

# Anapanasati Sutta

- Sutra da Atenção Plena à Respiração -  
*For free distribution only, as a gift of Dhamma*

*This Sutta was translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.*

*Tradução ao português por Claudio Miklos. Trechos entre colchetes são de responsabilidade do tradutor brasileiro.*

Anapanasati Sutta  
Majjhima Nikaya 118

## Sutra da Atenção Plena à Respiração

Assim eu ouvi:

Em uma ocasião o Abençoado estava residindo em Savatthi no Mosteiro Oriental, o palácio da mãe de Migara, junto com muitos dos seus mais antigos discípulos - o Venerável Sariputta, o Venerável Moggallana, o Venerável Maha Kashyapa, o Venerável Maha Kaccayana, o Venerável Maha Kotthita, o Venerável Maha Kappina, o Venerável Maha Cunda, o Venerável Revata, o Venerável Ananda, e outros bem conhecidos antigos discípulos.

Nesta ocasião os antigos monges estavam ensinando e instruindo. Alguns antigos monges estavam ensinando e instruindo dez monges, outros estavam ensinando e instruindo vinte monges, outros antigos monges estavam ensinando e instruindo trinta monges, outros antigos monges estavam ensinando e instruindo quarenta monges. Os novos monges, sendo instruídos e ensinados pelos antigos monges, estavam discernindo grandes e sucessivas distinções.

Naquela ocasião - o dia Uposatha décimo-quinto, a noite de lua cheia da cerimônia Pavarana - o Abençoado estava sentado em céu aberto cercado pelos monges da comunidade. Olhando para a silente comunidade de monges, ele lhes disse:

"Monges, estou contente com vossa prática. Estou profundamente feliz com esta prática. Pois [então] tornem ainda mais intensa a persistência por atingir o inatingível, para alcançar o inalcançável, realizar o irrealizável. Permanecerei aqui em Savatthi durante o mês 'Lírio Branco', o quarto mês das chuvas". Os monges [que estavam] nos arredores ouviram: "O Abençoado", eles disseram, "permanecerá em Savatthi através do mês Lírio Branco, o quarto mês das chuvas". E então partiram para Savatthi para ter com o Abençoado".

Então os monges mais velhos ensinaram e instruíram ainda mais intensamente. Alguns antigos monges estavam ensinando e instruindo dez monges, outros estavam ensinando e instruindo vinte

monges, outros antigos monges estavam ensinando e instruindo trinta monges, outros antigos monges estavam ensinando e instruindo quarenta monges. Os novos monges, sendo instruídos e ensinados pelos antigos monges, estavam discernindo grandes e sucessivas distinções.

Naquela ocasião - o dia Uposatha décimo-quinto, a noite de lua cheia [Komudi] do mês do Lírio Branco, o quarto mês das chuvas - o Abençoado estava sentado em céu aberto cercado pelos monges da comunidade. Olhando para a silente comunidade de monges, ele lhes disse:

"Monges, esta assembleia é livre de palavras fúteis, livre de pensamentos fúteis, e estabelecida puramente no centro [como o cerne firme de uma árvore]: assim é este Sangha, assim é esta assembleia. Um tipo de comunidade que é digna de doações, digna de [receber] hospitalidade, digna de [receber] oferendas, digna de respeito, um incomparável campo de méritos [Bhija] para o mundo: assim é este Sangha, assim é esta assembleia. Um tipo de comunidade para a qual uma pequena doação, quando oferecida, torna-se grande, e tal doação, sendo considerada grande, torna-se ainda maior: assim é esta comunidade de monges, assim é esta assembleia - o tipo de assembleia que valeria a pena alguém viajar por léguas, carregando provisões, para poder vê-la".

"Neste Sangha<sup>1</sup> há monges que são Arahants, cujos efluentes mentais foram extintos, que atingiram a plenitude, fizeram a tarefa, se desfizeram do fardo, atingiram a verdadeira meta, destruíram totalmente os grilhões do vir-a-ser, e que estão libertos através da correta sabedoria: assim são os monges neste Sangha".

"Neste Sangha há monges que, com a total extinção do primeiro grupo de cinco grilhões<sup>2</sup>, estão para renascer [nas Puras Terras], e lá liberarem-se completamente, jamais retornando a este mundo: assim são os monges neste Sangha".

---

<sup>1</sup> Nota do tradutor brasileiro: O termo sânscrito "Sangha", em sua natureza gramática original, pertence de fato ao gênero masculino. A língua sânscrita é em essência uma linguagem voltada para a recitação, vocalização, canto. Portanto sua estrutura valoriza muito a cadência poética dos termos e frases. Eis porque a recitação das Três Joias é construída por uma métrica de gênero que lhe dá ritmo e fluidez. Assim, originalmente temos o Buddha, o Dharma, o Sangha.

No Brasil, devido a sua associação com o substantivo feminino "comunidade", o termo "Sangha" costuma a ser precedido por artigo feminino ("a" Sangha). Nesta tradução optei por manter o sentido de gênero original, como forma de respeito ao contexto – mesmo que pareça apenas pedante – da linguagem sânscrita original.

<sup>2</sup> Nota do tradutor brasileiro: Ormbhagiya - os cinco primeiros grilhões ou impedimentos: Sakkaya-ditthi (apego à noção do Ego-ismo), Vicikiccha (Insegurança, incerteza, desconfiança), Silabbata-paramasa (Crença em ritos, rituais, mitos, superstições), Kama-raga (apego ao prazer dos sentidos), Vyapada (necessidade de fazer atitudes malévolas, cruéis, invejosas, cínicas).

“Neste Sangha há monges que, com a total extinção dos [primeiros] três grilhões, e com a superação do apego, aversão, e delusão, serão renascidos-uma-vez, os quais - retornando apenas mais uma vez a este mundo - alcançarão a extinção da Insatisfação [Dukkha]: assim são os monges deste Sangha. Neste Sangha há monges que, com a total extinção dos [primeiros] três grilhões, são superadores-da-corrente, firmes, jamais novamente destinados a estados de sofrimento, e se direcionam à autoconsciência: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados ao desenvolvimento das Quatro estruturas da Plena Consciência: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados aos Quatro Corretos Esforços<sup>3</sup>: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados às Quatro Bases de Realização<sup>4</sup>: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados às Cinco Faculdades<sup>5</sup>: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados às Cinco Forças<sup>6</sup>: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados aos Sete fatores do Despertar<sup>7</sup>: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados a Nobre Caminho Óctuplo [Atthangika-magga]: assim são os monges deste Sangha’.

“Neste Sangha há monges devotados à prática da Amizade<sup>8</sup>: assim são os monges deste Sangha”.

---

<sup>3</sup> Nota do tradutor brasileiro: Samma-padhana - esforço em pôr fim ao mal; esforço em abandonar pensamentos ou atos prejudiciais; esforço em desenvolver pensamentos e atos benéficos; esforço em manter pensamentos e atos benéficos.

<sup>4</sup> Nota do tradutor brasileiro: Iddhipada - concentração à perseverança; concentração na energia ou vigor; concentração na pureza de consciência; concentração na investigação constante.

<sup>5</sup> Nota do tradutor brasileiro: Pañca Indriyani - Confiança ou convicção; energia; profunda consciência; concentração; compreensão

<sup>6</sup> Nota do tradutor brasileiro: Pañca Balani - Como as Faculdades (nota 5).

<sup>7</sup> Nota do tradutor brasileiro: Sapta Badhyanga - Sati, Plena Atenção; Dharmavicaya, Investigação; Viriya, Esforço; Piti, Plena Alegria; Passadhi, Tranqüilidade; Samadhi, Concentração; Upekkha, Equanimidade

<sup>8</sup> Nota do tradutor brasileiro: Kalyana-metta - o prazer em ser amigo e fraterno; nobreza de sentimentos

‘Neste Sangha há monges devotados à prática da Compaixão: assim são os monges deste Sangha’.

“Neste Sangha há monges devotados à prática da Felicidade: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados à prática da Equanimidade: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados à [percepção da] Relatividade Sofredora do Corpo [Rupa Dukha]: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados à percepção da Impermanência [Anicca]: assim são os monges deste Sangha”.

“Neste Sangha há monges devotados à prática da Atenção Plena à Respiração: assim são os monges deste Sangha”.

"Atenção Plena à Respiração, quando desenvolvida e buscada, oferece grandes frutos, é de grandes benefícios. Atenção Plena à Respiração, quando desenvolvida e buscada, leva à realização das Quatro Estruturas de Referência. As Quatro Estruturas de Referência, quando desenvolvidas e buscadas, levam à realização dos Sete Fatores do Despertar. Os Sete Fatores do Despertar, quando desenvolvidos e buscados, levam à realização do Claro Conhecimento e da Libertação.

#### **[Plena Atenção à Respiração - O Método]**

"Agora, como é a Plena Atenção à Respiração desenvolvida e buscada de forma a levar à realização das Quatro Estruturas de Referência”?

“Existe o caso em que um monge, tendo ido para a floresta, à sombra de uma árvore, ou para um local vazio e calmo, senta-se cruzando suas pernas, mantém seu corpo ereto, e direciona sua atenção para o objetivo. Sempre atento, ele inspira; atento ele expira”.

#### **[As Quatro Estruturas de Referência - Smrtyupasthana]**

##### ***[Primeira Tétrade - Contemplação do Corpo]***

[1] - Inspirando profundamente, ele percebe que está inspirando profundamente; ou expirando profundamente, ele percebe que está expirando profundamente.

[2] - Inspirando superficialmente, ele percebe que está inspirando superficialmente; expirando superficialmente, ele percebe que está expirando superficialmente.

[3] - Ele procura ficar sensível à inspiração [penetrando] no corpo inteiro, e à expiração [penetrando] no corpo inteiro.

[4] - Ele procura ficar sensível à [ação da] inspiração acalmando o processo corporal, e à [ação da] expiração acalmando o processo corporal.

#### ***[Segunda Tétrade - Contemplação das Sensações]***

[5] - Ele procura ficar sensível à Alegria [êxtase] em inspirar, e à Alegria em expirar.

[6] - Ele procura ficar sensível ao Prazer em inspirar, e ao Prazer em expirar.

[7] - Ele procura ficar sensível ao Processo Mental [Percepção] de inspirar, e ao Processo Mental [Percepção] de expirar.

[8] - Ele procura ficar sensível à [ação da] inspiração acalmando o Processo Mental, e à [ação da] expiração acalmando o Processo Mental.

#### ***[Terceira Tétrade - Contemplação da Mente]***

[9] - Ele procura inspirar ficando sensível à mente, e a expirar sensível à mente.

[10] - Ele procura ficar sensível à inspiração alegrando a mente, e à expiração alegrando a mente.

[11] - Ele procura ficar sensível à inspiração equilibrando [firmando] a mente, e à expiração equilibrando a mente

[12] - Ele procura ficar sensível à inspiração liberando a mente, e à expiração liberando a mente.

#### ***[Quarta Tétrade - Contemplando os Conceitos Mentais]***

[13] - Ele procura inspirar refletindo sobre a Impermanência, e a expirar refletindo sobre a Impermanência.

[14] - Ele procura inspirar refletindo sobre a Decadência, e a expirar refletindo sobre a Decadência.

[15] - Ele procura inspirar refletindo sobre Cessação, e a expirar refletindo sobre a Cessação.

[16] - Ele procura inspirar refletindo sobre a Renúncia, e a expirar refletindo sobre a Renúncia.

[1] - Assim, em qualquer ocasião um monge inspirando profundamente discerne [corretamente] que ele está inspirando profundamente; expirando profundamente, discerne [corretamente] que está expirando profundamente; inspirando superficialmente, discerne que está inspirando superficialmente; expirando superficialmente, discerne que está expirando superficialmente; ele procura ficar sensível à inspiração [processando-se] no corpo inteiro, e à expiração [processando-se] no corpo inteiro; ele procura ficar sensível à [ação da] inspiração acalmando o processo corporal, e à [ação da] expiração acalmando o processo corporal: Nesta ocasião o monge permanece concentrado

no [processo respiratório do] corpo de si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente - , superando a avidez e angústias em relação ao mundo. Eu vos digo, monges, que isto [esta realização] - o processo de inspirar-expirar - é considerado como um corpo dentro do corpo [Corpo da Respiração], e é por isso que o monge nesta ocasião permanece concentrado no [processo respiratório do] corpo - intensa, alerta e conscientemente - superando a avidez e angústias em relação ao mundo.

[2] - Em qualquer ocasião um monge procura ficar sensível à Alegria [êxtase] em inspirar, e à Alegria em expirar; ele procura ficar sensível ao Prazer em inspirar, e ao Prazer em expirar; ele procura ficar sensível ao Processo Mental [Percepção] de inspirar, e ao Processo Mental [Percepção] de expirar; ele procura ficar sensível à [ação da] inspiração acalmando o Processo Mental, e à [ação da] expiração acalmando o Processo Mental: nestas ocasiões o monge permanece atento ao processo emocional de si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente - , superando a avidez e angústias em relação ao mundo. Eu vos digo, monges, que isto [esta realização] - o processo de profunda atenção ao inspirar-expirar - é considerado como uma percepção dentro das percepções, e é por isso que o monge nesta ocasião permanece concentrado no processo emocional de si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente, - superando a avidez e angústias em relação ao mundo.

[3] - Em qualquer ocasião um monge procura inspirar ficando sensível à mente, e a expirar sensível à mente; ele procura ficar sensível à inspiração alegrando[satisfazendo] a mente, e à expiração alegrando a mente; ele procura ficar sensível à inspiração equilibrando [firmando] a mente, e à expiração equilibrando a mente; ele procura ficar sensível à inspiração liberando a mente, e à expiração liberando a mente: Nestas ocasiões o monge permanece atento ao processo mental em si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente - , superando a avidez e angústias em relação ao mundo. Pois não é possível que haja plena atenção à respiração em alguém de atenção confusa e não alerta, e é por isso que o monge nesta ocasião permanece concentrado no processo mental em si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente, superando a avidez e angústias em relação ao mundo.

[4] - Em qualquer ocasião um monge procura inspirar refletindo sobre a Impermanência, e a expirar refletindo sobre a Impermanência; ele procura inspirar refletindo sobre a Decadência, e a expirar refletindo sobre a Decadência; ele procura inspirar refletindo sobre Cessação, e a expirar refletindo sobre a Cessação; ele procura inspirar refletindo sobre a Renúncia, e a expirar refletindo sobre a Renúncia: Nestas ocasiões o monge permanece atento aos conceitos mentais em si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente - , superando a avidez e angústias em relação ao mundo. Aquele que compreende claramente e com discernimento a superação da avidez e angústia é alguém que lida com as coisas com equanimidade, e é por isso que o monge nesta ocasião permanece concentrado

nos conceitos mentais em si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente -, superando a avidez e angústias em relação ao mundo.

"Assim é como a Plena Atenção na Respiração é desenvolvida e buscada de forma a trazer as quatro estruturas de referência à sua culminação. "

### **[Os Sete Fatores do Despertar - Sapta Bodhyanga]**

"E de que forma as quatro estruturas de referência desenvolvidas e buscadas dessa maneira levam à realização dos Sete Fatores do Despertar?

[1] - Nessa ocasião o monge permanece concentrado na Contemplação do Corpo [a primeira Estrutura de Referência] em si e por si mesmo - intensa, alerta e conscientemente - superando a avidez e angústias em relação ao mundo, nesse momento [então] sua Plena Atenção [Sati - consciência] está firme e estabelecida. Quando sua Plena Atenção está firme e estabelecida, então a Consciência como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. [O monge] a desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

[2] - Permanecendo consciente desta maneira, ele examina, analisa, e chega com grande discernimento à compreensão correta [das coisas]. Quando ele permanece consciente desta forma, examinando, analisando, e chegando com grande discernimento à compreensão desta condição, então a análise das condições [Dharmavicaya - investigação] como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. Ele a desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

[3] - Naquele que examina, analisa, e chega com grande discernimento à compreensão correta [das coisas], o Esforço Intenso [Viriya - energia, vigor] acontece. Quando o Esforço Intenso cresce naquele que examina, analisa e e chega com grande discernimento à compreensão correta [das coisas], então o Esforço como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. Ele o desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

[4] - Naquele em que o Esforço surge, a Alegria Plena [Piti - êxtase, prazer, contentamento] acontece. Quando a Alegria Plena cresce naquele em que o Esforço é desenvolvido, então a Alegria como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. Ele a desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

[5] - Naquele que está Alegre [extasiado], o corpo e a mente amadurecem com Serenidade [Passadhi - tranquilidade]. Quando o corpo e a mente de um monge em [estado de] Alegria Plena amadurecem

calmamente, então a Serenidade como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. Ele a desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

[6] - Para aquele que está sereno - seu corpo tranquilizado - a mente atinge [naturalmente] a Concentração [Samadhi]. Quando a mente daquele que está sereno - seu corpo tranquilizado - torna-se concentrada, então a Concentração como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. Ele a desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

[7] - O monge [desta forma] mantém a mente concentrada com Equanimidade [Upekkha - equilíbrio, desprendimento]. Quando ele mantém a mente assim concentrada com equanimidade, a Equanimidade como um dos fatores do Despertar torna-se evidente. Ele a desenvolve, e este fator atinge a culminação de seu desenvolvimento para tal praticante.

***[Segue o mesmo processo para as outras três Estruturas de Referência: ]***

[1 a 7] - O monge [desta forma] mantém as Sensações concentradas [nos fatores da mesma forma que] na Contemplação do Corpo, nesse momento a Equanimidade como um dos fatores do Despertar, assim desenvolvido, atinge sua culminação para tal praticante.

[1 a 7] - O monge [desta forma] mantém a Mente concentrada [da mesma forma que] nas Sensações, nesse momento a Equanimidade como um dos fatores do Despertar, assim desenvolvido, atinge sua culminação para tal praticante.

[1 a 7] - O monge [desta forma] mantém os Conceitos Mentais concentrados [da mesma forma que] na Mente, nesse momento a Equanimidade como um dos fatores do Despertar, assim desenvolvido, atinge sua culminação para tal praticante.

"Assim é como as quatro Estruturas de Referência são desenvolvidas e buscadas de forma a trazerem os Sete Fatores do Despertar à culminação. "

***[A Clara Sabedoria e Liberação]***

"E como são os Sete Fatores do Despertar desenvolvidos e buscados de forma a trazerem o Clara Sabedoria e Liberação à culminação"?

[1] - Há o momento quando um monge desenvolve a Plena Atenção [Sati] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessação, resultando assim no Desprendimento.

[2] - Há o momento quando um monge desenvolve a Investigação [Dharmavicaya] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessação, resultando assim no Desprendimento.

[3] - Há o momento quando um monge desenvolve o Esforço [Viriyā] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessaçāo, resultando assim no Desprendimento.

[4] - Há o momento quando um monge desenvolve a Alegria Plena [Pīti] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessaçāo, resultando assim no Desprendimento.

[5] - Há o momento quando um monge desenvolve a Serenidade [Passadhi] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessaçāo, resultando assim no Desprendimento.

[6] - Há o momento quando um monge desenvolve a Concentraçāo [Samadhi] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessaçāo, resultando assim no Desprendimento.

[7] - Há o momento quando um monge desenvolve a Equanimidade [Upekkhā] como um dos Fatores do Despertar associado à Reclusão, à Decadência e à Cessaçāo, resultando assim no Desprendimento.

"Assim é como os Sete Fatores do Despertar, quando desenvolvidos e buscados, trazem à culminância a Clara Sabedoria e a Liberaçāo."

Isso foi o que o Abençoadado disse. Agradecidos, os monges alegraram-se com as Suas palavras.