

Meus 10 dias de experiências pessoais com Vipassana durante a Conferência de 1986

Dr. V. B. Athavale

A primeira vez em que ouvi falar sobre Vipassana foi em dezembro de 1986. Quando o Dr Chokhani me ligou, concordei imediatamente em assistir à conferência e em fazer o curso, por 3 razões:

1) O dr. Chokhani tinha habilmente afagado o meu ego quando me disse que, por eu ser um doutor, seria um convidado especial e não teria de preencher o formulário de inscrição.

2) Tendo conhecimento de sânscrito, a palavra “Vipasyana” se mostrou significativa e atraente para ser observada de maneira especial.

3) **Jidnasa**: a curiosidade de saber e de aprender algo novo também me atraiu para fazer o curso.

Todos aqueles que estavam presentes na abertura da Conferência Internacional se lembrarão da seguinte ocorrência. Enquanto Goenkaji estava proferindo a sua palestra de abertura, uma pessoa veio correndo até o palco com a intenção de atacá-lo com golpes. Contudo, ele permaneceu imperturbável, se manteve em silêncio por alguns segundos e, depois, começou a cantar Tera Mangal, Tera Mangal, Tera Mangal Hoya Re (Que você seja feliz, que você seja feliz, ...).

Mais tarde, ficamos sabendo que aquela pessoa era perturbada mentalmente e que foi trazida por seu pai, com a intenção de que talvez pudesse se curar pelos poderes espirituais de Goenkaji. Todos nós já ouvimos histórias semelhantes com relação ao Buda e a outros santos como Tukaram. Porém, é uma oportunidade rara presenciar tais episódios. É preciso experimentar para acreditar.

Dieta: A maioria de nós tem o hábito de “beliscar” freqüentemente durante o dia. Antes de freqüentar o curso, fui avisado de que teríamos nosso almoço, como de costume, mas que a refeição à tarde seria leve. Eu, como muitos outros, tendia a comer demais durante o almoço para compensar a refeição leve da tarde. Passados dois dias, percebi que depois de almoçar me sentia sonolento, embora uma mente atenta fosse essencial para uma meditação adequada. Desse modo, fiquei convencido de que a dieta seguida durante o curso era ideal tanto para a saúde física quanto para a saúde mental.

Silêncio: Embora eu estivesse inicialmente apreensivo sobre minha capacidade de controlar minha língua, em 24 horas me convenci de que o número de pensamentos que invadem a mente são drasticamente reduzidos ao se manter o silêncio. Isso, por sua vez, nos ajuda a seguir as instruções de maneira mais eficaz.

Postura: Embora nenhuma postura, em particular, fosse prescrita, no próprio primeiro dia percebi que sentar-me com meus joelhos flexionados em uma postura, mesmo que por cinco minutos, era uma tarefa difícil, uma vez que meus joelhos começavam a doer.

Continuei minha pratica com as pernas estendidas. Depois de alguns dias de prática, me dei conta de que conseguia me sentar com os joelhos flexionados por períodos cada vez mais longos. O único truque que funcionou foi o de ignorar a dor nos joelhos e a ter a determinação de que se outros conseguiam se sentar em postura similar, por que eu não seria capaz de consegui-lo por períodos mais longos.

Concentração na Respiração Natural: Em diferentes tipos de meditação, diferentes metas são estabelecidas para se concentrar a mente: por exemplo, imagens de deuses, ou cantar um mantra como *om*. Como respirar é um processo natural e é nossa companhia constante, não temos de depender de objetos externos para focar nossa mente. Podemos continuar nossa meditação enquanto andamos ou cumprimos nossa rotina de trabalho. Por exemplo, enquanto dirigimos, podemos facilmente nos concentrar na respiração, em vez de permanecer com a mente ocupada em pensamentos inúteis.

Concentração nas Sensações Corporais: Concentrar nossa mente em pequenas áreas de diferentes partes do corpo, com a consciência das sensações corporais naturais, é também conveniente, pois, como a respiração, nosso corpo é nossa companhia constante. O corpo humano é composto dos mesmos componentes básicos de todos os objetos do universo. Por este motivo, ao concentrar a mente em qualquer parte do corpo, a compreensão de suas complexidades irão revelar naturalmente os mistérios da Lei da Natureza. Além disso, direcionar nossa energia mental a diferentes órgãos do corpo é um dos caminhos para melhorar a saúde desses órgãos.

Palestras de Goenkaji: Ao dar exemplos da vida cotidiana e historias de santos como Buda, os princípios da filosofia ficam estampados na mente de todos.

Meditação da Amizade Universal: O curso termina com uma curta sessão sobre a importância da amizade universal. Durante esse encontro me recordei da Sessão de abertura. A demonstração prática foi dada pessoalmente pelo próprio Goenkaji. Ele considerou o agressor como seu amigo e o abençoou.

O curso todo foi conduzido na atmosfera pacífica e serena de Dhamma Giri. Ao final do curso, todos emergiram como pessoas melhores e com uma perspectiva diferente sobre a vida.

Quando me inscrevi para o curso, sabia apenas o sentido literal da palavra Vipasyana. Ao final do curso, compreendi que, em vez de ter toneladas de conhecimento teórico, mais vale possuir um pingo de experiência. As doces memórias ainda ressoam na minha mente e me arrastaram a esse curso hoje. Desta maneira, estou aqui hoje com todos vocês.

www.vridhamma.org/My-Ten-Days-with-Vipassana-Personal-experiences

Para maiores Informações sobre Vipassana: www.dhamma.org/pt/ Informações para Alunos Antigos

~~www.santi.dhamma.org/os~~

Informações para alunos antigos site ATUAL:
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>