

Majjhima Nikaya 118

Anapanasati Sutta

A Atenção Plena na Respiração

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.

(Sessão Introdutória)

1. Assim ouvi. Em certa ocasião o Abençoado estava em Savatthi, no palácio da mãe de Migara, no Parque do Oriente, junto com muitos discípulos sêniores bem conhecidos - Ven. Sariputta, Ven. Maha Moggallana, Ven. Maha Kassapa, Ven. Maha Kaccana, Ven. Maha Kotthita, Ven. Maha Kappina, Ven. Maha Cunda, Ven. Anuruddha, Ven. Revata, Ven. Ananda, e outros discípulos sêniores bem conhecidos.
2. Naquela ocasião, os bhikkhus sêniores ensinavam e instruíam os bhikkhus júniores; alguns ensinavam e instruíam dez bhikkhus júniores, alguns ensinavam e instruíam vinte ... trinta ... quarenta bhikkhus júniores. E os bhikkhus júniores, ensinados e instruídos pelos bhikkhus sêniores, atingiram sucessivos estágios de distinção.
3. Naquela ocasião – no décimo quinto dia do Uposatha, na noite de lua cheia da cerimônia do Pavarana [1] - o Abençoado estava sentado ao ar livre, rodeado pela Sangha dos bhikkhus, quando observando cuidadosamente a silenciosa Sangha dos bhikkhus, ele assim falou:
4. "Bhikkhus, estou contente com esse progresso. Minha mente está satisfeita com esse progresso. Portanto, estimulem ainda mais energia para atingir o que não foi atingido, para alcançar o que não foi alcançado, para realizar o que não foi realizado. Eu esperarei aqui em Savatthi pela lua cheia do quarto mês de Komudi. [2]"

5. Os bhikkhus das redondezas ouviram: “O Abençoado esperará, lá em Savatthi, pela lua cheia do quarto mês do Komudi”. Então os bhikkhus das redondezas partiram no devido tempo para Savatthi para ver o Abençoado.
6. E os bhikkhus sêniores ensinaram e instruíram ainda mais intensivamente os bhikkhus júniores; alguns ensinavam e instruíam dez bhikkhus júniores, outros vinte... trinta... quarenta bhikkhus júniores. E os bhikkhus júniores, ensinados e instruídos pelos bhikkhus sêniores alcançaram sucessivos estágios de distinção.
7. Naquela ocasião – o décimo quinto dia do Uposatha, a noite de lua cheia do quarto mês do Komudi – o Abençoado estava sentado ao ar livre circundado pela Sangha de bhikkhus. Então observando a silenciosa Sangha de bhikkhus ele falou:
8. "Bhikkhus esta Sangha está livre da fala inconseqüente, esta Sangha está livre da tagarelice. Ela é sólida como o cerne. Assim é esta Sangha dos bhikkhus, assim é esta assembléia. Uma assembléia como essa é merecedora de dádivas, merecedora de hospitalidade, merecedora de oferendas, merecedora de saudações com reverência, um campo inigualável de mérito para o mundo, assim é esta Sangha dos bhikkhus, assim é esta assembléia. Esta assembléia é uma comunidade tal que uma pequena dádiva se transforma num grande fruto e uma grande dádiva se transforma num fruto ainda maior – assim é esta Sangha de bhikkhus, assim é esta assembléia. Uma assembléia assim é rara, difícil de se encontrar neste mundo – assim é essa Sangha de bhikkhus, assim é esta assembléia. Por uma assembléia assim, valeria a pena uma longa viagem com um grande carregamento de alimentos para poder vê-la – assim é esta Sangha de bhikkhus, assim é esta assembléia.
9. "Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que são arahants, livres das impurezas e que têm vivido a vida santa, fizeram o que deve ser feito, depuseram o fardo, alcançaram o verdadeiro objetivo, destruíram os grilhões da existência e estão completamente libertados através do conhecimento supremo – esses bhikkhus estão aqui nesta Sangha de bhikkhus.
10. "Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que, com a destruição dos cinco primeiros grilhões, devem renascer espontaneamente (na Morada Pura) e lá atingir Nibbana, sem nunca mais retornar desse mundo – esses bhikkhus estão aqui nesta Sangha de bhikkhus.

11. "Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que com a destruição dos três grilhões e com a atenuação da cobiça, raiva e delusão, são os que “retornarão uma vez”, retornando uma vez a esse mundo para dar fim ao sofrimento – tais bhikkhus estão aqui nesta Sangha de bhikkhus.
12. "Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que com a destruição dos três grilhões, são os que “entraram na correnteza”, não mais destinados aos mundos inferiores, com o destino fixo, eles têm a iluminação como destino – tais bhikkhus estão aqui nessa Sangha de bhikkhus.
13. "Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que permanecem dedicados ao desenvolvimento dos quatro fundamentos da atenção plena – tais bhikkhus estão aqui nessa Sangha de bhikkhus. Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que permanecem devotados ao desenvolvimento dos quatro tipos de esforço correto ... das quatro bases do poder espiritual ... das cinco faculdades ... dos cinco poderes ... dos sete fatores para a iluminação ... do Nobre Caminho Óctuplo – tais bhikkhus estão aqui nessa Sangha de bhikkhus.
14. “Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que permanecem dedicados ao desenvolvimento do amor-bondade ... da compaixão ... da alegria altruísta ... da equanimidade ... da meditação sobre temas repelentes ... da percepção da impermanência – tais bhikkhus estão aqui nessa Sangha de bhikkhus. Nesta Sangha de bhikkhus existem bhikkhus que permanecem dedicados ao desenvolvimento da atenção plena na respiração.

(A Atenção Plena na Respiração)

15. "Bhikkhus, a atenção plena na respiração quando desenvolvida e cultivada traz grandes frutos e grandes benefícios. A atenção plena na respiração quando desenvolvida e cultivada realiza os quatro fundamentos da atenção plena. Os quatro fundamentos da atenção plena quando desenvolvidos e cultivados realizam os sete fatores da iluminação. Os sete fatores da iluminação quando desenvolvidos e cultivados realizam o verdadeiro conhecimento e a libertação.
16. "Como, bhikkhus, a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes benefícios?

17.”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, ele expira com atenção plena justa.

18. “Inspirando longo, ele compreende: [3] ‘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 assim: ‘Eu inspiro experienciando todo o corpo [da respiração]’; ele treina assim: ‘Eu expiro experienciando todo o corpo [da respiração].’ Ele treina assim: ‘Eu inspiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração]’; ele treina assim: ‘Eu expiro tranquilizando a formação do corpo [da respiração].’

19. “Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando êxtase’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando êxtase.’[4] Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando a felicidade’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando a felicidade’. Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando a formação da mente’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando a formação da mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro tranquilizando a formação da mente’; ele treina assim: eu expiro tranquilizando a formação da mente.’[5]

20. “Ele treina assim: ‘eu inspiro experienciando a mente’; ele treina assim: ‘eu expiro experienciando a mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro satisfazendo a mente’; ele treina assim: ‘eu expiro satisfazendo a mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro concentrando a mente’; ele treina assim: eu expiro concentrando a mente.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro libertando a mente’; ele treina assim: eu expiro libertando a mente.’[6]

21. “Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando a impermanência’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando a impermanência.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando o desaparecimento’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando o desaparecimento.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando a cessação’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando a cessação.’ Ele treina assim: ‘eu inspiro contemplando a renúncia’; ele treina assim: ‘eu expiro contemplando a renúncia.’ [7]

22.”Bhikkhus, assim é como a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes benefícios.

(A Realização dos Quatro Fundamentos da Atenção Plena)

23. "Como, bhikkhus, a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada de modo que realize os quatro fundamentos da atenção plena?

24. "Bhikkhus, sempre que um bhikkhu, inspirando longo, compreende: 'eu inspiro longo,' ou expirando longo, compreende: 'eu expiro longo,' inspirando curto, compreende: 'eu inspiro curto,' ou expirando curto, compreende: 'eu expiro curto'; ele treina assim: 'eu inspiro experienciando todo o corpo (da respiração)'; ele treina assim: 'eu expiro experienciando todo o corpo (da respiração)'; ele treina assim: 'eu inspiro tranquilizando a formação corporal'; ele treina assim: 'eu expiro tranquilizando a formação corporal' – nessa ocasião um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Eu digo que esse é um corpo entre os corpos, ou seja, a inspiração e a expiração.[8] Por isso, nessa ocasião um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.

25. "Bhikkhus, quando um bhikkhu treina assim: 'eu inspiro experienciando o êxtase'; ele treina assim: 'eu expiro experienciando o êxtase'; ele treina assim: 'eu inspiro experienciando a felicidade'; ele treina assim: 'eu expiro experienciando a felicidade'; ele treina assim: 'eu inspiro experienciando a formação da mente'; ele treina assim: 'eu expiro experienciando a formação da mente'; ele treina assim: 'eu inspiro tranquilizando a formação da mente'; ele treina assim: 'eu expiro tranquilizando a formação da mente' – nessa ocasião um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Eu digo que essa é uma certa sensação entre as sensações, ou seja, a cuidadosa atenção à inspiração e à expiração.[9] Por isso, nessa ocasião, um bhikkhu permanece contemplando sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.

26. "Bhikkhus, quando um bhikkhu treina assim: 'eu inspiro experienciando a mente'; ele treina assim: 'eu expiro experienciando a mente'; ele treina assim: 'eu inspiro satisfazendo a mente'; ele treina assim: 'eu expiro satisfazendo a mente'; ele treina assim: 'eu inspiro concentrando a mente'; ele treina assim: 'eu expiro concentrando a mente'; ele treina assim: 'eu inspiro libertando a mente'; ele treina assim: 'eu expiro libertando a mente' – nessa ocasião um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Eu digo que não há o desenvolvimento da atenção plena na respiração naquele que é esquecido e desprovido de plena consciência. É por isso que nessa ocasião, um bhikkhu permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.[10]

27. "Bhikkhus, quando, um bhikkhu treina assim: 'eu inspiro contemplando a impermanência'; ele treina assim: 'eu expiro contemplando a impermanência'; ele treina assim: 'eu inspiro contemplando o desaparecimento'; ele treina assim: ' eu expiro contemplando o desaparecimento'; ele treina assim: 'eu inspiro contemplando a cessação'; ele treina assim: ' eu expiro contemplando a cessação'; ele treina assim: ' eu inspiro contemplando a renúncia'; ele treina assim: 'eu expiro contemplando a renúncia'- nessa ocasião, um bhikkhu permanece contemplando objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Tendo visto através da sabedoria o abandono da cobiça e desprazer, ele é aquele que observa atento com equanimidade.[11] É por isso que nessa ocasião um bhikkhu permanece contemplando objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo.

28. "Bhikkhus, é quando a atenção plena na respiração é desenvolvida e cultivada desse modo que esta realiza os quatro fundamentos da atenção plena.

(A Realização dos Sete Fatores da Iluminação)

29. "E como Bhikkhus, os quatro fundamentos da atenção plena são desenvolvidos e cultivados de modo que realizem os sete fatores da iluminação?

30. "Bhikkhus, quando um bhikkhu permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo – nessa ocasião a atenção plena constante é estabelecida naquele bhikkhu. Sempre que a atenção plena constante tenha sido estabelecida num bhikkhu, nessa ocasião o fator da iluminação da atenção plena é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da atenção plena; nessa ocasião o fator da iluminação da atenção plena alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

31. "Permanecendo assim com atenção plena, ele investiga aquele dhamma com sabedoria, ele o examina, faz uma análise. Sempre que um bhikkhu permanece assim com atenção plena, nessa ocasião o fator da iluminação da investigação dos fenômenos é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da investigação dos fenômenos; nessa ocasião o fator da iluminação da investigação dos fenômenos alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

32. "Enquanto ele investiga aquele dhamma com sabedoria, ele o examina, faz uma análise, a energia dele é estimulada sem enfraquecimento. Sempre que a energia de um bhikkhu é

estimulada sem enfraquecimento enquanto ele investiga aquele dhamma com sabedoria, nessa ocasião o fator da iluminação da energia é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da energia; nessa ocasião o fator da iluminação da energia alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

33. “Quando a energia dele é estimulada, surge nele o êxtase. Sempre que o êxtase surge num bhikkhu cuja energia é estimulada, nessa ocasião o fator da iluminação do êxtase é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação do êxtase; nessa ocasião o fator da iluminação do êxtase alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

34. “Naquele cuja mente está elevada pelo êxtase o corpo fica tranqüilo e a mente fica tranqüila. Sempre que o corpo fica tranqüilo e a mente fica tranqüila num bhikkhu cuja mente está elevada pelo êxtase, nessa ocasião o fator da iluminação da tranqüilidade é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da tranqüilidade; nessa ocasião o fator da iluminação da tranqüilidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

35. “Naquele em que o corpo está tranqüilo e que está feliz a mente se torna concentrada. Sempre que a mente fica concentrada num bhikkhu cujo corpo está tranqüilo e que está feliz, nessa ocasião o fator da iluminação da concentração é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da concentração; nessa ocasião o fator da iluminação da concentração alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

36. “Ele olha de perto com equanimidade para a mente assim concentrada. Sempre que um bhikkhu olhe de perto para a mente assim concentrada, nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade é estimulado pelo bhikkhu; nessa ocasião o bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da equanimidade; nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

37. "Bhikkhus, sempre que um bhikkhu permanecer contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo ... (repetir como no verso 30-36) nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

38. "Bhikkhus, sempre que um bhikkhu permanecer contemplando a mente como a mente, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o

desprazer pelo mundo ... (repetir como no verso 30-36) nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

39. "Bhikkhus, sempre que um bhikkhu permanecer contemplando objetos mentais como objetos mentais, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo ... (repetir como no verso 30-36) nessa ocasião o fator da iluminação da equanimidade alcança a sua plenitude através do desenvolvimento naquele bhikkhu.

40. "Bhikkhus, é quando os quatro fundamentos da atenção plena são desenvolvidos e cultivados desse modo que estes realizam os sete fatores da iluminação. [12]

(A Realização do Verdadeiro Conhecimento e da Libertação)

41. "E como, bhikkhus, os sete fatores da iluminação são desenvolvidos e cultivados de modo que realizem o verdadeiro conhecimento e libertação?

42. "Aqui, bhikkhus, um bhikkhu desenvolve o fator da iluminação da atenção plena, que tem como base o afastamento, desapego e cessação que amadurece no abandono. [13] Ele desenvolve o fator da iluminação da investigação dos estados ... o fator da iluminação da energia... o fator da iluminação do êxtase ... o fator da iluminação da tranquilidade ... o fator da iluminação da concentração ... o fator da iluminação da equanimidade, que tem como base o afastamento, desapego e cessação que amadurece no abandono.

43. "Bhikkhus, é quando os sete fatores da iluminação são desenvolvidos e cultivados desse modo que estes realizam o verdadeiro conhecimento e libertação." [14]
Isto foi o que o Abençoado disse. Os bhikkhus ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado.

Notas

[1] O Pavarana é uma cerimônia que conclui o retiro da estação das chuvas e na qual os bhikkhus convidam uns aos outros para que façam admoestações uns aos outros sobre as suas transgressões.

[2] O Komudi é o dia de lua cheia do mês da Kattika que é o quarto mês da estação das chuvas; é chamado assim devido às ninféias (*kumuda*), flores brancas, que floresciam nessa época.

[3] O MN 10.4 difere dessa passagem apenas pela adição do símile. Como Acariya Buddhaghosa já havia feito comentários sobre as quatro séries referentes à contemplação da atenção plena na respiração no Vsm, no MA ele simplesmente recomenda ao leitor esse trabalho que serve como explicação. As notas 4 a 7 foram tiradas do Vsm VIII, 226-37.

[4] Uma pessoa experiencia êxtase, (*piti*), de duas maneiras: atingindo um dos dois primeiros jhanas, no qual o êxtase está presente, o êxtase nesse caso é experimentado em forma de concentração; e emergindo do jhana e contemplando o êxtase como algo sujeito ao desaparecimento, o êxtase nesse caso é experimentado em forma de insight.

[5] O mesmo método de explicação da nota 4 se aplica à segunda e terceira sentenças, exceto pelo fato de que a segunda abrange o três primeiros jhanas e a terceira todos os quatro jhanas. O condicionante da mente é a sensação e percepção, *vedana* e *sañña*, (veja também o MN 44.14), tranqüilizados pelo desenvolvimento sucessivo de níveis superiores de concentração e insight.

[6] “Experienciando a mente” deve ser entendido por meio dos quatro jhanas. “Satisfazendo a mente” é explicado como atingir os dois jhanas que trazem o êxtase ou com a penetração desses jhanas com insight como sujeitos ao desaparecimento, etc. “Concentrando a mente” se refere ou à concentração pertencente ao jhana ou à concentração momentânea que surge junto com o insight. “Libertando a mente” significa libertá-la dos obstáculos e fatores mais grosseiros do jhana, através de níveis sucessivamente mais refinados de concentração, e das distorções cognitivas por meio do conhecimento adquirido com o insight.

[7] Esta série de quatro contemplações lida inteiramente com o insight, diferente das três anteriores que tratam de ambos, concentração e insight. “Contemplando o desaparecimento” e “contemplando a cessação”, podem ser entendidos ambos como o insight da impermanência das formações e como o caminho supramundano da realização de Nibbana, chamado de desaparecimento do desejo (isto é, desapego, *viraga*) e a cessação do sofrimento. “Contemplando a renúncia” é o abandono das impurezas através do insight e da realização de Nibbana ao alcançar o caminho supramundano.

[8] MA: Inspiração e expiração deve ser considerada como o elemento ar, um dos quatro elementos que constituem o corpo. Deveria ser incluído também na categoria dos tangíveis entre os fenômenos corporais (uma vez que o objeto de atenção é a sensação de toque da respiração entrando e saindo das narinas).

[9] MA explica que a atenção cuidadosa (*sadhuka manasikara*), não é, exatamente por si mesma, sensação, mas é dita como tal apenas figurativamente. Na segunda série de contemplações a verdadeira sensação é a felicidade mencionada na segunda sentença e também a sensação compreendida na expressão “formação mental” na terceira e quarta sentenças.

[10] MA: Embora o bhikkhu que esteja meditando tome como seu objeto o sinal de entrada e saída da respiração, diz-se que ele está “contemplando a mente como mente” pelo fato dele manter sua mente no objeto através da estimulação da atenção plena e da plena consciência, dois fatores da mente.

[11] MA: Cobiça e desprazer significam os dois primeiros obstáculos, desejo sensual e má vontade, e assim representam a contemplação dos objetos mentais, que principia com os cinco obstáculos. O bhikkhu vê o abandono dos obstáculos com a contemplação da impermanência, desaparecimento, cessação e renúncia e assim começa a olhar para o objeto com equanimidade.

[12] MA diz que a passagem acima mostra os fatores de iluminação coexistindo juntos, em cada momento da mente, na prática da meditação de insight.

[13] Esses são os sete fatores da iluminação (*satta bojjhanga*) incluídos entre os trinta e sete apoios da iluminação e que também aparecem no MN10.42 e nos versos 29-40.

[14] MA: A atenção plena que compreende a respiração é mundana; a atenção plena mundana da respiração aperfeiçoa os fundamentos mundanos da atenção plena; os fundamentos mundanos da atenção plena aperfeiçoam os fatores da iluminação supramundanos e os fatores da iluminação supramundanos aperfeiçoam o verdadeiro conhecimento e a libertação, isto é, o fruto e Nibbana.

Fonte: www.acessoainsight.net/