali, contendo a explicação mais completa do caminho mais direto para alcançar o objetivo Budista. Um sutta praticamente idêntico é encontrado no [DN 22](#), que possui no entanto uma análise mais detalhada das Quatro Nobres Verdades, o que explica seu texto mais extenso. O sutta com os seus respectivos comentários e sub-comentários foram apresentados juntos numa tradução feita por Soma Thera intitulada *The Way of Mindfulness*. Uma tradução do sutta com leitura mais acessível, com comentários modernos nos quais se destacam a clareza e a profundidade, pode ser encontrada no livro de Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* ou no livro do Venerável U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*. Bhikkhu Analayo no livro *Satipatthana The Direct Path to*



*Realization*, oferece uma análise profunda combinando material encontrado nos Nikayas, nos comentários, bem como nos ensinamentos de mestres contemporâneos. [\[Retorna\]](#)

[2] Alguns estudiosos afirmam que essa cidade se localizava nas proximidades de Deli. [\[Retorna\]](#)

[3] O texto em Pali diz *ekayano ayam bhikkhave maggo*, praticamente todos tradutores entendem que esta é uma declaração que sustenta que *satipatthana* é um caminho único. Dessa forma, o Venerável Soma diz: "Este é o único caminho (only way)," e o Venerável Nyanaponika: "Este é o único caminho (sole way)." O Bhikkhu Nānamoli no entanto destaca que *ekayana magga* no **MN 12.37-42** tem o significado contextual preciso de "um caminho que leva a uma única direção", assim, ele também utilizou essa interpretação neste trecho. A expressão utilizada aqui, "o caminho direto", tem como objetivo preservar o mesmo significado utilizando uma expressão mais resumida. MA explica *ekayana magga* como um só caminho, não como um caminho dividido; como um caminho que cada um deve trilhar, sem um companheiro; e como um caminho que leva a um objetivo somente, Nibbana. Embora o Cānone ou os Comentários não suportem esta opinião, uma interpretação contemporânea seria que *satipatthana* é denominado *ekayana magga*, o caminho direto, para distingui-lo da prática meditativa que passa pelos *jhanas* ou *brahmaviharas*. [\[Retorna\]](#)

[3a] *Domanassa*, que também pode ser interpretado como tristeza, desprazer; uma sensação de dor mental. [\[Retorna\]](#)

[4] A palavra *satipatthana* é um termo composto. A primeira parte, *sati*, originalmente significava 'memória', porém nos textos Budistas em Pali o significado mais freqüente é a qualidade da atenção dirigida ao momento presente - daí o termo 'atenção plena'. A segunda parte é explicada de duas maneiras: ou como uma abreviação de *upatthana*, significando "preparando" ou "estabelecendo" ( a atenção plena ); ou como *patthana*, significando "domínio" ou "fundamento" (novamente da atenção plena). Dessa forma os quatro *satipatthanas* podem ser entendidos, ou como as quatro formas de estabelecer a atenção plena, ou como os quatro domínios da atenção plena, o que será elaborado em mais detalhe no restante do sutta. A primeira interpretação parece ser a derivação etimológica mais correta (confirmado pelo Sanscrito *sm tyupasthana*), porém os Comentaristas em Pali, embora aceitando ambas as interpretações, tiveram uma predileção pela última. [\[Retorna\]](#)

[5] MA define que neste contexto, "bhikkhu" é um termo que indica a pessoa que se dedica com seriedade à prática dos ensinamentos: "Quem quer que empreenda esta prática ... está incluído sob o termo 'bhikkhu'". [\[Retorna\]](#)

[6] A repetição na frase "contemplando o corpo como um corpo", ( *kaye kayanupassī*), de acordo com MA, tem o propósito de determinar com precisão o objeto de contemplação e isolá-lo de outros com os quais possa ser confundido. Assim, na prática, o corpo deve ser observado como corpo e não as sensações, idéias ou sentimentos ligados ao corpo. A frase também significa que o corpo deve ser contemplado simplesmente como um corpo e não como um homem, uma mulher, um eu, ou um ser humano. As mesmas considerações se aplicam às demais repetições no caso dos outros três fundamentos da atenção plena.

Nett correlaciona a frase "ardente (*atapi*), plenamente consciente (*sampajanna*), e com atenção plena (*sati*), tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo, (*vineyya abhijjhadomanassa*)",

com respectivamente as faculdades da energia (*virīya*), sabedoria (*pañña*), atenção plena (*sati*), e concentração (*samadhi*).

O grau de concentração necessário para a prática de satipatthana é um ponto controverso. MA diz que “cobiça e desprazer” significam o desejo sensual e a má vontade que são os principais obstáculos, descritos no verso 36, que precisam ser superados para que a prática seja bem sucedida. Nett explica que deixar de lado a cobiça e desprazer significa a faculdade da concentração. Com relação à integração da concentração com satipatthana veja também o **SN XLVII.4** e **SN XLVII.10**. Isto pode levar à conclusão que a prática da concentração precede satipatthana. No entanto se esse fosse o caso, as contemplações da mente e dos obstáculos não fariam sentido. A remoção da cobiça e do desprazer também aparecem nos suttas como parte do treinamento gradual de um bhikkhu no item da contenção dos sentidos (veja por exemplo o **MN 39.8**). Então o que parece mais provável é que o pré-requisito para a prática de satipatthana seria a remoção da cobiça e desprazer num grau semelhante à contenção dos sentidos, de modo a evitar que o impacto sensorial provoque o surgimento da cobiça e desprazer o que irá impedir manter a mente num estado de equilíbrio imparcial que é necessário para a prática de satipatthana. Num estágio mais avançado da prática, no qual satipatthana está bem estabelecido, (veja o **MN 51.3**, **SN LII.9**), pode ser entendido que a cobiça e o desprazer são completamente removidos e a concentração estará bem estabelecida. [[Retorna](#)]

[7] A estrutura deste sutta é relativamente simples. Em seguida ao preâmbulo, o corpo do discurso se divide em quatro partes seguindo os quatro fundamentos da atenção plena:

*Contemplação do corpo*, que compreende catorze exercícios: atenção plena na respiração; contemplação das quatro posturas; plena consciência; contemplação das coisas repulsivas no corpo; contemplação dos elementos; e nove contemplações do “cemitério” - contemplando corpos em diferentes estados de decomposição.

*Contemplação das sensações*, considerado como um exercício.

*Contemplação da mente*, também um exercício.

*Contemplação dos objetos mentais*, que possui cinco subdivisões - os cinco obstáculos; os cinco agregados; as seis bases dos sentidos; os sete fatores de iluminação; e as Quatro Nobres Verdades.

Dessa forma o sutta expõe no total vinte um exercícios de contemplação. Cada exercício por sua vez possui dois aspectos: o exercício básico, explicado primeiro, e uma seção complementar à respeito do insight, (que é essencialmente a mesma para todos os exercícios), que indica como a contemplação deve ser desenvolvida para aprofundar o entendimento do fenômeno que está sendo investigado. Finalmente, o sutta conclui com um comentário do próprio Buda em que ele assegura a eficácia do método declarando que o fruto colhido da prática será o estado de *arahant* ou de não retorno. [[Retorna](#)]

[7a] “À sua frente,” *parimukham*, pode ser entendido no sentido literal ou figurativo. Com o sentido literal, “à sua frente indica” a área das narinas como sendo a mais apropriada para a atenção na respiração. Com o sentido figurado, “à sua frente” pode ser compreendido como o firme estabelecimento da atenção plena, colocando-a mentalmente “à frente” de todo o restante, no sentido da compostura meditativa e atenção.

No MA 80, um sutta da coleção dos Agamas que não é um exato paralelo deste sutta, mas que descreve o treinamento gradual de um bhikkhu, no lugar de "estabelecendo a plena atenção à sua frente" aparece "com aspiração mental e atenção plena indivisa". [\[Retorna\]](#)

[7b] Veja o [SN LIV.12 – nota 2](#). [\[Retorna\]](#)

[8] A prática da atenção plena na respiração, (*anapanasati*), não envolve um esforço deliberado para controlar a respiração, como no hatha yoga, mas um esforço sustentado de manter a atenção na respiração enquanto ela se move para dentro e para fora, no seu ritmo natural. A atenção plena é dirigida às narinas ou ao lábio superior, aonde o impacto da respiração é sentido de maneira mais distinta; a extensão da respiração é compreendida porém não conscientemente controlada. O desenvolvimento completo deste método de meditação está exposto no [MN 118](#). Para uma coletânea dos textos acerca deste assunto, veja Bhikkhu Nānamoli - *Mindfulness of Breathing*. Veja também Vsm VIII, 145-244. [\[Retorna\]](#)

[9] MA: a frase "experenciando todo o corpo [da respiração]", (*sabba-kāyapatisamvedi*), significa que o meditador está consciente de cada inspiração e expiração subdivididas em suas três fases de começo, meio e fim. [\[Retorna\]](#)

[10] A "formação do corpo", (*kayasankhara*), é definido no [MN 44.13](#) como a inspiração e a expiração em si. Portanto, como explicado no MA, com o desenvolvimento adequado desta prática, a respiração do meditador se tornará cada vez mais calma, tranqüila e pacífica. [\[Retorna\]](#)

[11] MA: "Internamente": contemplando a respiração no seu próprio corpo. "Externamente": contemplando a respiração que ocorre no corpo de outra pessoa. "Internamente e externamente": contemplando a respiração no seu próprio corpo e no corpo de outra pessoa alternadamente, sem interrupção da atenção. Uma explicação similar se aplica ao refrão que segue a cada uma das demais seções, exceto que na contemplação das sensações, mente e objetos mentais a contemplação externa, excetuando aqueles que possuem poderes supra-humanos, terá de ser inferida. [\[Retorna\]](#)

[12] MA: Os "fenômenos que surgem", (*samudayadhamma*), são o surgimento a cada momento de fenômenos materiais no corpo e as condições, (com base na origem dependente), pelas quais surgiu o corpo, isto é, ignorância, desejo, kamma e alimento. No caso da atenção plena na respiração, um fator adicional de surgimento mencionado nos comentários é o aparelho fisiológico da respiração. Os "fenômenos que desaparecem", (*vayadhamma*), são a cessação dos fenômenos materiais no corpo e das condições pelas quais surgiu o corpo. Veja também o [SN XXII.126](#). [\[Retorna\]](#)

[13] MA: Com o propósito de um conhecimento, (*ñāna*), e atenção cada vez mais amplos e profundos. A palavra corpo, (*kaya*), ocorre com frequência neste sutta e deve ser interpretada de acordo com o seu contexto. Neste caso trata-se da seção da respiração. Portanto, a palavra corpo neste caso significa corpo da respiração. [\[Retorna\]](#)

[14] O entendimento das posturas do corpo, mencionado neste exercício, não se refere ao nosso conhecimento ordinário das atividades do corpo, mas à atenção minuciosa, constante e cuidadosa do corpo em qualquer posição, combinado com um exame analítico com a intenção de dissipar a delusão de um eu como o agente do movimento corporal. [\[Retorna\]](#)

[15] *Sampajanna*, traduzido como plena consciência, mas também pode ser interpretado como plena ou clara compreensão ou também poder ser

interpretado como introspecção – o contínuo exame minucioso dos fenômenos mentais e corporais. Os comentários analisam quatro tipos: (1) plena consciência do propósito, discernir um propósito benéfico na ação intencionada; (2) plena consciência da adequação dos meios utilizados, discernir que os meios utilizados para alcançar os objetivos são adequados; (3) plena consciência do domínio, não abandonar o objeto da meditação durante a rotina diária; (4) plena consciência como não delusão, discernir que as próprias ações são processos condicionados desprovidos de um eu substancial. [\[Retorna\]](#)

[16] Em obras em Pali posteriores o cérebro é adicionado a essa lista para formar as trinta e duas partes. Os detalhes dessa prática meditativa são explicados no Vsm VIII, 42-114. [\[Retorna\]](#)

[17] Esses quatro elementos são explicados na tradição Budista como os atributos primários da matéria – solidez, coesão, calor e distensão. A explicação detalhada é encontrada no Vsm XI, 27-117. [\[Retorna\]](#)

[17a] Cemitério neste caso se refere a um local onde os cadáveres são descartados, sem que sejam enterrados ou cremados. [\[Retorna\]](#)

[18] A frase “como se”, (*seyyathapi*), sugere que esta contemplação e as demais a seguir, não necessitam tomar por base um corpo no estado de decomposição descrito mas, que podem ser realizadas como um exercício da imaginação. “Este corpo” se refere logicamente ao corpo do próprio meditador. [\[Retorna\]](#)

[19] Cada um dos quatro tipos de corpos mencionados aqui e os três tipos abaixo, podem ser tomados como uma contemplação separada e independente; ou todo o conjunto pode ser usado progressivamente para imprimir na mente a idéia da impermanência e insubstancialidade do corpo. [\[Retorna\]](#)

[20] Sensações, (*vedana*), significam a qualidade emocional das experiências, físicas e mentais, quer sejam prazerosas, dolorosas ou nem prazerosas nem dolorosas. Exemplos de sensações “mundanas” e “não mundanas” são encontrados no **MN 137.9-15** sob o tópico dos seis tipos de alegria, tristeza e equanimidade baseados respectivamente na vida leiga e na vida santa. [\[Retorna\]](#)

[20a] *Sukham vedanam*: pode ser corporal ou mental. [\[Retorna\]](#)

[20b] *Dukkham vedanam*: também pode ser corporal ou mental. [\[Retorna\]](#)

[20c] *Adukkhamasukham vedanam*: apenas mental. [\[Retorna\]](#)

[20d] O meditador infere, ou sabe por meio da telepatia, as sensações dos outros. [\[Retorna\]](#)

[21] Os fenômenos que surgem e desaparecem nas sensações são os mesmos do corpo, (veja nota 12), exceto que o alimento é substituído pelo contato já que contato é a condição necessária para as sensações ( veja **MN 9.42** ). [\[Retorna\]](#)

[22] A mente ou coração, (*citta*), como objeto de contemplação refere-se ao estado e nível geral da mente. Já que a mente propriamente dita, em sua natureza, é o simples conhecimento ou cognição de um objeto, a qualidade de um estado mental é determinada pelos fatores mentais associados como desejo, raiva e delusão ou os seus opostos como mencionado no sutta. [\[Retorna\]](#)

[23] Os pares de exemplos de *citta* mencionados nesta passagem contrastam estados mentais benéficos e prejudiciais ou desenvolvidos e não desenvolvidos. Todavia uma exceção é o par “contraída” e “distraída”, em que ambos são prejudiciais, o primeiro devido à preguiça e ao torpor e o último devido à inquietação e ansiedade. MA explica que “mente transcendente” e “mente não superável” refere-se à mente no estado meditativo dos jhanas e das realizações ou jhanas imateriais; “mente não transcendente” e “mente superável” como a mente relativa à esfera da mente sensorial; “mente libertada” deve ser entendida como a mente que está parcialmente ou temporariamente livre das impurezas respectivamente através do insight ou dos jhanas. Já que a prática de *satipatthana* se refere à fase preliminar do caminho que tem por objetivo os caminhos supramundanos da libertação, esta última categoria não deve ser entendida como a mente libertada através do atingimento dos caminhos supramundanos. [\[Retorna\]](#)

[24] Os fenômenos que surgem e desaparecem na mente são os mesmos do corpo (nota 12) exceto que o alimento é substituído por mentalidade-materialidade (nome e forma), já que esta é a condição necessária para a consciência ( veja [DN 15.22](#)). [\[Retorna\]](#)

[25] A palavra aqui interpretada como “objetos mentais” é a polimorfa *dhamma*. Neste contexto *dhamma* pode ser entendido como todos os fenômenos classificados sob as categorias do Dhamma, os ensinamentos do Buda acerca da realidade. Esta contemplação atinge o seu clímax com a compreensão completa do ensinamento que é o coração do Dhamma - as Quatro Nobres Verdades. [\[Retorna\]](#)

[26] Os cinco obstáculos, (*pancanivarana*), são o principal impedimento interno para o desenvolvimento da concentração e do insight. O desejo sensual surge ao dar atenção sem sabedoria a objetos atraentes e é abandonado pela contemplação das coisas repulsivas (como no verso 10 e no verso 14-30); a má-vontade surge ao dar atenção sem sabedoria a um objeto que causa aversão, e é abandonada com a meditação do amor-bondade; preguiça e torpor surgem através da submissão ao tédio e à preguiça, e são abandonados com o despertar da energia; inquietação e ansiedade surgem ao dar atenção sem sabedoria a pensamentos perturbadores, e são abandonados com a atenção com sabedoria para a tranquilidade; a dúvida surge ao dar atenção sem sabedoria a assuntos suspeitos e é abandonada através do estudo, investigação e inquérito. Os obstáculos só serão totalmente erradicados com os caminhos supramundanos. Para um tratamento completo veja *The Way of Mindfulness*, pag. 119-130; Nyanaponika Thera, *The Five Mental Hindrances*; *The Four foundations of Mindfulness* pág. 96-111 e também [MN 27.18](#) e [MN 39.13-14](#). [\[Retorna\]](#)

[26a] DA identifica seis métodos para eliminar o desejo sensual: (1) refletir sobre um objeto repulsivo (*asubha*); (2) desenvolver os jhanas visto que estes suprimem os obstáculos entre os quais está o desejo sensual; (3) Guardar as portas dos sentidos; (4) moderação ao comer; (5) o apoio de amigos admiráveis; (6) conversação apropriada. [\[Retorna\]](#)

[27] Os cinco agregados influenciados pelo apego, (*panc'upadanakkhandha*), são os cinco grupos de fatores que compõem a identidade de um indivíduo. Os agregados são analisados e explicados em relação à sua origem e desaparecimento no [MN 109.9](#). [\[Retorna\]](#)

[28] As bases internas são, como foi mostrado, as seis faculdades sensoriais; as bases externas são os seus respectivos objetos. A cadeia que

surge entre cada um dos pares pode ser entendida como atração, (desejo), repulsão, (raiva) e delusão subjacente. [\[Retorna\]](#)

[29] A maneira pela qual os sete fatores da iluminação se desdobram numa sequência progressiva é explicada no **MN 118.29-40**. Para uma discussão mais detalhada veja Piyadassi Thera, *The Seven Factors of Enlightenment*. [\[Retorna\]](#)

[30] 'Investigação dos fenômenos', (*dhammavicaya*), significa o escrutínio por meio da atenção plena dos fenômenos físicos e mentais que se apresentam ao meditador. [\[Retorna\]](#)

[31] Os comentários explicam em detalhe as condições que conduzem à maturação dos fatores da iluminação. Veja *The Way of Mindfulness* pag. 134-149. [\[Retorna\]](#)

[32] Com esta seção, a contemplação do *dhamma* como objeto mental culmina no entendimento do Dhamma na sua formulação central como as Quatro Nobres Verdades. O discurso mais longo sobre este tema, o ***Mahsatipatthana Sutta*** do Digha Nikaya, dá uma definição mais detalhada sobre cada uma das verdades. O detalhamento da Nobre Verdade do sofrimento também pode ser encontrado no **MN 141**. [\[Retorna\]](#)

[33] O conhecimento supremo, *añña*, é o conhecimento do arahant sobre a libertação final. Não retorno, (*anagami*), é o estado de não retorno daquele que renasce num mundo superior, onde ele realiza o parinibbana sem jamais retornar para o mundo humano. [\[Retorna\]](#)