

## AS BASES DA ATENÇÃO VIGILANTE

(A presença da Atenção Vigilante)

### *Satipatthana-sutta*

(Resumido)

Assim eu ouvi: o Bem-Aventurado estava então permanecendo entre os Kurus, em *Kammassadhamma*, uma cidade de comércio do povo kuru. Aí, o Bem-Aventurado dirigiu-se aos discípulos, dizendo:

"Este é o único caminho, *Bhikkhus*, para a purificação dos seres, para vencer a tristeza e a lamentação, para a destruição do sofrimento e da aflição, para atingir a Sublime Senda, para a realização de *Nibbana*, designadamente, as Quatro Bases (quatro modos de Presença) da Atenção Vigilante. Quais são as quatro?

Aqui, um *bhikkhu* empenhado, compreendendo as coisas com lucidez e com atenção vigilante, pratica a observação do (das actividades do) corpo, tendo afastado a cobiça e a aversão relacionadas com o mundo (do corpo); pratica a observação das sensações, tendo afastado a cobiça e a aversão relacionadas com o mundo (das sensações); pratica a observação (das actividades) da mente, tendo afastado a cobiça e a aversão relacionadas com o mundo (da mente); pratica a observação dos objectos mentais, tendo afastado a cobiça e a aversão relacionadas com o mundo (dos objectos mentais).

## I. CORPO

E como, [*Bhikkhus*], pratica um *bhikkhu* a observação (das actividades) do corpo?

### 1- RESPIRAÇÃO

Aqui, *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, tendo ido para a floresta, para debaixo de uma árvore ou para algum local isolado, senta-se com as pernas cruzadas, conserva o corpo erecto e mantém a atenção vigilante.

- Sempre atento, ele inspira, e sempre atento, expira. Tendo uma inspiração grande, sabe: estou a ter uma inspiração grande; tendo uma expiração grande, sabe: estou a ter uma expiração grande; tendo uma inspiração curta, sabe: estou a ter uma inspiração curta; tendo uma expiração curta, sabe: estou a ter uma expiração curta.

- Prestando atenção a todo o corpo (fluxo de ar), eu vou inspirar: assim ele se treina; prestando atenção a todo o corpo (fluxo de ar), eu vou expirar: assim ele se treina; serenando a actividade do

corpo (fluxo de ar), eu vou inspirar: assim ele se treina; serenando a actividade do corpo (fluxo de ar), eu vou expirar: assim ele se treina.

Assim ele pratica a observação (das actividades) do corpo internamente... externamente ou... tanto interna como externamente. Ele pratica também a observação dos factores de origem no corpo, dos factores de dissolução no corpo e dos factores de origem e dissolução no corpo. Ou, a sua atenção é estabelecida, na justa medida, da necessidade do conhecimento e da consciência da existência do corpo e ele vive desapegado, não cobiçando nada no mundo.

Deste modo, *Bhikkhus*, ele pratica a observação (das actividades) do corpo.

## 2 - POSTURAS DO CORPO

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* sabe quando está a andar: estou a andar. Sabe quando está de pé: estou de pé. Sabe quando está sentado: estou sentado. Sabe quando está deitado: estou deitado. Ou, simplesmente, sabe em que posição está o seu corpo.

Deste modo, ele pratica a observação (das actividades) do corpo internamente, externamente...

## 3 - TOTAL ATENÇÃO

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* aplica total atenção ao andar, quer para a frente quer para trás; quando olha de frente ou desvia os olhos; quando se curva ou se distende; quando veste o manto ou carrega a escudela; quando come, bebe, mastiga ou saboreia; quando faz as necessidades, quando anda, pára, se senta, adormece ou acorda; quando fala ou mantém silêncio. Em todas estas situações ele aplica total atenção.

Deste modo, ele pratica a observação (das actividades) do corpo.

## 4 - REPULSA DO CORPO

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* reflecte neste preciso corpo, embrulhado pela pele e cheio de todo o tipo de impurezas, desde as plantas dos pés até cima e desde o topo do cabelo até baixo, pensando assim:

Existem, neste meu corpo, cabelo, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, medula, rins, coração, fígado, abdómen, baço, pulmões, intestinos, peritoneu, estômago, fezes, bÍlis, expectoração, pus, suor, gordura, lágrimas, adiposidade, saliva, muco nasal, fluído sinovial, urina.

Tal como um homem com boa vista que, dispondo de um saco de provisões de dupla abertura cheio de vários tipos de cereais - tais como, arroz do monte, arroz, grão-de-bico, ervilha de vaca, sésamo e arroz descascado -, abrisse o saco e reflectisse assim: isto é arroz de monte, isto é arroz, isto é grão-de-bico, isto é ervilha de vaca, isto é sésamo, isto é arroz descascado, exactamente desse modo, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* reflecte neste [preciso] corpo embrulhado pela pele e cheio de toda a espécie de impurezas, desde as plantas dos pés até acima e desde o topo do cabelo até baixo, pensando assim: há neste corpo cabelo, pêlos do corpo, unhas, dentes... fluído sinovial, urina.

Deste modo, ele pratica a observação do corpo.

## 5- ELEMENTOS MATERIAIS

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* reflecte neste preciso corpo, em como ele é e como é constituído por via dos elementos materiais: há neste corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento vento.

Tal como, *Bhikkhus*, um talhante sagaz ou um seu aprendiz que, tendo morto uma vaca e tendo-a dividido em porções, se instalaria no cruzamento (confluência) de quatro estradas, do mesmo modo um *bhikkhu* reflecte neste preciso corpo, em como ele é e como é constituído por via dos elementos materiais: há neste corpo os elementos terra, água, fogo e vento.

Deste modo, ele pratica a observação do corpo.

## 6- NOVE OBJECTOS DO CEMITÉRIO

(1) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo morto há um, dois ou três dias, inchado, azulado, em putrefacção, atirado para o cemitério, ele aplica esta percepção ao seu próprio corpo, reflectindo assim: na verdade, o meu próprio corpo é da mesma natureza; assim ele ficará, a isto não escapará.

Deste modo, ele aplica a observação do corpo.

(2) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério a ser comido por corvos, falcões, abutres, cães, chacais ou por diversos tipos de vermes, ele aplica esta percepção ao seu próprio corpo reflectindo assim: na verdade, o meu próprio corpo é da mesma natureza; assim ele ficará, a isto não escapará.

Deste modo, ele pratica a observação do corpo.

(3) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a um esqueleto com alguma carne e sangue agarrados, seguro pelos tendões...

(4) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a um esqueleto besuntado de sangue e sem carne, seguro pelos tendões...

(5) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a um esqueleto sem réstia de carne ou sangue, seguro pelos tendões...

(6) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a ossos separados, espalhados em todas as direcções - aqui um osso da mão, ali um osso do pé, um osso do queixo, um osso da coxa, da bacia, da espinha e do crânio...

(7) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a ossos descolorido, cor de búzio...

(8) - Além disso, *Bhikkhus*, tal como um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a ossos há mais de um ano, amontoados numa pilha...

(9) - Além disso, *Bhikkhus*, tal com um *bhikkhu* vê um corpo atirado para o cemitério reduzido a ossos carcumidos e tornados pó...

Ele aplica esta percepção ao seu próprio corpo reflectindo assim: na verdade, o meu corpo é da mesma natureza; assim ele ficará, a isto não escapará.

Deste modo, ele pratica a observação do corpo...

## II. SENSACÕES

E como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a observação das sensações?

Aqui, *Bhikkhus*, quando um *bhikkhu* experimenta uma sensação agradável, sabe: experimento uma sensação agradável; quando experimenta uma sensação dolorosa, sabe: experimento uma sensação dolorosa; quando experimenta uma sensação nem agradável nem dolorosa, sabe: experimento uma sensação nem agradável nem dolorosa; quando experimenta uma sensação mundana agradável, sabe: experimento uma sensação mundana agradável; quando experimenta uma sensação espiritual agradável, sabe: experimento uma sensação espiritual agradável; quando experimenta uma sensação mundana dolorosa, sabe: experimento uma sensação mundana dolorosa; quando experimenta uma sensação espiritual dolorosa, sabe: experimento uma sensação espiritual dolorosa; quando experimenta uma sensação mundana nem agradável nem dolorosa, sabe: experimento uma sensação mundana nem agradável nem dolorosa; quando experimenta uma sensação espiritual nem agradável nem dolorosa, sabe: experimento uma sensação espiritual nem agradável nem dolorosa.

Deste modo, ele pratica a observação das sensações internamente... externamente ou... interna e externamente. Ele pratica também a observação dos factores de origem das sensações, dos factores de dissolução das sensações ou dos factores de origem e dissolução das sensações. Ou, a sua atenção é estabelecida, na justa medida, da necessidade do conhecimento e da consciência de que existe sensação e ele vive desapegado, não cobiçando nada no mundo.

Deste modo, *Bhikkhus*, ele pratica a observação das sensações.

## III. A MENTE

E como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a observação da mente?

Aqui, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* conhece a mente com cobiça, como estando com cobiça; a mente sem cobiça, como estando sem cobiça; a mente com aversão, como estando com aversão; a mente sem aversão, como estando sem aversão; a mente com ignorância, como estando com ignorância; a mente sem ignorância, como estando sem ignorância; o estado mental tenso, como o estado mental tenso; o estado mental desorientado, como o estado desorientado; o estado mental evoluído, como estado evoluído; o estado mental não evoluído, como estado não evoluído; o estado mental com um outro estado mental que lhe é superior, como o estado com algo mentalmente superior a ele; o estado mental sem qualquer outro estado mental que lhe seja superior, como estado sem algo mentalmente superior a ele; o estado mental concentrado, como o estado concentrado; o estado mental

desconcentrado, como o estado desconcentrado; o estado mental liberto, como o estado liberto; o estado mental não liberto, como o estado não liberto.

Ele pratica deste modo a observação da mente internamente... externamente ou... interna e externamente. Ele pratica também a observação dos factores de origem da mente, dos factores de dissolução da mente ou dos factores de origem e dissolução da mente. Ou, a sua atenção é estabelecida, na justa medida, da necessidade do conhecimento e consciência de que existe mente e ele vive desapegado, não cobiçando nada no mundo.

Deste modo, *Bhikkhus*, ele pratica a observação da mente.

#### IV. OBJECTOS MENTAIS

E como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a observação dos objectos mentais?

##### OS CINCO ENTRAVES

Aqui, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a observação dos Cinco Entraves como objectos mentais.

Como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a observação dos Cinco Entraves como objectos mentais?

1- Aqui, *Bhikkhus*, quando o desejo sensorial está presente, um *bhikkhu* sabe: o desejo sensorial está em mim; ou, quando o desejo sensorial não está presente, sabe: não há desejo sensorial em mim. E ele sabe como surge o ainda não surgido desejo sensorial, sabe como o já surgido desejo sensorial desaparece e sabe como acontece o não surgimento futuro do desejo sensorial abandonado.

2- Quando a ira está presente, ele sabe: a ira está em mim...

3- Quando [o] entorpecimento e [a] indolência estão presentes, sabe: [o] entorpecimento e [a] indolência estão em mim...

4 - Quando a inquietação e [a] preocupação estão presentes, sabe: [a] inquietação e [a] preocupação estão em mim...

5 - Quando a dúvida está presente, sabe: a dúvida está em mim; e quando a dúvida não está presente, sabe: não há dúvida em mim. E ele sabe como surge a ainda não surgida dúvida, sabe como a dúvida já surgida desaparece e sabe como acontece o não surgimento futuro da dúvida abandonada.

Ele pratica, deste modo, a observação dos objectos mentais internamente, externamente ou interna e externamente. Ele pratica também a observação dos factores de origem dos objectos mentais, dos factores de dissolução dos objectos mentais ou dos factores de origem e dissolução dos objectos mentais. Ou, a sua atenção é estabelecida, na justa medida, da necessidade do conhecimento e consciência de que existem objectos mentais e ele vive desapegado, não cobiçando nada no mundo.

Deste modo, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a observação dos cinco entraves como objectos mentais.

##### OS CINCO GRUPOS

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a observação dos Cinco Grupos do apego como objectos mentais.

Como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a observação (contemplação) dos cinco grupos do apego como objectos mentais?

Aqui, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pensa: assim é a forma material; ela surge deste modo e desaparece deste modo. Assim é a sensação; ela surge deste modo e desaparece deste modo. Assim é a percepção; ela surge deste modo e desaparece deste modo. Assim são as formações mentais; elas surgem deste modo e desaparecem deste modo. Assim é a consciência; ela surge deste modo e desaparece deste modo.

Assim ele pratica a contemplação dos objectos mentais internamente...

Deste modo, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a contemplação dos Cinco Grupos de apego como objectos mentais.

#### AS SEIS BASES SENSORIAIS

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a contemplação nas seis internas e nas seis externas Bases Sensoriais como objectos mentais.

Como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a contemplação das seis internas e das seis externas Bases Sensoriais como objectos mentais?

Aqui, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* conhece o olho e as formas visuais bem como o grilhão que surge dependente de ambos (o olho e as formas); ele sabe como surge o grilhão ainda não surgido, sabe como o grilhão já surgido desaparece e sabe como acontece o não surgimento futuro do grilhão abandonado.

Ele conhece o ouvido e sons... o nariz e odores... a língua e paladares... o corpo e objectos tangíveis... a mente e os objectos mentais e o grilhão que surge desaparece de ambos.

Assim, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a contemplação dos objectos mentais internamente...

Deste modo, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a contemplação das seis internas e das seis externas Bases Sensoriais como objectos mentais.

#### OS SETE FACTORES DE ILUMINAÇÃO

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a observação dos Sete Factores de Iluminação como objectos mentais.

Como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a observação dos Sete Factores de Iluminação como objectos mentais?

1- Aqui, *Bhikkhus*, quando o Factor de Iluminação da Atenção Vigilante está presente, o *bhikkhu* sabe: o Factor de Iluminação da Atenção Vigilante está em mim; e quando o Factor de Iluminação da Atenção Vigilante está ausente, ele sabe: o Factor de Iluminação da Atenção Vigilante não está em mim. E ele sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação da Atenção Vigilante e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação da Atenção Vigilante.

2- Quando o Factor de Iluminação da Investigação de objectos mentais<sup>1</sup> está presente, o *bhikkhu* sabe: o Factor de Iluminação da Investigação de objectos mentais está em mim; e quando o Factor de Iluminação da Investigação de objectos mentais está ausente, sabe: o Factor de Iluminação da Investigação não está em mim. E sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação da Investigação de objectos mentais e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação da Investigação de objectos mentais.

3- Quando o Factor de Iluminação da Energia está presente, ele sabe: o Factor da Energia está em mim; e quando o Factor de Iluminação da Energia está ausente, sabe: o Factor da Iluminação da Energia não está em mim. E sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação da Energia e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação da Energia.

4- Quando o Factor de Iluminação do Entusiasmo está presente, ele sabe: o Factor da Iluminação do Entusiasmo está em mim; e quando o Factor de Iluminação do Entusiasmo está ausente, sabe: o Factor de Iluminação do Entusiasmo não está em mim. E sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação do Entusiasmo e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação do Entusiasmo.

5- Quando o Factor de Iluminação da Serenidade (do corpo e mente) está presente, ele sabe: o Factor de Iluminação da Serenidade está em mim; e quando o Factor de Iluminação da Serenidade está ausente, sabe: o Factor de Iluminação da Serenidade não está em mim. E sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação da Serenidade e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação da Serenidade.

6- Quando o Factor da Iluminação da Concentração está presente, ele sabe: o Factor de Iluminação da Concentração está em mim; e quando o Factor de Iluminação da Concentração está ausente, sabe: o Factor de Iluminação da Concentração não está em mim. E sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação da Concentração e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação da Concentração.

7 - Quando o Factor de Iluminação da Equanimidade está presente, ele sabe: o Factor de Iluminação da Equanimidade está em mim; e quando o Factor de Iluminação da Equanimidade está ausente, sabe: o Factor de Iluminação da Equanimidade não está em mim. E sabe como surge o ainda não surgido Factor de Iluminação da Equanimidade e como é alcançada a perfeição no desenvolvimento do já surgido Factor de Iluminação da Equanimidade.

Assim ele pratica a observação dos objectos mentais internamente...

Deste modo, *Bhikkhus*, um *bhikku* pratica a observação dos Sete Factores de Iluminação como objectos mentais.

#### AS QUATRO SUBLIMES VERDADES

Além disso, *Bhikkhus*, um *bhikku* pratica a contemplação das Quatro Sublimes Verdades como objectos mentais.

---

<sup>1</sup> Ver N.T. da pág. 146

Como, *Bhikkhus*, pratica um *bhikkhu* a contemplação das Quatro Sublimes Verdades como objectos mentais?

Aqui, *Bhikkhus*, um *bhikkhu* sabe, de acordo com a realidade: isto é *Dukkha* (Sofrimento); sabe, de acordo com a realidade: isto é a Origem de *Dukkha*; sabe, de acordo com a realidade: isto é a Cessação de *Dukkha*; sabe, de acordo com a realidade: isto é o Caminho que conduz à Cessação de *Dukkha*.

Assim, ele pratica a contemplação de objectos mentais internamente...

Deste modo, *bhikkhus*, um *bhikkhu* pratica a contemplação das Quatro Sublimes Verdades como objectos mentais.

*Bhikkhus*, quem quer que cultive estas Quatro Bases da Atenção Vigilante deste modo durante sete anos pode esperar um destes dois frutos: o Mais Alto Conhecimento (Grau de *Arahant*), aqui e agora, ou se algum resquício de apego estiver ainda presente, o grau de 'Sem-Retorno'.

*Bhikkhus*, deixemos os sete anos. Alguém que pratica estas Quatro Bases da Atenção Vigilante durante seis anos... cinco anos... quatro anos... três anos... dois anos... um ano, pode esperar um destes dois frutos: o Mais Alto Conhecimento, aqui e agora, ou se algum resquício de apego estiver ainda presente, o grau de 'Sem-Retorno'.

*Bhikkhus*, deixemos um ano. Alguém que pratique estas Quatro Bases da Atenção Vigilante deste modo durante sete meses... seis meses... cinco meses... quatro meses... três meses... dois meses... um mês... meio mês, pode esperar um destes dois frutos: o Mais Alto Conhecimento, aqui e agora, ou se algum resquício de apego ainda estiver presente o grau de 'Sem-Retorno'.

*Bhikkhus*, deixemos o meio mês. Alguém que pratique as Quatro Bases da Atenção Vigilante deste modo durante uma semana, pode esperar um destes dois frutos: o Mais Alto Conhecimento, aqui e agora, ou se algum resquício de apego ainda estiver presente, o grau de 'Sem-Retorno'. Por causa disto foi dito:

Este é o único caminho, *Bhikkhus*, para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e da lamentação, para a destruição do sofrimento e da aflição, para alcançar a Senda, para a realização de *Nibbana*, de seu nome, as Quatro Bases da Atenção Vigilante."

Assim falou o Bem-Aventurado. Satisfeitos, os *Bhikkhus*, rejubilaram com as suas palavras.

(*Majjhima-nikaya*, Sutta nº10)