



O Que Acontece na Hora da Morte

S.N. Goenka



PARA ENTENDER O QUE ACONTECE na hora da morte, vamos primeiro entender o que é a morte. A morte é como se fosse uma curva do contínuo rio da existência. Pode parecer que a morte é o fim do processo de vir a ser; certamente o é no caso de um *arahant* (ser totalmente liberado) ou de um Buda; mas, com a pessoa comum, este fluxo de vir a ser continua mesmo após a morte. A morte encerra as atividades de uma vida e, no momento imediatamente seguinte, começa o jogo de uma nova vida. De um lado, está o último momento de uma vida e, do outro lado, está o primeiro momento da próxima vida. É como se o sol raiasse no momento do poen-

te, sem nenhum intervalo de escuridão, ou como se o momento da morte fosse o fim de um capítulo do livro do vir a ser, e outro capítulo da vida começasse no exato momento seguinte.

Embora nenhuma analogia possa expor o exato processo, pode-se ainda assim dizer que este fluxo do vir a ser é como um trem correndo sobre os trilhos. Ele alcança a estação da morte e lá, por um momento, reduz levemente a velocidade, partindo novamente com a mesma velocidade. Não pára na estação por um momento sequer. Para quem não é um *arahant*, a estação da morte não é um terminal, mas uma encruzilhada de onde trinta e um diferentes pares de trilhos divergem. O trem, tão logo chega à estação, se desloca para um desses outros trilhos e continua. Este veloz “trem do vir a ser”, alimentado pela eletricidade das reações *kammicas* do passado, mantém-se correndo de uma estação para a outra, de um trilho para outro, numa viagem contínua que prossegue sem cessar.

Esta mudança de “trilhos” ocorre automaticamente. Assim como a transformação do gelo que, ao derreter, vira água ou a água que, ao resfriar, vira gelo, obedece às leis da Natureza, a transição de uma vida para outra é controlada por leis naturais estabelecidas. De acordo com estas leis, o trem não apenas muda de trilhos, como também instala os trilhos seguintes. Para este trem do vir a ser, a encruzilhada da morte, onde ocorre a mudança de trilhos, é de grande importância. Neste local, a vida presente é abandonada (isto é chamado *cuti* – desaparecimento, morte). A morte do corpo ocorre e, imediatamente, a próxima vida começa (o chamado *patisandhi* – concepção ou início do próximo nascimento). O momento do *patisandhi* é o resultado do momento da morte; o momento da morte cria o próximo momento de concepção. Desde que cada momento de morte cria o próximo momento de nascimento, morte não é apenas morte, mas nascimento também. Nesta encruzilhada, vida vira morte e morte vira nascimento.

Portanto, cada vida é a preparação para a próxima morte. Se alguém for inteligente, ele ou ela vai tirar o maior proveito desta vida e se preparar para uma boa morte. A

melhor morte é aquela que é a última, que não é uma encruzilhada, mas uma estação terminal: a morte de uma *arahant*. Aqui não haverá mais trilhos nos quais o trem possa prosseguir, mas até que este terminal seja alcançado podemos, ao menos, nos assegurar que a próxima morte produza um bom nascimento e que aquele terminal seja alcançado no devido tempo. Tudo depende de nós, de nossos próprios esforços. Nós somos os construtores de nosso futuro, nós criamos nosso bem-estar ou nosso sofrimento, assim como a nossa própria libertação.

Como é que criamos os trilhos que sustentam o veloz trem do vir a ser? Para responder, precisamos entender o que é *kamma* (ação). A vontade saudável ou nociva de nossa mente é *kamma*. Antes de executar qualquer ação, no nível mental ou físico a vontade, seja saudável ou nociva, vontade que surge na mente, é a raiz daquela ação. A consciência surge devido a um contato com uma das portas dos sentidos, então *sañña* (percepção) avalia a experiência, sensação (*vedanā*) surge, então ocorre uma reação *kammica*, (*saṅkhāra*). Estas reações volitivas são de diversas espécies. Quão forte é a vontade? Quão lenta, profunda, rasa, pesada ou leve? De acordo com

isto, a intensidade destas reações irá variar. Algumas são como uma linha riscada na água, outras como uma linha traçada na areia, outras ainda como riscadas na rocha. Se a intenção é saudável, então a ação será da mesma espécie e os frutos trarão benefícios; se a intenção é maldosa, então a ação também será da mesma espécie e os frutos serão de sofrimento.

Nem todas estas reações resultam em um novo nascimento. Algumas são tão superficiais que não dão qualquer fruto substancial. Algumas são um pouco mais pesadas, mas serão consumidas neste período de vida. Elas não se refletem na próxima vida. Outras sendo mais pesadas prosseguem com o fluxo da vida até o próximo nascimento, mas elas próprias não originam um novo nascimento. Contudo, elas podem continuar a se multiplicar nesta vida e na próxima. Muitos “*kammas*”, contudo, são *bhava-kammas*, ou *bhāva-sankhāras*, aqueles que dão origem a um novo nascimento, uma nova vida. Cada um destes *bhāva-kammas* (ação que dá origem ao processo de vir a ser) carrega uma força magnética que está em harmonia com um plano da existência, em particular. As vibrações de uma particular *bhava-kamma* se

unem com as vibrações de um *bhāva-loka* (mundo, plano) que tenha as mesmas características e intensidade, e ambas se trairão de acordo com as leis universais pertinentes às forças do *kamma*.

Tão logo um destes *bhava-kamma* é gerado, este “trem expresso do vir a ser” é atraído por um dos trinta e um pares de trilhos da estação da morte. Na verdade, estes trinta e um trilhos são os trinta e um planos da existência. Eles são os onze *kāma lokas* (reinos da sensualidade: os quatro reinos inferiores da existência e os sete reinos humanos e celestiais); os dezesseis *rupa-brahma lokas* (onde um sutil corpo material ainda permanece), e os quatro *arupa-brahma lokas* (reinos não-materiais, onde apenas a mente permanece).

No último momento desta vida, um específico *bhāva-saṅkhāra* aflora. Este *saṅkhāra*, capaz de originar um novo nascimento, vai se conectar com as vibrações do reino da existência que estiver relacionado. No momento da morte, o inteiro campo dos trinta e um reinos está aberto. Portanto, a escolha de qual trilho o trem

da existência vai seguir, depende apenas de qual foi o *saṅkhāra* que surgiu. Desta forma, o trem é desviado para o próximo trilho, e é a força de reação do *bhava-kamma* que impulsiona o fluxo da consciência para a nova existência. Por exemplo, o *bhava-kamma* da raiva ou da maldade, sendo por natureza quente e agitado, vai se unir com algum plano inferior da existência. De forma similar, alguém com a natureza demettã (amor, compaixão) tendo vibrações pacíficas e refrescantes pode apenas se unir com algum *brahma loka*. Esta é a lei da natureza, e estas leis são tão perfeitamente estabelecidas que nunca existiu a menor falha em seu funcionamento.

No momento da morte, geralmente, um intenso *saṅkhāra* vai surgir; pode ser tanto de natureza piedosa quanto de natureza malévola. Por exemplo, se alguém, nesta vida, assassinou seu pai ou sua mãe, ou alguma pessoa santa, então a memória desse episódio vai aflorar no momento da morte. Da mesma forma, se alguém tem alguma prática profunda de meditação, similar estado mental irá surgir. Quando não existe um *bhava-kamma* com tal densidade, para aflorar, então comparativamente um *kamma* menos denso irá surgir. Qualquer memória que seja despertada vai se

manifestar como *kamma*. Por exemplo, alguém pode se lembrar de um bom *kamma* da doação de comida a uma pessoa santa, ou se lembrar do assassinato de um outro. Reflexões em *kamma* passados, como estes, podem surgir. Alguém pode ver o prato cheio de comida, que foi oferecido como dana, ou a arma que foi usada para cometer o crime. Estes sinais são chamados de *kamma-nimittas*.

Em outro caso, um sinal ou símbolo da próxima vida pode aparecer. Isto é chamado *gati-nimitta* (sinais de partida). Estes *nimittas* correspondem a qualquer *bhava-loka* em cuja direção o fluxo está sendo atraído, tais como algum mundo celestial, ou talvez o mundo animal. A pessoa moribunda geralmente experimenta estes sinais como avisos, exatamente como se os faróis do trem estivessem iluminando os trilhos à frente. As vibrações destes *nimittas* são idênticas às do plano de existência da próxima vida.

Um bom meditador *Vipassana* tem a capacidade de evitar os trilhos que conduzem aos reinos inferiores da existência. Ele entende claramente as leis da natureza, e

prática para se manter preparado para a morte a qualquer momento. Se ele já alcançou uma idade avançada, então existem maiores razões para ficar atento a todo o momento. Que preparativos são tomados? Quem pratica *Vipassana*, permanece equânime a qualquer sensação que surja no corpo físico e, portanto, quebra o hábito de reagir às sensações desagradáveis. Assim, a mente, que geralmente está gerando novos *saṅkharas*, desenvolve o novo hábito de permanecer equânime. Muito frequentemente, na hora da morte, se não existem *saṅkharas* muito pesados para aflo-
rar, as reações habituais ocorrem; e, enquanto o novo *saṅkhara* está sendo produzido, um antigo armazenado pode levantar-se em direção à superfície, ganhando forças à medida que se eleva.

Na proximidade da morte, é muito provável que se experimentem sensações muito desagradáveis. Velhice, doença e morte são *dukkha* (sofrimento). Eles produzem sensações do tipo grosseiro. Alguém que não esteja habilitado a observar com equanimidade estas sensações provavelmente irá reagir com sentimentos de raiva, irritação, talvez com maldade, os quais proporcionam condições para o surgimento de

um *bhava-saṅkhāra* com vibração semelhante. Contudo, como no caso de meditadores bem desenvolvidos, pode-se trabalhar para se evitar reação a estas sensações imensamente dolorosas, mantendo a equanimidade na hora da morte. Então, mesmo aqueles relativos a *bhava-saṅkhāras* profundamente localizados na *bhavanga* (sede dos *kamma* que produzem nascimento) não terão oportunidade de aflorar. Uma pessoa comum, geralmente, fica apreensiva, até mesmo acometida pelo terror na proximidade da morte, dando, assim, oportunidade para que surja à superfície um *bhava-saṅkhāra* de medo. Da mesma forma, mágoa, pesar, depressão e outros sentimentos podem surgir diante do pensamento de separação dos entes queridos, e *saṅkhāras* correspondentes podem surgir e dominar a mente.

Um meditador *Vipassana*, observando todas as suas sensações com equanimidade enfraquece os *saṅkhāras* e, assim, não permite que surjam na hora da morte. A real preparação para a morte é esta: desenvolver o hábito de repetidamente observar as sensações que se manifestam no corpo e na mente, com equanimidade e com o entendimento de *anicca* (impermanência). Na hora da morte, este forte hábito irá au-

tomaticamente aparecer e o trem da existência irá se conectar a um trilho no qual será possível praticar *Vipassana* na nova vida. Dessa forma, nos salvamos de nascer num reino inferior e alcançamos um dos reinos mais elevados, o que é muito importante, pois *Vipassana* não pode ser praticada nos reinos inferiores.

Um meditador que esteja prestes a morrer, terá sorte se tiver a companhia de parentes próximos ou amigos que ajudem a manter uma boa atmosfera de *Dhamma*, livre de lamentações e tristeza; pessoas que possam praticar *Vipassana* e gerar vibrações de *mettā* que são mais favoráveis para uma morte pacífica.

Algumas vezes, um não-meditador pode alcançar na hora da morte, um renascimento favorável devido a manifestações de *bhava-saṅkhāras* tais como generosidade, moralidade ou outras qualidades positivas muito fortes. Mas a especial realização de um meditador *Vipassana* é que ele se permite alcançar uma existência na qual ele pode continuar a praticar *Vipassana*. Desta forma, pela progressiva redução do

estoque de *bhava--saṅkhāras* acumulado na *bhavanga* de seu fluxo de consciência ele encurta sua viagem de vir a ser e alcança mais cedo a meta final.

Nesta vida se entra em contato com *Dhamma* devido aos grandes méritos que se praticou no passado. Faça esta vida bem sucedida pela prática da *Vipassana*. Então, seja quando for que a morte vier, ela virá com a experiência de uma mente equânime, trazendo com ela bem-estar para o futuro.

N.B.: A analogia de um trem correndo e trocando de trilhos não deve ser confundida com transmigração, pois nenhuma entidade vai de uma vida para a próxima. Nada passa para a próxima vida a não ser a força dos *kamma saṅkhāras* acumulados.