

## A ioga vista sob a luz de Vipassana

*Por S.N. Goenka*

30 de abril de 1990 Academia de Ioga Kaivalyadham, Mumbai

Efetivamente é um caso de grande felicidade para a Índia que um santo como Kaivalyanand tenha nascido aqui, há 54 anos, e que tenha lançado a semente de uma planta que agora se desenvolveu tal qual uma grande figueira, sob cuja sombra não só o povo da Índia, senão ainda os estrangeiros, estejam se abrigando para seu próprio bem-estar. Tenho realizado viagens para diferentes países nos últimos doze anos a fim de ensinar Vipassana e entrei em contato com milhares de pessoas que estão praticando ioga. Entrei em contato, igualmente, com pessoas que pregavam ioga. Pessoas de todas as seitas, castas, cores estão relacionadas a esta prática. Afinal de contas, uma verdadeira religião é sempre universal. Como pode estar restrita a uma casta específica, a um credo específico ou à cor específica de alguém? A menos que pertença a todos indiscriminadamente, jamais poderá ser denominada verdadeira religião.

Causa em mim enorme satisfação ver que a Índia efetivamente possui algo, ou seja, sua espiritualidade, para distribuir às pessoas de todo o mundo. Esta própria riqueza da Índia não pode ser avaliada em termos monetários. Além dela, a Índia nada tem a oferecer a este mundo, uma vez que sua ancestral escravidão deixou como herança tamanha pobreza, em todos os outros aspectos, a ponto de ser forçada a mendigar por diversas coisas materiais a outros países. Em termos materiais, a Índia nada pode oferecer a outros países exceto esta riqueza sem preço do espiritualismo. Podemos erguer nossas cabeças com orgulho graças à valiosa dádiva oferecida ao mundo todo.

O santo Kaivalyananda imaginou, há cerca de meio século, que o antigo espiritualismo da Índia poderia, mais uma vez, galgar as alturas que alcançou outrora, nos anos dourados do país. Não somente o povo da Índia, mas também de todo o mundo, poderá se beneficiar disso. É um conhecimento universal que não pertence a qualquer seita específica. Não requer sua iniciação em alguma seita específica. As pessoas podem permanecer apegadas às suas próprias seitas e, mesmo assim, poderão tirar alguma vantagem disso. Foi realmente uma idéia para o bem-estar da humanidade que surgiu na mente do santo Kaivalyananda. Fiquei muito feliz, por um lado, de ver pessoas dispostas de tanta devoção e apego à ioga, mas, por outro, sinto certo remorso também quando constato que as pessoas não

conseguiram compreender a ioga tal qual reportada pelo querido Krishna. Será que Swami Kaivalyananda considerava a ioga como um conjunto de algumas asanas ou pranayamas a fim de curar doenças ou alguma doença específica? Se assim foi, não se referia àquele valioso conhecimento espiritual da Índia.

Significava algo muito comum, muito usual. É simplesmente uma maneira de curar doenças ou um remédio para uma doença. No caso de certas doenças, se não forem curadas por intermédio de um remédio, é possível tentar tratar com algumas asanas ou pranayamas. Tornou-se simplesmente uma terapia. Não tem qualquer preocupação com o espiritualismo. Sequer de longe está relacionada com isso. Se sentirmos orgulho desses exercícios terapêuticos e os designarmos como espiritualismo, isto será sicofantismo. Devemos sair desta falsidade. Isto está ocorrendo também com Vipassana, que é, aliás, uma técnica espiritual por excelência para a emancipação humana e que tem sido tão distorcida que está sendo agora utilizada como as técnicas de acupuntura e de acupressão em diversos países. Tais terapias são as versões distorcidas da própria Vipassana. Que grosseiro mau uso de tão elevada técnica espiritual, ser utilizada para curar pela aplicação de certa pressão em um ponto particular ou pela punção de outro ponto do corpo. É uma grande desvalorização da importância de Vipassana. Eu pessoalmente sinto que o mesmo ocorreu também com a ioga. Teremos de levá-la além de seus estágios iniciais, ou seja, seus aspectos mais espirituais devem ser ressaltados e não se pode permitir que permaneça como um mero sistema de aprimoramento da saúde ou uma terapia que pregue somente *asanas* e *pranayamas*.

Teria a ioga algo mais a oferecer à humanidade? Torna-se mais patético perceber que tudo isso vem sendo feito em nome de um grande sábio como Patanjali. Como a importância de um grande sábio foi reduzida a tal ponto? Teria sido aceitável se tivesse sido feito com base no Hathayogapradipika ou no Gherandasamhita. Nesse caso, estes dois livros teriam permanecido em evidência pelo aspecto terapêutico da ioga. Mas fazer isso em nome de Patanjali é bastante questionável, uma vez que ele dava uma importância mínima às asanas e pranayamas em seu tratado intitulado Sutra da Ioga de Patanjali. Dificilmente encontraremos sequer cinco frases sobre asanas e sobre pranayamas em todo tratado. O resto dos cerca de 200 sutras foi esquecido. Nenhuma importância foi atribuída a tais sutras.

Patanjali definiu asana apenas por uma frase, isto é, a postura em que podemos nos sentar por longo período, firme e tranquilamente. Esta declaração de Patanjali sobre asana tem sido a única praticada, em até 84 tipos de posturas fatigantes, e todas

elas são agora pregadas em seu nome. O coitado do Patanjali foi reduzido ao status de treinador de circo; e aquele que prega o manter-se consciente da inalação e da exalação da respiração natural, do estágio intermitente entre as duas, seu alongamento e contração, tem sido equivocadamente associado ao exercício respiratório intencional e rigoroso de pranayama. Exercício respiratório também não é ruim. Possui suas próprias vantagens, mas o mesmo não deveria ser atribuído a Patanjali. Da mesma maneira, diferentes posturas de ioga também geram impacto muito saudável sobre nosso corpo, contudo, tampouco isso deveria ser citado como tendo sido prescrito por Patanjali em seu célebre tratado. Um sábio que conferiu ao nosso país tamanho conhecimento espiritual de ioga não deveria ser retratado, de forma alguma, como um professor de educação física de jardim de infância que ensine asana e pranayama.

Dessa forma, perdemos nosso antigo tesouro contido no Sutra da Ioga de Patanjali ao tratá-lo como mero compêndio de asanas e de pranayamas. O que mais poderíamos compreender sobre o Sutra da Ioga de Patanjali se o descrevermos como um livro sobre asana e pranayama? Infelizmente, o Sutra da Ioga de Patanjali caiu nas mãos de tais comentaristas, ignorantes sobre a verdadeira técnica da ioga nele contido, e estes produziram, arbitrariamente, “interpretações” em lugar de comentários. Podemos continuar a fazer enormes esforços a fim de interpretar o Sutra da Ioga de Patanjali, mas, na realidade, jamais seremos bem-sucedidos a menos que pratiquemos Vipassana.

A prática de Vipassana revelará ao praticante o verdadeiro significado de toda e de qualquer palavra do Sutra da Ioga de Patanjali. Esta é a única maneira de compreender Patanjali. Yogasutra não é um assunto para entretenimento mental ou para sermões ou para debate ou que pretenda estabelecer uma doutrina filosófica específica. É um caminho para a experiência pessoal e para a realização da verdade. É um caminho para alcançar a sabedoria imaculada, isto é, “rt”. Esqueçemo-nos agora do significado de “RT”. Perdemos o conceito básico de religião. Rt significa verdade universal ou realidade onipresente. Se alguém disser a verdade, não será universal. Será a verdade relativa e individual expressa através de nosso próprio discurso. Nada tem a ver com rt. RT é uma verdade eterna sempre existente sem qualquer limitação de tempo e de espaço. É a lei da natureza que sempre existiu. Nada tem a ver com a religião hinduísta ou com a jainista ou com a budista ou com a cristã, etc. É uma lei da natureza que prevalece há, digamos, cerca de 50 milhões de anos e que até hoje perdura inabalável e perdurará do mesmo modo por mais 50 milhões de anos.

Por exemplo, o fogo é um elemento e queimar é sua natureza intrínseca. Esta é uma lei da natureza. Vem sendo aplicada desde a antiguidade e permanecerá sendo aplicada por muitas gerações, enquanto existir o fogo. Tal realidade foi denominada de Dhamma ou de RT ou de religião na Índia antiga. Religião jamais pode ser hinduísta ou jainista ou budista ou cristã, etc. todas essas são seitas ou grupos ou sociedades distintas. Cada uma pode adotar uma vestimenta específica ou um estilo de vida ou celebrar um festival específico. Podemos nos intitular a nós mesmos de hinduístas ou de sikhs ou de jainistas ou de cristãos ou de muçulmanos. Isso pouca diferença fará com relação à verdadeira religião. Podemos nos prescrever uma dieta particular ou seguir uma doutrina filosófica específica. Isto fará pouca diferença quando considerado do ponto de vista da verdadeira religião. A verdadeira religião ou Dhamma ou RT (tal qual chamada na Índia antiga) paira acima de todas essas coisas. É universal, eterna e livre de fronteiras terrestres. Patanjali jamais pregou sobre uma religião confinada a um estilo de vida ou a uma seita ou a uma doutrina filosófica específica. Profetizava uma religião de sabedoria (pañña) baseada em nossa própria experiência. Não falava de conhecimento adquirido por intermédio das escrituras ou dos sermões ou das discussões filosóficas ou inferidas pela nossa própria imaginação. Tal conhecimento jamais conferirá bem-estar. Somente aquele conhecimento que estiver baseado em nossa própria experiência nos levará ao nosso próprio bem-estar. Isto nos levará para bem longe das amarras do sofrimento. Quando a lei da natureza for provada com base em nossa própria experiência, levar-nos-á na direção da emancipação. Se isto ou aquilo acontecer, um resultado qualquer certamente ocorrerá. Tal princípio era verdade há milhões de anos, é verdadeiro hoje em dia e permanecerá verdadeiro por mais milhões de anos à frente. Seu reverso igualmente será verdadeiro nas três formas mencionadas acima. Tal princípio era denominado de rt. Foi lamentável para a Índia o desaparecimento de todo esse conhecimento acima citado, juntamente com o conhecimento de Vipassana. Mais lamentável ainda foi o desaparecimento dos ensinamentos do Buda (vani do Buda) de nosso país. Mas somos afortunados até certo ponto no sentido de que a técnica de Vipassana foi preservada em sua forma mais pura no país vizinho, isto é, Birmânia. Aquele que pratica Vipassana e que aprendeu cada detalhe sobre Vipassana nas escrituras por intermédio de sua própria experiência aprenderá e compreenderá cada detalhe das palavras de Patanjali. A íntegra de cada palavra de Patanjali. A íntegra do Sutra da Ioga de Patanjali está repleta dos vani do Buda. Se extrairmos apenas 10 ou 15 sutras do total dos 155 sutras do tratado de Patanjali, os sutras restantes narrarão nada mais do que pura Vipassana. Nada além disso. É possível que tais 10 ou 15 sutras tenham sido acrescentados posteriormente. É

igualmente possível que Patanjali tenha, ele próprio, acrescentado tais sutras simplesmente para satisfazer seguidores de outras tradições. Quem conhece a realidade? Somente pesquisadores no futuro poderão trazer à tona alguns fatos sobre esta questão.

Mas é seguro que, à exceção dos 10 ou dos 15 sutras citados acima, o restante do tratado de Patanjali nada fala além de Vipassana, que é universal. Patanjali também proclama, tal qual o Buda, que nada existe no mundo além do sofrimento (dukkha). Qualquer praticante de Vipassana também começa a se dar conta dessa existência universal do sofrimento, em curto espaço de tempo e não por intermédio da inferência ou das escrituras ou dos sermões, mas por intermédio de sua própria experiência. O sofrimento é uma verdade aparente. Se ficamos doentes, é sofrimento. Se algo desagradável nos ocorre, sentimo-nos infelizes. É sofrimento. Se algo agradável não ocorre conosco, sentimos pena de nós mesmos. Isto também é sofrimento. Todos esses são exemplos de sofrimento aparente. Agora, pelo contrário, encontramos uma pessoa com muito dinheiro, fama, luxos, admiração, etc. e também está infeliz, embora todos estes feitos citados acima sejam causa aparente de felicidade. Por quê? A resposta estará disponível quando começarmos a praticar Vipassana, isto é, visão interior.

Podemos acumular enormes quantidades de dinheiro, mas, tão logo algo desagradável nos ocorra, ficaremos infelizes. Quanto à imensa riqueza, uma coisa desagradável é a ansiedade sobre a segurança da riqueza acumulada. Uma pessoa muito rica ficará tensa com relação à segurança de sua riqueza. Sempre pensará que sua riqueza poderá ser roubada por outrem. Portanto, o sofrimento tem início lado a lado com o acúmulo de dinheiro, que é, de outra maneira, considerado uma fonte aparente de felicidade. Da mesma maneira, uma bela esposa e um filho obediente são também fonte de sofrimento. O marido de uma bela esposa sempre ficará preocupado com a perda da beleza de sua esposa ou com o seu falecimento. Da mesma forma, o pai de um filho obediente sempre estará preocupado com o bem-estar de seu filho. Uma pessoa que seja altamente respeitada na sociedade sempre estará preocupada em manter tal respeito. Uma pessoa que viva uma vida de luxo sempre pensará em não ser privada desta situação. Assim, por intermédio de Vipassana, tomamos conhecimento de que as fontes aparentes de felicidade também carregam em si a inclinação para o sofrimento.

Aqueles que não dispõem de prosperidade material ficam preocupados em obtê-la, enquanto outros que a possuem estão preocupados em dela se apoderar. Assim, a

forte atração ou o apego com relação aos nossos bens também gera sofrimento. Vipassana ensina a quem a pratica que independentemente do que possua na forma de esposa, filho, dinheiro, prestígio, saúde, luxos, etc. não são eternos. Estão em constante mutação a todo o momento. Certamente mudarão hoje ou amanhã. É a lei da natureza. Aquilo que mudará amanhã ou no futuro próximo estará provocando ansiedade naquele que o possui hoje. O que ocorrerá, quando efetivamente mudar? Todos estes fatos são realizados pelo praticante de Vipassana, por intermédio de sua própria experiência.

Patanjali prega a mesma coisa em seu tratado. Seu conceito de *rtambhara prajna* (um conhecimento baseado em *rt*, que é a lei da natureza, adquirido por intermédio da própria experiência) é idêntico à experiência de um praticante de Vipassana. Seja o que for experimentado por um praticante de Vipassana, se torna sua própria verdade e essa é a lei da natureza, isto é, *rt*. Se sentir apego com relação à sua esposa ou ao seu marido ou ao seu filho ou aos seus bens materiais ou ao prestígio ou ao luxo, experimentará isso e descobrirá que no mesmo instante em que o apego surge em seu nível psíquico, é acompanhado do sofrimento. Do mesmo modo que o medo da perda relacionado às posses gera sofrimento. O apego causa tensão.

Quando começarmos a visualizar tais verdades em nossa própria consciência interior por intermédio de Vipassana, elas se tornam claras como o cristal. Agora mesmo, você as conhece por intermédio dos sermões ou das escrituras, mas, após ter praticado Vipassana, irá experimentá-las por si próprio. Sem tal experiência interior, não compreenderemos como o objeto do apego gera sofrimento. Acreditamos estar felizes hoje com nosso apego aos nossos bens e que o sofrimento surgirá quando formos privados deles. Mas sem a prática de Vipassana, jamais poderemos nos dar conta de como o sofrimento acompanha o apego no exato momento em que surge no nosso nível psíquico. Na realidade, nossa consciência interior está sempre em estado de tensão, mas não nos damos conta disso. Somente o nível mais superficial de nossa consciência se satisfaz por alguns momentos com a satisfação de nossos desejos. Tentamos suprimir nossa tensão interior, persuadindo nossa consciência menos profunda por intermédio de algum entretenimento, como jogar jogos, assistir à TV, ir ao cinema ou escutar algum sermão. Essa técnica funciona e nos sentimos satisfeitos durante algum tempo. Mas, logo em breve, a tensão acumulada no nível mais sutil da consciência novamente ergue sua cabeça e aquele prazer momentâneo desaparece. É por isso que Patanjali declara a existência universal do sofrimento. A mesma declaração foi feita pelo mestre Buda, “existe sofrimento.” Experimente tal fato e conhecerá sua causa. Este conhecimento não

permanecerá confinado à superfície do nosso nível físico. Por exemplo, alguém me ofende e fico triste. Algo desagradável ocorreu e fico agitado. Algo agradável não ocorreu e me sinto melancólico. Se abandonarmos nossa busca pela verdade neste exato nível, então, jamais poderemos alcançar Dhamma. Mesmo que tenha tido sucesso em transformar um acontecimento desagradável em agradável por intermédio de tremendo esforço, não significa que estarei livre de que ocorra outro acontecimento desagradável comigo. Está lá presente no útero do futuro. Está destinado a ocorrer e estamos destinados a sofrer por causa disso. Da mesma maneira, algum tempo depois, algo agradável ocorrerá e sentiremos prazer momentâneo, considerando que o agradável igualmente não durará para sempre. Também mudará e sofreremos em razão disso. Que tipo de vida é esse? É tão doloroso. Deve haver uma causa para isso. Se observar as profundezas da sua mente inconsciente, esta razão surgirá diante de sua percepção. Se conseguir eliminar esta causa, o efeito, que é o sofrimento, também desaparecerá. Suponhamos que exista um homem que esteja sofrendo de alguma doença. Se pudesse explorar a causa de sua doença, tentaria remover essa causa e não meramente os sintomas da doença. A partir do momento em que a raiz da doença seja eliminada, a doença também será automaticamente curada. Tal processo é simbolicamente denominado na filosofia iogue de heya, isto é, sofrimento, hetu, isto é, desejo, hana, isto é, o caminho para eliminar a causa-raiz. Em conseqüência, se a causa for eliminada, a doença desaparecerá. A sensatez nos diz que, se o sofrimento estiver presente e sua causa, isto é, se o desejo estiver presente, definitivamente o caminho para removê-lo também deve existir. Tal remédio se chama Vipassana. A sabedoria repleta de conhecimento, isto é, rtambhara prajna e Vipassana são sinônimos. Por conseguinte, no Sutra da Ioga de Patanjali o termo samprajana samadhi é utilizado. Diversos estudiosos que freqüentaram os cursos de Vipassana discutem exaustivamente sobre o significado deste termo samprajana samadhi. Mesmo assim, não entram em acordo sobre seu verdadeiro significado. Não estão conscientes do fato de que, há 2.500 anos, Vipassana, Vivekakhyaati, rtambhara Prajna, Samprajnana eram todos eles termos idênticos e foram utilizados no mesmo sentido genérico de Vipassana neste país.

Vipassana significa experimentar a verdade em sua realidade suprema. Verdade é o que experimentamos individualmente e não o que aceitamos coletivamente sem experiência. Portanto, Vipassana significa experimentar a verdade parte por parte, pedaço por pedaço, analisando-a de todos os ângulos possíveis, indo às profundezas de sua forma mais sutil. Assim, podemos revelar a verdade em sua forma suprema com base em nossa própria experiência. A verdade, em sua forma grosseira, gera

ilusão. É verdade convencional. Quando analisada, quebrando-a pedaço por pedaço e parte por parte até sua forma mais sutil, revela sua verdade absoluta diante de quem a observa. A verdade experimentada por intermédio de tal processo é chamada de verdade racionalizada.

Portanto, Vipassana pode ser definida como “Vivekena pasyatiti vipasyana”. Isto significa ver a verdade por uma perspectiva racional. Neste contexto “racional” significa ver a realidade ou melhor experimentar a realidade analiticamente, desmontando-a até chegar à sua forma mais sutil. Isto é Vipassana. Assim, a verdade que se manifesta no nível da experiência, após ser vista analiticamente, é denominada “Vivekakhyati”, isto é, realidade revelada através da aplicação racional da mente. Mas não sabemos como analisar a realidade. Jamais tentamos espiar por dentro as profundezas de nossa mente. O que dizer quanto à análise da realidade que surge a partir daí? É porque perdemos a técnica para fazer isso, propagada pelo mestre Buda há cerca de 2.500 anos. Tal técnica é chamada de Vipassana. A realidade absoluta revela a si própria diante do praticante de Vipassana. Sem aplicar tal técnica, não podemos explorar a realidade absoluta. Aparentemente, podemos experimentar apenas a verdade convencional, isto é, a verdade que surge diante de nós. Isto é translúcido. Quando a verdade convencional for vista através de Vipassana, a verdade absoluta surgirá.

Vipassana era uma técnica de meditação desenvolvida na Índia. Mais tarde, sua pureza foi poluída por interesses pessoais. No início, enquanto existiu em sua forma mais pura, proporcionou enormes benefícios aos seus praticantes no país, durante uma longa extensão de tempo, digamos por até 500 anos, desde sua evolução pelo mestre Buda. Após ter alcançado a iluminação, o Buda descreveu os diferentes níveis de realização que atravessou durante o período em que se submeteu a austeridades. Infelizmente, tal literatura não mais existe em nosso país em quaisquer das línguas modernas indianas. É por isso que atualmente diversos mitos e formas distorcidas de meditação predominam em nosso país. Felizmente, no país vizinho, Birmânia, a forma mais pura de Vipassana foi preservada através da tradição da prática e das escrituras. Embora esta mesma tradição também contasse com número reduzido de seguidores.

Nesta tradição, relatos da busca do Buda pela verdade estão disponíveis. Em tais relatos, o mestre Buda relatou como após ter deixado sua casa vagou muito em busca do conhecimento espiritual verdadeiro. Estava procurando com determinação pelo caminho que leva na direção do objetivo da emancipação



absoluta do sofrimento. Visualizou claramente, já por aquela época, a verdadeira natureza desta existência mundana, onde o ciclo de morte e de renascimento estava constantemente em movimento e as pessoas, por ignorância, ocupadas em buscar o prazer no oceano dos sofrimentos. Estavam em busca do prazer eterno no ciclo da impermanência, onde, na realidade, nada existe. Tal ciclo de impermanência oferecia uma comprovação lógica do pensamento do Buda no sentido de que deveria haver uma existência que fosse eterna. Onde exista o elixir da vida. Devo explorar aquele nível de existência. Ele tentou buscar o caminho para alcançar tal nível.

Ele, enquanto foi príncipe, já tinha adquirido conhecimento de todas as tradições filosóficas daquela época. Mas, filosofia é mero entretenimento do intelecto. Nada tem a ver com a experiência da prática. Na Índia, filosofia é denominada darsana, o que significa “revelação da verdade.” Mas, na verdadeira prática, perdeu sua relação com a revelação da verdade. No início, enquanto a intitulavam como tal, deve ter sido relacionada com a revelação da verdade, mas isto não mais existe nos tempos modernos. Agora, é mero prazer de exercício intelectual baseado na lógica. É por isso que as tradições lógicas da filosofia indiana existem, tendo hipóteses diferentes, e separadas, vinculadas a cada uma delas.

A mesma situação existia também há 2500 anos, quando o Buda trilhou um caminho em busca do verdadeiro conhecimento espiritual a partir dessa tamanha ambição hipotética da filosofia indiana prevalecente naquela época. Quando o Buda se viu impossibilitado de satisfazer seu desejo em casa, deixou-a e deu início à sua busca em diferentes cantos do país. Tentou práticas diferentes, sem qualquer sucesso. Encontrou Alar Kalam – célebre iogui de sua época. O Buda aprendeu a arte da meditação sob sua orientação. Alar Kalam era mestre de sete tipos de meditação. O Buda dominou todos eles no curto espaço de poucos de dias e solicitou o próximo passo. Alar Kalam respondeu “Você acha que o fato de alcançar os sete níveis sucessivos de meditação seja algo que não merece ser louvado? Isso é insuficiente. Apenas uns poucos podem alcançar isso.”

O Buda não estava satisfeito com sua realização nesse quesito. Portanto, insistiu com seu mestre Alar Kalam para revelar outra prática superior, além daquelas que já tinha aprendido. Alar Kalam, por fim, lhe revelou existir um outro iogue naquela época chamado Uddak Ramputta, que estava explorando o sétimo estágio da meditação. Mas que não havia aceitado qualquer discípulo para ensinar tal arte. Alar Kalam aconselhou o Buda a tentar a sorte com ele. O Buda procurou Uddaka

Ramputta com um pedido para ensinar-lhe a técnica de realização do oitavo nível da meditação. Uddaka Ramputta encontrou no Buda um discípulo capaz, merecedor de receber o conhecimento do oitavo estágio da meditação, e cedeu ao seu pedido. O nível da oitava meditação é um estágio muito elevado da mente. Tendo aprendido tal nível, ele se deu conta de que mesmo a realização da oitava meditação não o tornará livre das amarras que jaziam sob a forma de impurezas em seu nível psíquico.

As pessoas na Índia de hoje em dia não devem sequer conhecer o significado de amarra (anusaya kilesa). Diversas pessoas que procuram os cursos de Vipassana tampouco conhecem seu significado. A palavra anusaya é um composto de duas palavras anu + saya, onde anu significa “seguir” e saya significa “em situação latente.” Assim, etimologicamente, anusaya significa aquelas impurezas que permanecem adormecidas na parte desconhecida do nosso plano psíquico, isto é, mente inconsciente, e que continuam a fluir juntamente com ela sem qualquer conhecimento nosso. Permanecem como tal, juntamente conosco, mesmo após nossa morte e ao longo de sucessivos nascimentos. A prática das oito meditações citadas acima as encobre tão profundamente que se torna difícil até mesmo delas tomar conhecimento. Mas são iguais a vulcões adormecidos no presente, destinados porém a entrar em erupção à medida que, e tão logo, existirem circunstâncias favoráveis, estejam as mesmas disponíveis hoje ou após diversos renascimentos.

Consequentemente, o Buda acreditava que, enquanto as anusayas (amarras) existissem em meu nível psíquico, a emancipação seria algo inatingível. Assim, pediu a Uddaka Ramputta para lhe revelar algum caminho que eliminasse as amarras do nível psíquico. Uddaka Ramputta, sem dispor de qualquer conhecimento de tal método, respondeu-lhe negativamente. Melhor, repreendeu o Buda com as palavras “você realizou a proficiência no oitavo estágio da meditação, que lhe permitirá uma existência em um nível onde o imenso êxtase flui e você permanecerá por lá por aeons e aeons a fio. Isto é algo menos importante?” O Buda disse “E daí se realizei a proficiência no oitavo estágio da meditação e conquistei meu lugar na próxima existência em um nível onde o imenso êxtase flui e onde poderei por lá permanecer por aeons e aeons a fio, mas, enquanto as amarras não tiverem sido removidas, terei de renascer novamente neste nível mundano. Portanto, se você conhecer a arte para sua eliminação, por favor, me diga, do contrário, não posso me considerar iluminado.” Uddaka Ramputta não tinha conhecimento algum de qualquer técnica capaz de eliminar amarras.

Assim, o Buda seguiu em frente e desenvolveu uma técnica conhecida hoje em dia como Vipassana, que é perfeitamente capaz de eliminar amarras de nosso nível psíquico e nos tornar seres puros, iluminados e emancipados. Antes de seguirmos adiante sobre este assunto, tenhamos uma visão geral dos oito tipos de meditação citados acima. O primeiro tipo de meditação é dotado de vitakka (inclinação da mente na direção de um objeto por intermédio do órgão do sentido respectivo), vicara (manutenção da mente no objeto por intermédio do respectivo órgão do sentido), piti (enlevo, êxtase), sukha (prazer) e ekagatta (concentração). Nesse contexto, teremos de considerar tais palavras com relação aos significados a elas atribuídos na sociedade indiana de 2500 anos atrás. Hoje em dia, vitakka significa discussão ou argumentos. Mas, naquela época, na terminologia religiosa, era utilizado para significar a inclinação da mente com relação a um objeto por intermédio do respectivo órgão do sentido. Consideremos tais termos através de uma parábola: Uma abelha avista uma bela flor de lótus adiante e voa em sua direção. Uma vez que haja o contato entre o objeto da visão, “flor”, e o órgão do sentido, “olho” da abelha, ela voa na direção da flor em busca de mel. Assim, o vôo da abelha na direção da bela flor é tal qual vitakka. Agora, no próximo passo, a abelha alcança a flor e pousa sobre ela, buscando a fonte do mel com um zumbido. Isto é tal qual vicara. A abelha logo encontra o núcleo do mel na flor, o que gera em si uma sensação de prazer, tendo em vista que agora aguarda esperançosa degustar a doçura do mel. Isto é piti (enlevo êxtase). No passo seguinte, a abelha penetra a copa da flor até o núcleo onde se encontra o mel e experimenta a primeira gota de mel. Assim, sente o verdadeiro prazer de degustar o mel. Isto é tal qual sukha (prazer). Agora, no próximo passo, a abelha está tão enlevada pelo desfrute do sabor do mel que todas as suas atividades, como o zumbido etc., cessam e fica completamente consciente de tudo à sua volta, a tal ponto que, se a flor fechar suas pétalas ao entardecer, a abelha nem se dará conta disso e permanecerá confinada em seu interior durante toda a noite. Tal estado experimentado pela mente da abelha pode ser comparado ao estado de ekagatta (concentração). Estes estágios diferentes da meditação são realizados gradualmente, à medida que a prática se intensifica. A primeira ordem da meditação é descrita abaixo:

1a meditação: vitakka, vicara, piti, sukha, ekagatta 2a meditação: piti, sukha, ekagatta (vitakka e vicara deixadas de lado) 3a meditação: sukha, ekagatta (piti deixada de lado) 4a meditação: upekkhaggata. (Sukha é substituída por uppekha, isto é, equanimidade)

Por conseguinte, quando a mente está concentrada, a realização do quarto estágio da meditação é concluída. Em tal estado de mente, o praticante sente uma sensação única de prazer, desconhecida antes, quando a mente era instável. Concentração adicional em tal sensação de prazer, gerada por intermédio da concentração da mente em um único objeto, elimina também a sensação de prazer e resta somente a sensação de equanimidade. Mas este não é o estágio supremo no qual estacionar.

O praticante tem de prosseguir adiante. Então, ele observa que a mente concentrada é parte integrante do nosso corpo. Do primeiro ao quarto estágio de meditação, o praticante observou a eliminação gradual de vitakka, vicara, piti, e sukha, tal qual mencionado acima. Agora, no quarto estágio, a mente está ativa. Os órgãos do sentido cessaram suas respectivas funções.

Quando um praticante de Vipassana observa todos esses quatro estados de meditação como testemunha, sem projetar seja o que for de sua própria mente, se dá conta de que está submerso em uma profunda sensação de imenso prazer, isto é, sukha. Há 2500 anos, a linguagem era bastante diferente daquela usada hoje em dia. Algumas palavras tiveram seu significado alterado. Algumas adquiriram novos significados, ao passo que outras adquiriram significados bem diferentes daqueles definidos na antiga língua da filosofia.

Por esta razão, julgar o que era dito naquela época com o parâmetro de nossa língua moderna gera confusão. Por exemplo, há 2500 anos, o termo sukha (prazer) era usado para um estado de transe meditativo muito elevado. Na terminologia moderna, não significa aquele grau de imenso prazer. Naquela época, sukha estava relacionada ao estado prazeroso da mente alcançado pela realização do quarto nível da meditação. Além dele, no plano material da existência humana, o tipo de sensações ditas prazerosas era virtualmente uma ilusão. Como se tem dito: “Kemi haso kim anando nicce pajalita sati.” Ou seja, um buscador de Vipassana costumava encontrar toda a existência material queimando com o fogo diabólico do desejo, onde os seres buscam desejos relacionados à avidez ou à aversão. Assim, não estão de maneira alguma no estado de êxtase, mas estão sempre sofrendo para realizar seus desejos. Assim, o falso estado de prazer era considerado êxtase naquela época. Atualmente, pelo contrário, o êxtase é considerado um estado superior da mente obtido em transe, enquanto o prazer está associado às realizações materiais.

Assim, após a realização do quarto jhana, apenas a mente permanece ativa e todos os órgãos dos sentidos deixam de funcionar. O iogue, agora, segue adiante e projeta

sua mente em todo o universo e descobre, com base na imaginação, que a mente limitada até o momento confinada somente ao seu corpo era, na verdade, uma entidade que tudo permeia e, por conseguinte, infinita. Antes da realização do quinto estado da meditação, situava-se a mente no lugar do coração no corpo. Patanjali atribuiu este termo ao assento da mente no corpo.

No quinto estado da meditação, a mente parece ser infinita, tal qual o espaço. Todos os objetos materiais grosseiros são convertidos em diferentes tipos de vibrações. Neste estado, o praticante novamente se concentra a si próprio a fim de descobrir a realidade deste espaço infinito. Tendo se concentrado neste objeto de meditação, o praticante tenta sentir-se como aquele que percebe esta infinitude do espaço. Naqueles bons velhos tempos, aquele elemento da mente que costumava perceber a infinitude do espaço no nível superior do transe meditativo era denominado *viññana*. Tal termo, até certo ponto, corresponde ao termo moderno “consciência”. Embora o termo em *híndi* *vigyana* seja, atualmente, traduzido como “ciência”. De fato, a consciência é a volição que trabalha no nosso nível psíquico. Percebe os objetos. Assim, a parte de nossa mente que reconhece, quando se concentra no espaço infinito, um outro estado mais elevado de transe denominado sexto *jhana* na terminologia filosófica antiga da Índia é realizado. Neste nível, somente a superconsciência existe, que é reconhecida pela mente. O praticante não se detém sequer neste nível e elabora uma análise deste nível superconsciente, que, sem chegar a ser grosseiro, ainda é um estado solidificado de vibrações. Quando tal estado é analisado pelo praticante, mesmo as vibrações são eliminadas e o praticante aterrissa em um estado de vazio. Este é o sétimo estado de transe. Neste estado, somente o vazio prevalece. Neste sétimo estado de transe, o praticante analisa mais detalhadamente sua própria existência com relação ao vazio que tudo permeia. Então, chega à conclusão sobre qual parte da mente está realizando este estado de vazio. A parte que realiza este estado era denominada de “*vedana*” naqueles tempos antigos. A palavra *vedana* corresponde à palavra sensação, que significa apenas sentimento. Na língua moderna, o termo *vedana* é usado somente para dor, ou seja, a sensação desagradável. Assim, a terminologia utilizada por Patanjali, naquela época, era completamente distorcida pelos comentaristas modernos ao aplicarem o significado moderno desses antigos conceitos que estavam recebendo um significado diferente naquela época, quando Patanjali os utilizava em seu tratado. Novamente, retornando ao assunto original, descobrimos que, no estado do sétimo *jhana*, existem tanto *vedana*, quanto *sanna* (*sangya*), que demarcam os diferentes objetos da mente, em diferentes níveis de transe, como o espaço infinito, a consciência infinita, o vazio, etc. nesse processo, o praticante

descobre que a mesma parte da mente está funcionando como sanna e como vedana. Isto significa, por um lado, que está sentindo o objeto na forma de vedana, isto é, sensação e, por outro lado, está avaliando o objeto como bom ou mau, agradável ou desagradável na forma de percepção, isto é, sanna. À medida que a concentração se desenvolve, a partir deste mesmo fenômeno, também o analisando, a fim de perceber sua realidade, o praticante se encontra aterrissando em um reino, onde a percepção, em um momento, existe, enquanto, em outro momento, não existe. Tal estado de transe é tecnicamente chamado na linguagem filosófica antiga de “Neva sanna na sanna yatana.” Ou seja, nesse estado de transe, a percepção se tornou tão frágil, que, às vezes, é percebida, enquanto, outras vezes, sua percepção não é possível. É chamado de oitavo estado meditativo. A pessoa que realizou o estado búdico, realizou também todos esses oito estados da meditação, antes de sua tentativa final de alcançar a iluminação. Até lá, todas as suas amarras terão sido removidas, deixando somente as raízes no nível psíquico. Mesmo as raízes na sua forma mais sutil foram um grande obstáculo no caminho da iluminação.

Agora, Sidarta Gótama estava preocupado em desenraizar tais sementes de impurezas que existiam no nível psíquico. Mas, aparentemente, naquela época, tal prática não estava disponível além do oitavo estado da meditação. Sendo assim, Sidarta Gótama tentou o caminho extremo da penitência que prevalecia naquela época, com a falsa noção de que o sofrimento causado ao corpo lavaria todas as impurezas. Sidarta tentou este método também e, após ter submetido seu corpo aos maiores sofrimentos, por intermédio das penitências, descobriu que as raízes das impurezas ainda estavam presentes. Agora, Sidarta reavaliou este caminho da prática e adicionou sampajanna ao seu modo de vida, deixando para trás todos os outros métodos de austeridade.

Em português, nenhuma palavra correspondente a sampajanna pode ser forjada. Sua mera explanação é a de que, em sampajanna, aprendemos a ser testemunha de absolutamente todo fenômeno que surge diante de nós, sem lhe projetar qualquer explanação com base em nossa imaginação. Significa que qualquer sensação que surja no nível do puro corpo é para ser testemunhada, sem avaliá-la como boa ou má. Esta é a lei da natureza, quando surge uma sensação, você observa somente o padrão de sua respiração. Se a respiração for longa, esteja consciente de que é longa. Se for curta, esteja apenas consciente de que é curta. Tal prática em páli foi descrita como “Digham va assasanto digham assasaniti pajanato.” Ou seja, se a inspiração for profunda, o praticante apenas a sente e, se não for muito profunda

ou se não for de maneira alguma profunda, isto também é apenas testemunhado pelo praticante.

Patanjali também se manifesta sobre a mesma prática de observar nossa respiração natural. Quando a diferença entre inalar e exalar a respiração natural for estendida, nossos pensamentos serão gradualmente acalmados e uma espécie de transe surgirá. Devemos ressaltar, neste contexto, que, no Sutra da Ioga de Patanjali este intervalo entre a inspiração e a expiração da respiração natural é tecnicamente denominada de kumbhaka, isto é, retenção da respiração. Pela observação da respiração natural, a retenção da respiração ocorre automaticamente, sem qualquer esforço.

Hoje em dia, as pessoas tentam chegar a esse estágio por intermédio do esforço vigoroso para reter a respiração dentro ou fora do corpo. Esta é a versão ou a prática distorcida da kumbhaka, que Patanjali jamais pregou. Aqueles que se deleitavam com a idéia de usufruir a ausência de pensamentos na mente pela retenção da respiração de maneira forçada estão, assim, em absoluta confusão porque tal projeção vigorosa de kumbhaka, ou retenção da respiração, mantém um praticante livre de quaisquer pensamentos e a situação imediatamente se reverte tão logo kumbhaka for removida.

Enquanto, pelo contrário, se o estágio de kumbhaka surgir por intermédio do observar impessoal da respiração natural, o período de kumbhaka será automaticamente estendido e, no estágio do quarto jhana, a respiração cessará por completo, e, no quarto jhana, respirar é impossível, uma vez que uma tal kumbhaka dura horas a fio, sem o praticante jamais morrer. Embora viver sem respirar durante horas a fio esteja além da percepção de um homem comum. Mas um meditador de Vipassana se deparará com esta situação, tão somente quando sua prática tiver alcançado as dimensões mais elevadas da meditação.

Portanto, aqueles que tentarem uma kumbhaka artificial ou uma retenção da respiração em nome da espiritualidade, não foram capazes de compreender Patanjali e seu Sutra da Ioga e estarão seguindo o caminho errado. Tal prática pode ser benéfica para a remoção das doenças físicas, mas é absolutamente inútil para a remoção das raízes das impurezas do nosso nível psíquico. Por conseguinte, quando sampajanna, isto é, consciência simultânea, estiver associada com a observação da respiração natural, observaremos tal fenômeno com a sensação de uma testemunha, sem nada projetar de nós mesmos. Em tal prática, observamos a

inspiração e a expiração da respiração tal qual é. Não há qualquer associação de nossa individualidade neste ato, seja como agente, seja como usufruidor do resultado. Enquanto usufruirmos o fruto de nossa própria ação, jamais poderemos alcançar o status de testemunha. Devemos necessariamente abrir mão de ambos sentimentos, isto é, tanto de agente, quanto de usufruidor dos resultados. Devemos somente testemunhar os acontecimentos. Desta maneira, aquele que se torna uma testemunha, associado à consciência simultânea, gradualmente começa a alcançar o primeiro, o segundo, o terceiro e o quarto jhanas, tal qual elucidado anteriormente, com um declínio gradual dos componentes da meditação, isto é, vittaka, vicara, piti, sukha e ekkagata. Mas, nesses estágios, a consciência simultânea está sempre associada. Dessa maneira, o praticante alcança pela primeira vez pañña ou sabedoria por si mesmo. Esta sabedoria é tecnicamente chamada de rtambhara prajna, isto é, a sabedoria alcançada em decorrência de nossas próprias experiências e não meramente ao escutar relatos a seu respeito por outrem, nem por intermédio da leitura de um livro, nem ao escutar um sermão. No momento em que a consciência simultânea surgir no interior do praticante, começará a experimentar as leis da natureza. Tais leis são tecnicamente chamadas de rt. Começa a reconhecer a realidade a partir do primeiro jhana ao observar primeiramente sua respiração na sua forma natural. Aqui, somos prevenidos a não associar nossa respiração seja com o entoar de um mantra, seja com o recitar de qualquer palavra santa sagrada. Se tal erro ou tal disparate for cometido, o praticante será privado de rt (isto é, leis da natureza). O Buda pregou testemunhar rt, tal qual Patanjali desejava que fosse feito em seu tratado. Tanto um quanto o outro estão tentando levar o praticante na direção da realização exclusiva de rt. Mas, pelo contrário, estamos trilhando um caminho que não leva na direção de rita. É estranho que tudo isso esteja sendo feito em nome do Buda e de Patanjali. Continuamos a associar nossa respiração com o entoar de um mantra (hinos) ou de algumas palavras sagradas. Embora isto também concentre a mente, não pode eliminar as raízes das impurezas. Não podemos alcançar rita anbhara prajna através disto. É por isso que, para alcançar a realização espiritual, devemos somente observar com equanimidade a respiração natural. O sinônimo em hindi para equanimidade é tatastha, que significa aquele que está posicionado à margem de um rio. Uma pessoa que estiver posicionada à beira do rio não pode interferir nos negócios do rio, isto é, se estiver fluindo em uma direção específica, não poderá alterar a direção do fluxo. Se ondas estiverem presentes no fluxo do rio, não poderá cessar a formação de ondas, etc. Da mesma maneira, devemos manter a observação da respiração natural. A respiração não é meramente um processo corporal. Não é meramente uma necessidade dos pulmões, mas está



estritamente associada à sua mente. Começamos a observar nossa respiração detalhadamente e chega um estágio em que descobrimos que o fluxo da respiração está diretamente associado ao tipo de pensamento mental que está fluindo em nossa mente. Se houver um pensamento de raiva ou de aversão fluindo em nossa mente, verificamos que o fluxo de nossa respiração foi intensificado. No caso oposto, se estivermos calmos e compostos no nosso nível mental, verificamos que o fluxo de nossa respiração também está muito sutil e estável.

Tal experiência é o primeiro passo na direção do conhecimento de rtambhara prajna. Esta experiência não se baseia no conhecimento de qualquer livro ou de qualquer sermão ou de qualquer experiência de outro alguém. Uma vez que é baseada na nossa própria experiência, isto é rtambhara prajna, do contrário, pode ser sruta prajna (sabedoria adquirida pela inferência). Prajna que não seja rtambhara pode aumentar nosso conhecimento sobre os outros ou adicionar mais memórias ao nosso nível intelectual, mas não pode levar à emancipação. Sem rtambhara prajna, podemos continuar a nos vangloriar pelo fato de termos lido toda a literatura sobre o Buda, podemos determinar com precisão o lugar de seu nascimento ou o local do nascimento dos pais de sua esposa, etc., mas jamais poderemos alcançar o que o Buda alcançou em sua vida.

Da mesma maneira, sem experimentar pessoalmente a verdade, podemos continuar a nos vangloriar de termos compreendido completamente Patanjali e proferir palestras sobre sua filosofia ou escrever muitos livros comentando sobre esse assunto. Mas, lembre-se de que tudo isso nenhum benefício trará no caminho da verdadeira realização espiritual. Não há qualquer utilidade para tal conhecimento literal, sem experimentá-lo por si mesmo. Tal experiência individual foi denominada pelo Mestre Buda de bhavanamaya prajna. Isto também chamado de rtambhara prajna à medida que se revela ao praticante, com base em sua própria experiência. Revela diante de si as leis da natureza. Praticando dessa forma, quando um praticante alcança o estado do terceiro jhana, sampajañña estará tão associado a ele que não poderão mais ser separados. O Buda denominou este estado com a frase: “sampajanna na rincati”. Isto significa que agora sampajanna está presente a todo momento, em todas as atividades humanas deste espectro, dormindo, caminhando, comendo, bebendo, etc.

Portanto, tal praticante alcança um estado em que, à noite, quando estiver dormindo, saberá apropriadamente estar dormindo. Mesmo dormindo, estará consciente do seu entorno e de suas ações. Não podemos dizer que estávamos em

um estado de sonhos naquele momento. Melhor, esse estado está acima do estado do despertar e dos sonhos, que é denominado de estado de turiya. Em tal estado, o praticante está bem consciente de toda e de qualquer ação de seu corpo, onde o processo de criação e de destruição está continuamente ocorrendo. Por conseguinte, ele compreende completamente a natureza impermanente de sua mente, de seu corpo e do universo que o rodeia. Tal conhecimento da impermanência tendo sido alcançado com base na nossa própria experiência, é, em outras palavras, chamado sampajanna samadhi. Mas este não é o objetivo supremo a ser realizado.

O praticante tem de viajar adiante na direção do quarto jhana. Quando tiver alcançado o transe no estado do quarto jhana, todas essas impurezas terão sido eliminadas. Tornou-se completamente puro. O sampajanna drenou todas as impurezas de sua psique, conseqüentemente, deixou de ser necessário. Tal transe do quarto estado de meditação é, por conseguinte, denominado de sampajanna samadhi. Tendo em vista estar além de sampajanna, é assim chamado. Tal samadhi é o samadhi da emancipação ou nibbana ou kaivalya. É um estado que está além de nossa consciência. Após a realização do sampajanna samadhi, a prática dos quatro jhanas restantes se torna opcional. Podemos praticá-los ou não. Significa, quando o sampajanna estiver associado, os quatro jhanas serão suficientes para a realização da emancipação.

Quando os comentaristas do Sutra da Ioga de Patanjali elucidam o sampajanna samadhi como o último estágio de realização, torna-se além da compreensão. É óbvio que o transe supremo dos quatro jhanas é sem sampajanna, portanto, deveria ter sido denominado como um transe além de sampajanna, no qual o mesmo foi igualmente transcendido. Asamprajanna é o estado de ignorância, quando não estamos conscientes da natureza impermanente deste universo. Tal estado da psique humana pode ser denominado como o estágio de asamprajnani. Quando o praticante tiver realizado completamente a natureza impermanente de sua própria identidade, bem como aquela do universo, por intermédio de sampajanna, como poderá ser denominado asamprajnani ou como um transe alcançado no estado pode ser denominado asamprajnata samadhi? De fato, isto deveria ter sido denominado corretamente como samadhi, além de sampajanna. É porque sampajanna é necessário enquanto não tivermos realizado completamente a impermanência, com base na nossa própria experiência. Quando tal experiência tiver sido individualmente realizada, sampajanna não será mais necessário. O transe com sampajanna revela diante do praticante a interação mútua entre consciência e

corpo, a natureza psicossomática interdependente da existência humana, bem como o processo através do qual continuamos a acumular impurezas e, assim, aumentando nosso próprio sofrimento, que, no final das contas, fornece energia ao movimento do ciclo de nascimento e de renascimento. Todo este mecanismo se torna compreensível só através de sampajanna. Quando a impermanência for completamente compreendida, com base em nossa própria experiência, sampajanna não será mais necessário. É útil somente enquanto a impermanência estiver sendo experimentada. Além deste estágio, é o estado de emancipação, salvação, nibbana, moksa, etc. Lá, sampajanna não é de maneira alguma necessário. Tal estado pode ser alcançado através da realização gradual da meditação. Vale ressaltar neste contexto que, quando a verdadeira prática for cessada, a terminologia a ela referente é igualmente mal interpretada. E este ciclo vicioso continua a corromper a própria prática pura. Dessa maneira, é surpreendente perceber que Patanjali, que explicou Vipassana com tamanha precisão, tenha adicionado dez ou doze sutras a seu tratado, que são anti-Vipassana. Ou será possível que alguém tenha adicionado tais sutras a seu tratado? Mas é certo que, se tais sutras foram efetivamente adicionados pelo próprio Patanjali, então, deve ter feito isso considerando em sua própria mente o fato de que, para um verdadeiro praticante de Vipassana, tais sutras são inúteis, e para quem não fosse praticante e estudasse seu tratado somente a partir de um ponto de vista acadêmico, pouca diferença faria. O verdadeiro significado de Vipassana é o de experimentar a verdade pedaço por pedaço, parte por parte, com base na nossa própria experiência. Ao adotar tal método, surge diante do meditador de Vipassana um estado em que ele próprio experimenta as mais sutis realidades da natureza e as testemunha de uma forma bastante equânime. Tal estado no Sutra da Ioga de Patanjali é denominado asmita. Isto está associado à concentração e, enquanto estiver examinando as verdades, o praticante sente como se estivesse “realizando” isso ou como estas experiências estivessem surgindo diante dele. O praticante sente que isto é vitakka: “eu o experimento”. Este é o prazer de “eu o experimento” ou “eu o sinto”. Este é o primeiro estado da mente no caminho da prática.

Mais adiante, à medida que o praticante progride gradualmente até alcançar um estágio superior, chega a realizar a verdade de que o sentimento de “meu” era falso. Experimenta no âmago de seu coração que o seu assim chamado ego era mera imaginação e, no final das contas, aquilo terminará sendo dissolvido. Patanjali prega tal fato dizendo que, nos estágios mais elevados da prática da ioga, aquele que enxerga a verdade é dissolvido e somente o que é visto existe, e que no estágio supremo, mesmo o que é visto é dissolvido, somente o ato de ver permanece. Este

é um estado muito elevado e puro de consciência que não é fácil alcançar. O próprio Buda pregou sobre este estado, tal qual descrito abaixo:

*“Ditthe ditthamatam bhavissati sutte sutamatam bhavissati mute mutamatam bhavissati vinnate vinnatamatam bhavissati”*

Este é o estado mais puro da mente, onde somente a ação permanece e a personalidade do fazedor se transforma em testemunha. Em tal estado, qualquer fenômeno surge e o fazedor permanece ausente. É claro que a realização de tal estado não é tarefa fácil. Somente a prática gradual de Vipassana nos traz isso no transcorrer do tempo. Quanto mais impurezas tiverem sido erradicadas, tanto maior será o grau de pureza. O estado onde todas as impurezas são permanentemente erradicadas é denominado shudhopi. Isto significa que, embora a purificação da consciência tenha sido alcançada, mesmo assim, haverá algo mais a ser feito. Este é o trabalho de visualização por intermédio de Vipassana, a relação ou a interdependência mútua dos fenômenos tecnicamente denominada pratyayoh nupashyana. Patanjali a prescreve como parte de Vipassana. Aqui, a palavra anupashyana denota consciência contínua, tal qual uma testemunha com relação à manifestação automática dos fenômenos.

A mesma coisa é descrita no Sutra Satipatthana na antiga língua tradicional do budismo “Kaye kayanupassana, vedanasu vedenanupassana, citte cittanupassana, dhamme dhammanupassana”. No mesmo sentido, Patanjali usa a frase pratyayoh nupashyana. Quando pensamos sobre este conceito de Patanjali sob a luz da meditação Vipassana, descobrimos que um praticante de Vipassana observa seu moto a manifestação dos fenômenos com tamanha sutileza e profundidade da mente que começa a experimentar pessoalmente a causa-raiz de todos os acontecimentos relativos à sua própria mente, bem como sua relação com o universo à sua volta. Tal relação revela, para os dois tipos de praticantes, se praticaram o caminho da ioga de Patanjali ou o caminho de Vipassana do Buda. Mas atenção devida deve ser prestada àqueles dez ou doze sutras do Sutra da Ioga de Patanjali que falam naquele tom anti-Vipassana. O restante do Sutra da Ioga de Patanjali efetivamente fala sobre rtambhara prajna como o objetivo supremo do praticante, da mesma maneira em que a meditação Vipassana fala sobre a realização de panna com base na nossa própria experiência, o que na linguagem tradicional era dito dharmaniyamata. Este dharmmaniyamata será alcançado por intermédio da observação dos fenômenos “tal qual existem”.

Quando as pessoas começaram a se desviar deste caminho genuíno, o assunto foi direcionado para a mais completa confusão. Tais pessoas exigiram a aceitação de certos conceitos como alma, Deus, etc., como condição prévia para a prática de Vipassana ou da ioga, sem qualquer experiência desses elementos com base na experiência pessoal. Tal situação mudou completamente o propósito da ioga e de Vipassana, da direção correta para a direção equivocada. Agora, a ioga ou Vipassana era propositalmente praticada não para experimentar a realidade “tal qual é”, mas para provar as noções preconcebidas de alma e de Deus. Assim, a genuíno método de Vipassana e da ioga foi poluído e um grande império de diversos teólogos, filósofos foi erguido em nome da ioga e de Vipassana. Algumas tradições da filosofia começaram a definir o tamanho da alma como semelhante ao tamanho do corpo de uma pessoa, enquanto outras começaram a defini-lo como do tamanho de seu próprio polegar. Assim, a concentração da mente foi mal direcionada no sentido da realização de noções preconcebidas de alma e de Deus. Isto nada representava além de mera projeção de nossa própria imaginação, fortalecida pelo poder de concentração da mente consciente. Assim, destruiu-se o próprio objetivo da ioga de Patanjali e da Vipassana budista que pretendiam servir para experimentar a realidade “tal qual é.” Se a ioga de Patanjali ou a Vipassana do Buda for praticada em sua forma mais pura, resultados idênticos certamente serão alcançados, isto é, a gradual dissolução das falsas noções e o incremento da revelação da pura realidade será revelada ao praticante. Estaremos destinados a alcançar a verdade suprema. Nos dez dias de um curso de Vipassana, muitas pessoas têm sucesso e alcançam tal realidade. Não se pode dizer que todos os que freqüentam um curso de dez dias de Vipassana consigam alcançar os mesmos resultados, já no primeiro curso. Isto dependerá da intensidade da concentração que atingirmos ao longo da prática de dez dias. Mas é certo que, se a técnica for adotada em sua forma mais pura, estaremos destinados a vislumbrar as realidades se não no primeiro curso, então, no segundo, no terceiro, no quarto. O praticante, com base na sua própria experiência, se dá conta de que o corpo grosseiro que costumava sentir, antes de dar início à prática de Vipassana, gradualmente se converte em uma rede de partículas das mais delicadas de átomos, que estão constantemente surgindo e desaparecendo. Experimentará que tais partículas subatômicas, que são ingredientes de seu corpo, podem ser reunidas aos bilhões e aos trilhões na ponta de uma agulha. Na antiga tradição da Índia, nossos santos as denominavam de kalapas. Mesmo que não sejam sólidas. À medida que a prática de Vipassana se aprofunda, é revelado ao praticante que tais minúsculas partículas subatômicas também nada são além de meras vibrações. Os cientistas modernos também

endossaram esta declaração de nossos sábios através da invenção de um fenômeno chamado quanta. Nos bons velhos tempos, os sábios ou os rishis indianos que eram os cientistas espirituais de nosso país afirmaram tal fato sem qualquer ajuda de equipamento moderno sensível, com as palavras “sabbo pajalito loko, sabbo loko pakampito”. Isto significa: todo o universo, incluindo nosso corpo e nossos órgãos dos sentidos, nada mais é além de vibrações. Somente vibrações. Um praticante sério de Vipassana ou da ioga de Patanjali descobrirá, com base em sua própria experiência, que todos os seus órgãos dos sentidos e seus respectivos objetos nada mais são do que meras vibrações. Quando ele concentra sua atenção em sua própria mente e nos seus próprios pensamentos, descobre que os mesmos são também vibrações.

Ele também visualiza, no estado de transe, a relação psicossomática entre sua mente e seu corpo, bem como a relação geral e a interdependência entre a mente e a matéria. O praticante de Vipassana ou da ioga de Patanjali observa estes acontecimentos com espírito de cientista. Não leva em consideração as diversas assim chamadas hipóteses filosóficas tradicionais enquanto executa sua prática. Ele depende e confia no que se revela como verdade em sua própria experiência. Um praticante que leva sua prática a sério também é bem sucedido ao experimentar as reações da mente e do corpo, quando os objetos dos sentidos encontram seus respectivos objetos, isto é, um objeto visual, quando entra no campo visual do olho, descobrirá que tal contato do órgão sensorial do olho com seu respectivo objeto visual produzirá uma reação em uma parte específica da mente, que revela que algo está presente no campo visual do olho. Nos bons velhos tempos, esta parte da mente era denominada de consciência visual ou chakkha vinnanam. Sua função era meramente a de disparar o alarme no sentido de que algum objeto visual está presente dentro do campo visual do olho. Agora, outra parte da mente, ao ser ativada pelo alarme da consciência, reconhece o objeto com relação às suas boas ou más qualidades. Este órgão da mente era tecnicamente denominado de sanna, ou seja, percepção. Este órgão funciona de duas maneiras, isto é, reconhece e avalia o respectivo objeto. A avaliação feita por esta parte da mente emite uma vibração específica que permeia todo o corpo. Se a avaliação for favorável ao objeto, a vibração assim emitida será tão prazerosa e agradável que gerará um desejo por aquele objeto. De maneira oposta, se a avaliação for desfavorável ao objeto, emitirá uma vibração que, por sua vez, gerará aversão aos respectivos objetos. Assim, a emissão da vibração criada após a avaliação do objeto pela percepção era tecnicamente denominada de sensação ou vedana. Este processo de reconhecimento evoluiu um passo adiante quando a impressão boa ou má da

sensação tiver sido retida em uma parte específica da mente denominada de sankhara ou de impressão. O acúmulo de tal impressão era denominada de anusaya. Quanto mais profundas forem tais impressões de gostar ou de desgostar, tanto maior será a acumulação indireta ou direta, afetando nosso comportamento sempre que as circunstâncias conducentes forem favoráveis. Vipassana oferece um caminho para a catarse de tais acumulações ao testemunhar as sensações com a mente calma e equânime. Uma tal função purificadora foi poluída ao longo da antiga tradição filosófica da Índia. As pessoas começaram a proferir sermões ou palestras sobre os conceitos acima descritos, distorcendo seu real significado e não os colocando em prática em seu verdadeiro sentido. Se Vipassana for praticada em sua forma purificada, a reação em cadeia de formar impressões de desejo e de aversão, raga-dvesha, será quebrada e a mente será purificada em sua imensa profundidade, onde as impressões descansam em sua forma mais sutil. O praticante de Vipassana visualiza o conceito de impermanência com base em sua própria experiência, com relação à sua própria mente, ao seu corpo e ao seu universo e, dessa forma, observa suas sensações sem qualquer desejo ou aversão. Ele percebe que, inclusive a consciência não é permanente, pois somente é gerada quando um contato entre o órgão do sentido e seu respectivo objeto tiver sido estabelecido. Assim, todo objeto do sentido possui sua respectiva consciência, que surge quando um contato entre o órgão do sentido e o objeto surge e desaparece juntamente com o processo de geração de impressões. Dessa maneira, a mente por si mesma, juntamente com todas as suas partes, é revelada como impermanente para o meditador de Vipassana. Na meditação Vipassana, temos de testemunhar nossas sensações agradáveis e desagradáveis com equanimidade. Somente, então, a anusaya do desejo e da aversão será erradicada.

Todo este trabalho de erradicação é feito por Vipassana, juntamente com sampajañña. E, agora, esquece-mo-nos do verdadeiro significado desta mesma palavra. Simplesmente falamos de sampajanna em nossas palestras e jamais tentamos conhecer o seu significado, tampouco como é praticada. Embora Patanjali e o Buda repetidamente tenham tentado tornar seu significado claro por questões pragmáticas. Uma pessoa que esteja praticando Vipassana é denominada vipassi, na terminologia budista e sampajani ou aquele que alcançou vivekhyati na terminologia de Patanjali. No nível inferior da prática de Vipassana, o praticante experimenta diferentes partes da mente e do corpo como impermanentes, mas em uma parte específica da mente, denominada consciência, isto é, vinnanam na terminologia páli, gera muita confusão para um praticante de Vipassana que não tenha alcançado os elevados estágios profundamente penetrantes de sua prática. Para ele, vinnanam

parece ser permanente. E um praticante normal tem seu progresso paralisado neste ponto, tendo em vista que suas noções preconcebidas de atma, etc. produzem um simulacro de consciência. Portanto, neste ponto, um praticante pode pensar que não haja mais necessidade de praticar. Mas se continuarmos a visualizar a própria vinnanam de uma maneira equânime, descobriremos que até a vinnanam não é permanente e está dividida em seis partes relacionadas respectivamente a cada órgão do sentido. Tal consciência surge no momento do contato entre o órgão do sentido e seu respectivo objeto e se extingue no momento em que sua função, isto é, no momento do conhecimento do objeto, tiver sido concluída. É igualmente muito importante, muito interessante, conhecer que cada consciência surge com relação ao seu respectivo objeto do sentido. Por exemplo, se a consciência do olho surgiu, não poderemos escutar palavras de nossos ouvidos. Da mesma forma, quando a consciência do ouvido surgir, não poderemos ver um objeto material ou um objeto visual. Assim, nenhuma das seis consciências processa a respectiva área uma da outra. Quando tais consciências são visualizadas com um sentimento de equanimidade, o praticante experimenta a própria natureza impermanente dessas consciências, e a ilusão de atma, etc. é removida. Na ioga, tal prática é denominada de pratyānupashyana. Neste caminho da prática, o praticante concentra sua atenção não só na função do órgão do sentido e na sua respectiva consciência, senão ainda no respectivo objeto e descobre que o órgão do sentido, a respectiva consciência e o respectivo objeto, todos eles são meras vibrações. Toda existência parece ser uma acumulação de vibrações somente com base na nossa própria experiência. A realização de tal estado de vibrações é denominada de anatta pelo mestre Buda. Após a realização deste estado, o praticante se livra dos sentimentos de meu e minha. Enquanto descreve este estado, Patanjali explica que, a menos que o alcancemos, a emancipação não será possível. Enquanto nosso ego não tiver sido eliminado, a emancipação não poderá ser obtida. Enquanto estivermos envolvidos com nosso ego com relação à posse de artigos ou como praticante de ações, estaremos reféns das amarras do renascimento. Quando a falsidade de tamanho ego for observada por intermédio de Vipassana, gradualmente, todas as ilusões do ego serão dissolvidas. Somente, então, realizaremos que nosso nome e nossos pertences eram simplesmente uma maneira de praticar ações materiais e que não tinham identidade real per se. Em tal estado, todas as ilusões são removidas uma a uma, tal qual as camadas da cebola, que nada mais são do que o acúmulo de camadas. Tal observação era denominada pelo mestre Buda de dhammanupassana.

A prática de dhammanupassana revela todos os segredos da lei da natureza e leva o praticante para além do reino dos órgãos dos sentidos. Nos bons velhos tempos,



tal estado era denominado de indriyatita avastha. Até o estado do quarto jhana, a consciência existe, mas no estado de transe, até mesmo os órgãos dos sentidos se dissolvem. Em tal estado, não somente os fatores psíquicos, mas ainda a própria consciência cessam de existir. Este era o elevado conhecimento espiritual da Índia praticado nos velhos bons tempos. Esquecemo-nos disso, atualmente. Agora, apenas debatemos e conversamos sobre este assunto e mesmo isto com uma visão de seitas diferentes, como jainistas, budistas, hinduístas, etc., mas nos esquecemos que a verdade suprema não possui seitas. É universal. Tal qual a invenção (descoberta) da Lei de Newton sobre a gravidade ou a Lei da Relatividade de Einstein, que são aplicáveis em toda a parte na Terra e se assemelham às leis da natureza. Da mesma maneira, nossos sábios inventaram (descobriram) que, enquanto as anusaya kilesas existirem em nós, o desejo e a aversão estarão presentes no nosso nível psíquico e a emancipação estará bem distante. Para a emancipação, estamos destinados a atravessar os sofrimentos com base em nossa própria experiência e a observar profundamente a causa-raíz de tendências como avijja ou ignorância. A ignorância é a aceitação dos sofrimentos como felicidade e da felicidade como sofrimento. O Buda e Patanjali expressam visões idênticas sobre este conceito. Aceitar o impermanente como permanente é ignorância. Aceitar o sofrimento como felicidade é ignorância. Aceitar o inauspicioso como auspicioso é ignorância. Aceitar o desajeitado como belo é ignorância. Todos estes preconceitos obstaculizam o caminho de nossa emancipação. Podemos igualmente aceitar que toda e qualquer coisa neste mundo esteja absorta de sofrimento, que seja sem essência e que seja impermanente. Mas toda essa mera aceitação de todas essas características no nível intelectual não nos libertará do nosso sofrimento. Na Índia, 90% das pessoas aceitam tudo isso no nível intelectual. Aqui, as pessoas também acreditam na alma que reside no interior do corpo humano, que, para eles, é eterna. Os seguidores dessas duas doutrinas as aceitam somente no nível intelectual. Nenhum deles conhece, com base na sua própria experiência, qual seria a realidade existente em seu interior. Simplesmente aceitam pelo fato de outros dizerem isso, sem testá-lo com base em sua própria experiência. Eles não sabem que a mera aceitação das realidades não constitui rtambhara prajna ou o conhecimento adquirido com base na nossa própria experiência, sem o qual jamais seremos capazes de compreender nem o Buda nem Patanjali em seu verdadeiro contexto. A todos aqueles aqui reunidos, hoje, se por alguma razão se sentirem lesados por qualquer ponto por mim levantado até agora, peço-lhes desculpas por isso. Mas tenho o dever de lhes trazer a verdade sobre essas diferentes tradições modernas de conhecimento e de filosofia existentes hoje em dia. Seguidores dessas tradições

as seguem cegamente. Um seguidor da tradição védica se rejubilará com a hipótese de que todo o conhecimento do mundo, isto é, os efeitos dos vedas estão sendo, por nós, os seguidores, ensinados a todos os outros. Assim, somos superiores a eles. Nossos ancestrais foram os professores do mundo todo.

De fato, é inútil sentir orgulho das conquistas de nossos ancestrais. Talvez, nossos ancestrais fossem milionários ou bilionários, mas não seremos beneficiados por sua riqueza. Se eu for um sujeito pobre, a riqueza de meus ancestrais não me tornará rico. O caso da Índia com relação à sua sabedoria espiritual é similar. Simplesmente nos regozijamos pelo fato de nosso país ter sido a fonte da invenção de tal conhecimento espiritual elevado, mas na verdade, nós próprios não o praticamos. No entanto, a prática é o único meio de ser beneficiado por este conhecimento. Independentemente de compreendermos os tratados do Gita, do Buda ou de Patanjali, encontraremos alívio ao alcançar *rtambhara prajna*, que significa a revelação da verdade com base na nossa própria experiência. Peço a todos vocês, irmãos e irmãs, que tentem alcançar *rtambhara prajna*, com base na sua própria experiência. Tentem ver o que o Buda e Patanjali adquiriram ou ensinaram aos outros conquistar. Não saiam por aí debatendo sobre isso, simplesmente pelo prazer da própria discussão ou por exibição intelectual. Esta técnica não foi concebida para discussões, debates ou sermões orais. É simplesmente voltada para a prática. Somente, então, sua verdadeira superioridade ou sua verdadeira vantagem poderá ser realizada. Por mais doce e deliciosa que possa ser uma comida, seu sabor somente poderá ser degustado se for consumida. Da mesma maneira, a técnica de Patanjali e do Buda só será verdadeiramente compreendida no dia em que tiver sido colocada em prática. Somente nesse dia a Índia se dará conta das realizações espirituais elevadas alcançadas por nossos ancestrais. Nesse dia, estaremos distantes desses exercícios intelectuais e teremos efetivamente herdado a verdadeira riqueza espiritual de nosso país. Eu não condeno a prática da *asana*, etc. É boa para a saúde física. Independentemente de a praticarmos segundo a *hatha ioga pradipika*, a *gheranda samhita* ou o *Sutra da Ioga de Patanjali*. Este também é nosso conhecimento antigo, mas que não deveria ser praticado às custas do verdadeiro conhecimento que nos leva à emancipação. Da mesma forma, a acupuntura e a acupressão são boas, mas não devem ser praticadas em nome de *Vipassana*. *Vipassana* é, de fato, para erradicar as impurezas. Se usarmos *Vipassana* para qualquer outro propósito e nos esquecermos de sua verdadeira utilidade, seria como ofendêsemos a prática de *Vipassana*. Da mesma maneira, aquele que se satisfaz meramente com a prática de *asanas* ou de *pranayamas* ou outras práticas iogues, insulta Patanjali. Não resta qualquer dúvida de que é necessário manter

nosso corpo saudável, mas apenas isso não é suficiente para a realização espiritual. É verdade que, se não possuímos uma saúde perfeita, a meditação também não será possível. Portanto, teremos de praticar asanas, pranayamas, etc., juntamente com a meditação. Durante a época do Buda, a mesma situação prevalecia, tal qual a encontramos hoje em dia. As pessoas costumavam praticar diferentes austeridades ou alguns preceitos e costumavam pensar que estavam seguindo rigorosamente o caminho da espiritualidade. O mestre Buda pregava a todos que o extremismo de um preceito ou de uma austeridade também é um tipo de desejo que obstaculiza o caminho da verdadeira realização. Ele solicitava às pessoas que não se limitassem somente ao estágio elementar, mas que seguissem sempre adiante. Por conseguinte, solicitava às pessoas fazerem esforços no sentido de conquistar prajna e pregava o caminho para alcançá-la.

Da mesma maneira, atualmente, apegamo-nos às asanas e aos pranayamas somente, negligenciando o verdadeiro objetivo da ioga, ou seja, a emancipação não só de nossas impurezas físicas, senão ainda igualmente de nossas impurezas mentais. Ninguém jamais conquistou a emancipação até a presente data meramente por ter observado os preceitos ou as austeridades. Ninguém jamais conquistou a emancipação meramente por ter praticado pranayama neti ou dhauti, etc. Isto absolutamente não é possível. A menos que a mente seja purificada de suas impurezas com a conquista de rtambhara prajna, através de Vipassana, a emancipação não será possível.

Aqueles que se reuniram aqui hoje e que sejam devotos de Patanjali são solicitados a praticar Vipassana pelo menos uma vez, a fim de conhecer o que efetivamente Patanjali esperava de seus seguidores. Não garanto que vocês serão capazes de compreender todo e qualquer detalhe ao freqüentar um curso de dez dias de Vipassana. Isto será somente o início. Quanto mais perseguir o caminho, mais próximo estará das expectativas de Patanjali. Invista apenas quatro dias à tarefa de alcançar vivekakhyati ou sampajanna e se beneficie, progrida no caminho da emancipação, seja o proprietário do verdadeiro Dhamma, seja um conquistador da verdadeira paz. Seja quem for que tenha vindo a esta assembleia de verdadeiros buscadores espirituais, que possa ser feliz e possa alcançar a emancipação.