

MEDITAÇÃO VIPASSANA
a arte de viver segundo S.N. GOENKA



WILLIAM HART

Este livro eletrônico é oferecido gratuitamente.
Se desejar, poderá fazer uma doação e nos ajudar a
continuar oferecendo nossos serviços.
Que você seja feliz!

Para doar, favor visitar:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti é uma organização sem fins lucrativos dedicada a
enriquecer o mundo por intermédio das seguintes ações:

- ❖ Disseminar as palavras do Buda
- ❖ Oferecer apoio à jornada do buscador
- ❖ Iluminar o caminho do meditador

Vipassana Research Publications
an imprint of

Pariyatti Publishing
867 Larmon Road, Onalaska, WA, USA 98570

www.pariyatti.org

MEDITAÇÃO VIPASSANA

A arte de viver segundo S.N. Goenka
William Hart

Título Original: *The Art of Living*
Copyright © 1987 by William Hart

Tradução para o Português:
Associação Vipassana de Portugal /
Associação Vipassana do Brasil

Texto de acordo com a nova ortografia.

Revisão: *Clarisse Cintra*

Capa e diagramação: *Rafael Saraiva*

Produzido por: *Dhamma Livros*

ISBN: 978-1-928706-38-0 PDF eBook

Embora milhares e milhares de pessoas de países ocidentais tenham aprendido a técnica, até agora não aparecera nenhum livro que descrevesse esta forma de

Vipassana em detalhe e com precisão. É uma alegria saber que, afinal, um meditador sério empreendeu a tarefa de preencher esta lacuna.

Que este livro possa aprofundar o entendimento daqueles que praticam a meditação Vipassana e encorajar outros a darem uma oportunidade a esta técnica, de modo que eles também possam ter a experiência da felicidade e da libertação. Que cada leitor possa aprender a arte de viver, para encontrar a paz e harmonia dentro de si e gerar paz e harmonia para os demais.

Que todos os seres sejam felizes!

S.N. Goenka

Bombaim – Abril 1986

Sumário

	Prefácio, 7
	Introdução, 13
I.	A busca, 21
II.	O ponto de partida, 35
III.	A causa imediata, 45
IV.	A raiz do problema, 55
V.	O treinamento da conduta moral, 71
VI.	O treinamento da concentração, 87
VII.	O treinamento da sabedoria, 103
VIII.	Consciência e equanimidade, 125
IX.	O objetivo, 141
X.	A arte de viver, 157
XI.	Apêndices, 173
XII.	Glossário, 187
	Notas, 195
	Centros de Meditação Vipassana, 201

Prefácio

DENTRE OS DIVERSOS TIPOS DE MEDITAÇÃO no mundo de hoje, a técnica de Vipassana ensinada por S.N. Goenka é única. Essa técnica é um caminho simples e lógico para alcançar a verdadeira paz mental e levar a uma vida feliz e útil. Preservada ao longo dos anos pela comunidade budista de Myanmar (antiga Birmânia), Vipassana em si mesma nada contém de natureza sectária e pode ser aceita e aplicada por pessoas de qualquer formação.

S.N. Goenka é um industrial aposentado e foi líder da comunidade indiana na antiga Birmânia. Nascido em uma família conservadora hindu, sofria desde jovem de severas enxaquecas. Em busca de uma cura, em 1955 entrou em contato com Sayagyi U Ba Khin, que acumulava as funções de alto funcionário público com as de professor de meditação. Ao aprender Vipassana com U Ba Khin, o Sr. Goenka encontrou uma disciplina que ia muito além do alívio dos sintomas de uma doença física, e que transcendia barreiras culturais e religiosas. Nos anos de prática e estudo que se seguiram, sob a orientação do seu professor, Vipassana gradualmente transformou a sua vida.

Em 1969 o Sr. Goenka foi autorizado por U Ba Khin a ser professor de meditação Vipassana. Nesse mesmo ano, ele veio para a Índia e começou a ensinar Vipassana, reintroduzindo essa técnica na sua terra de origem. Em um país ainda intensamente dividido por castas e religiões, os cursos do Sr. Goenka têm atraído milhares de pessoas de todas as tradições. Milhares de ocidentais também têm participado de cursos de Vipassana, atraídos pela natureza prática da técnica.

As qualidades de Vipassana são exemplificadas pelo próprio Sr. Goenka. Ele é uma pessoa pragmática, em contato com a realidade corrente da vida e capaz de lidar com essa realidade de forma incisiva mas, em todas as situações, mantém uma extraordinária calma mental. Paralela a essa calma, existe uma profunda compaixão pelos outros, uma habilidade de se relacionar com, virtualmente, qualquer ser humano. No entanto, ele nada tem de solene. É dotado de um cativante senso de humor, que aplica no seu ensinamento. Os participantes de um curso recordam durante muito tempo o seu sorriso, as suas gargalhadas e o seu repetido mote: “Sejam felizes!”. É evidente que Vipassana lhe trouxe felicidade e ele deseja vivamente compartilhar essa felicidade com os demais, mostrando-lhes a técnica que funcionou tão bem para ele.

Não obstante a sua presença magnética, o Sr. Goenka não aspira a se tornar um guru que transforma os seus discípulos em autômatos. Ao contrário, ele ensina autorresponsabilidade. O verdadeiro teste de Vipassana, diz ele, é aplicá-la na vida. Ele encoraja os meditadores não a se sentarem aos seus pés mas a saírem do seu redor e irem viver uma vida feliz no mundo. Evita todas as expressões de devoção à sua pessoa e, em lugar disso, orienta os seus estudantes a devotarem-se à técnica, à verdade que encontram dentro de si próprios.

Em Myanmar, tradicionalmente, ensinar meditação tem sido prerrogativa dos monges budistas. Contudo, tal como o seu professor, o Sr. Goenka é um leigo e chefe de uma grande família. Apesar disso, a clareza do seu ensinamento e a eficácia da própria técnica ganharam a aprovação de monges veteranos em Myanmar, na Índia e no Sri Lanka, tanto que vários deles fizeram cursos sob a sua orientação.

Para manter a pureza da técnica, o Sr. Goenka insiste que a meditação nunca deve tornar-se um negócio. Os cursos e centros que operam sob a sua direção são todos conduzidos numa base totalmente não lucrativa. Ele próprio não recebe remuneração direta ou indireta pelo seu trabalho e nem os professores-assistentes autorizados a ensinar em cursos como seus representantes. Ele

distribui a técnica de Vipassana puramente como um serviço à humanidade, para ajudar àqueles que necessitam de ajuda.

S.N. Goenka é um dos poucos guias espirituais indianos respeitados tanto na Índia como no Ocidente. Entretanto, ele nunca procurou fazer publicidade, preferindo confiar na divulgação boca a boca para expandir o interesse por Vipassana; sempre enfatizou ser mais importante a prática da meditação do que a mera literatura sobre a meditação. Por essas razões, é muito menos conhecido do que merece ser. Este livro é o primeiro estudo pormenorizado do seu ensinamento, preparado sob a sua orientação e com a sua aprovação.

A principal fonte para este trabalho são as palestras dadas pelo Sr. Goenka durante um curso de dez dias de meditação Vipassana e, em grau menor, os seus artigos escritos em inglês. Usei esses materiais livremente, tomando emprestado não só linhas de raciocínio e organização de pontos específicos, mas também exemplos dados nas palestras e, frequentemente, palavras exatas, mesmo frases inteiras. Para aqueles que participaram de cursos de meditação Vipassana tal como são ensinados por ele, grande parte deste livro será na certa familiar, e poderão, até mesmo, identificar uma palestra específica ou um artigo que foi usado em certo ponto do texto.

Durante um curso, as explicações do professor são acompanhadas passo a passo pela experiência dos participantes na meditação. Aqui, o material foi reorganizado em benefício de um público diferente, pessoas que estão apenas lendo sobre meditação sem necessariamente a terem praticado. Para tais leitores foi feita uma tentativa de apresentar o ensinamento tal como ele é experimentado na prática: uma progressão lógica fluindo sem parar desde o primeiro passo até o objetivo final. Essa totalidade orgânica é mais evidente para o meditador, mas este trabalho tenta proporcionar aos não meditadores uma noção do ensinamento tal como ele se revela àquele que pratica meditação.

Determinadas seções preservam deliberadamente o tom da linguagem oral, com o intuito de transmitir uma impressão mais

viva da forma como o Sr. Goenka ensina. Essas seções são as histórias introduzidas entre os capítulos e as perguntas e respostas que concluem cada capítulo, diálogos retirados de conversas reais com os estudantes durante os cursos ou de entrevistas privadas. Algumas histórias vêm de acontecimentos da vida de Buda, outras da herança cultural indiana, rica em histórias populares e, ainda outras, de experiências pessoais do Sr. Goenka. Todas são narradas nas suas próprias palavras, não com a intenção de melhorar as originais mas, simplesmente, para apresentá-las de uma nova maneira, enfatizando a sua relevância para a prática da meditação. Essas histórias suavizam a atmosfera séria de um curso de Vipassana e oferecem inspiração ao ilustrar pontos centrais do ensinamento de uma forma memorável. Das muitas histórias contadas em um curso de dez dias, apenas uma pequena seleção foi incluída aqui.

As citações foram retiradas do mais antigo e mais aceito registro das palavras de Buda; a Coleção de Discursos (*Sutta Piṭaka*), tal como preservada na antiga língua *pāli* em países cuja religião é o Budismo Theravada. Para manter um tom uniforme por todo o livro, tentei retraduzir todas as passagens citadas aqui. Para tanto, me guiei pelo trabalho de tradutores modernos de qualidade. Por outro lado, por não ser este um trabalho acadêmico, não me preocupei em alcançar uma exatidão, palavra por palavra, na tradução do *pāli*. Em vez disso, tentei transmitir em linguagem direta o sentido de cada passagem tal como aparece a um meditador de Vipassana, à luz da sua experiência de meditação. Talvez a tradução de certas palavras ou passagens possa parecer pouco ortodoxa mas, nas questões substantivas, espero, segue o sentido mais literal dos textos originais.

Em nome da consistência e da precisão, termos budistas usados no texto foram mantidos em suas formas em *pāli*, embora, em certos casos, o sânscrito possa ser mais familiar aos leitores. Por exemplo, a palavra em *pāli dhamma* é usada no lugar do sânscrito *dharma*, e assim também: *kamma* – *karma*, *nibbāna* – *nirvāna*, *saṅkhāra* – *saṃskāra*. Para tornar o texto mais facilmente compreensível, aos

plurais das palavras em *pāli* foi acrescentado um “s”. Em geral, um número mínimo de palavras em *pāli* foi mantido no texto, para evitar confusão desnecessária. Contudo, muitas vezes oferecem um atalho conveniente para se alcançar certos conceitos com os quais o pensamento ocidental não está familiarizado e que dificilmente poderiam ser expressos com um termo único em outro idioma. Por esta razão, em certos pontos pareceu preferível usar uma frase em *pāli* em vez de outra língua. Todas as palavras escritas em *pāli*, em *itálico*, estão traduzidas no glossário no final deste livro.

A técnica de Vipassana oferece benefícios iguais a todos aqueles que a praticarem, sem discriminação alguma com base na raça, classe ou sexo. De forma a manter-me fiel a esse caminho universal, tentei evitar no texto o uso de termos que especificam o gênero. Apesar disso, há passagens onde usei o pronome “ele” para me referir a um meditador sem gênero específico. Os leitores são aconselhados a considerar esse uso como sexualmente indeterminado. Não existe a intenção de excluir as mulheres ou dar destaque indevido aos homens, pois tal parcialidade seria contrária ao fundamento do ensinamento e do espírito de Vipassana.

Estou muito agradecido a todos os que ajudaram neste projeto. Em particular, desejo exprimir a minha mais profunda gratidão a S.N. Goenka pelo tempo cedido, apesar da sua agenda sobrecarregada, para rever este trabalho à medida que se desenvolveu e, mais ainda, por ter-me guiado nos primeiros passos do caminho aqui descrito.

Em um sentido mais profundo, o verdadeiro autor deste trabalho é S.N. Goenka, visto meu propósito ser somente o de apresentar a sua transmissão do ensinamento de Buda. Os méritos deste trabalho pertencem-lhe. Quaisquer defeitos existentes são da minha exclusiva responsabilidade.

William Hart

* * *

Introdução

SUPONHAMOS QUE VOCÊ TIVESSE A OPORTUNIDADE de livrar-se de todas as suas responsabilidades mundanas por dez dias, tendo um lugar isolado e calmo onde viver, protegido de perturbações. Nesse lugar os requisitos básicos de sobrevivência física, como alojamento e refeições, estariam garantidos e você teria ajudantes à mão para garantir que estivesse razoavelmente confortável. Em contrapartida, ser-lhe-ia apenas solicitado evitar qualquer contato com os outros e, afora as atividades essenciais, passar todo o seu tempo diurno com os olhos fechados, com a mente fixa em um ponto de atenção determinado. Você aceitaria a oferta?

Suponhamos que tenha somente ouvido falar que tal oportunidade existisse e que pessoas como você estão não apenas dispostas mas animadas para passar o seu tempo livre dessa forma. Como descreveria a atividade deles? Talvez dissesse estarem “examinando o próprio umbigo”, ou em contemplação; escapismo ou retiro espiritual; autointoxicação ou autoexame; introversão ou introspecção. Seja a conotação positiva ou negativa, a impressão comum sobre a meditação é tratar-se de uma retirada do mundo. Claro que há técnicas que funcionam dessa forma. Mas a meditação não precisa ser uma fuga. Pode também significar um caminho para encontrar o mundo de modo a entendê-lo e a nós próprios.

Todo ser humano é condicionado para supor que o mundo real está do lado de fora, que a forma de viver a vida é pelo contato com uma realidade externa, à procura de fontes de informação, físicas e mentais, de fora para dentro. A maioria de nós nunca considerou desligar-se dos contatos com o exterior para ver o que

acontece no interior. A ideia talvez pareça o mesmo que optar por ficar horas a fio observando a escala de cores na tela da televisão. Achamos preferível explorar o outro lado da lua ou o fundo do mar a perscrutar as profundezas escondidas dentro de nós mesmos.

Mas, na verdade, o universo só existe para cada um de nós quando o experimentamos com o corpo e a mente. Nunca está em nenhum outro lugar, está sempre aqui e agora. Ao explorarmos o aqui e agora de nós próprios, podemos explorar o mundo. Se não investigarmos o mundo interior nunca poderemos conhecer a realidade – iremos conhecer apenas as nossas crenças ou nossas concepções intelectuais a esse respeito. Porém, pela observação de nós mesmos, podemos vir a conhecer a realidade diretamente e aprender a lidar com ela de uma forma positiva, criativa.

Um método para explorar o mundo interior é a meditação Vipassana conforme ensinada por S.N. Goenka. Essa é uma forma prática de examinar a realidade do seu próprio corpo e mente, descobrir e resolver quaisquer problemas escondidos lá existentes, desenvolver potenciais não usuais e canalizá-los para o seu próprio benefício, assim como para o bem dos outros.

Vipassanā significa percepção que permite tomada de consciência ou *insight*, em *pāli*, língua antiga da Índia. É a essência do ensinamento do Buda, a experiência real das verdades das quais falou. O próprio Buda chegou a essa experiência pela prática da meditação e, por isso, foi a meditação que ele ensinou acima de tudo. Suas palavras são registros das suas experiências na meditação, bem como instruções pormenorizadas de como praticar para alcançar o objetivo por ele alcançado, a experiência da verdade.

Isso é amplamente aceito, mas permanece o problema de como entender e seguir as instruções dadas pelo Buda. Embora suas palavras tenham sido preservadas em textos de reconhecida autenticidade, a interpretação das suas instruções sobre a meditação é difícil sem o contexto de uma prática efetiva.

Mas se existe uma técnica mantida por incontáveis gerações, que oferece exatamente os resultados descritos por Buda e segue,

com precisão, suas instruções e elucida pontos há tempos obscuros, então essa técnica é, sem dúvida, digna de ser investigada. Vipassana é esse método. É uma técnica extraordinária na sua simplicidade, na sua ausência total de dogmas e, acima de tudo, nos resultados que oferece.

A meditação Vipassana é ensinada em cursos de dez dias, abertos a qualquer pessoa que deseje sinceramente aprender a técnica e que esteja apta a praticá-la, física e mentalmente. Durante os dez dias, os participantes permanecem circunscritos aos limites do curso, sem contato com o mundo exterior. Abstêm-se de ler e escrever e suspendem qualquer atividade religiosa ou outras práticas, trabalhando exatamente de acordo com as instruções dadas. Durante todo o período do curso, seguem um código básico de moralidade que inclui o celibato e a abstenção de quaisquer intoxicantes. Também mantêm silêncio durante os primeiros nove dias do curso, embora estejam livres para discutir problemas relacionados com a meditação com o professor e problemas materiais com o gerente do curso.

Durante os primeiros três dias e meio os participantes praticam um exercício de concentração da mente. É a fase preparatória para a técnica de Vipassana propriamente dita, que é introduzida no quarto dia do curso. A cada dia, são introduzidos novos passos da prática, de forma que, ao fim do curso, um esboço da técnica inteira tenha sido apresentado. No décimo dia termina o silêncio e os meditadores fazem a transição de volta a um modo de vida mais extrovertido. O curso é concluído na manhã do décimo-primeiro dia.

A experiência dos dez dias trará provavelmente uma série de surpresas para o meditador. A primeira será descobrir que meditar é um trabalho árduo! Logo se percebe ser um equívoco a ideia corrente de que meditar é uma espécie de inatividade ou relaxamento. É preciso aplicação contínua para conseguir dirigir o processo mental, conscientemente, de uma maneira determinada. As instruções pedem que se trabalhe com esforço total sem gerar

tensão alguma, porém, até o meditador aprender a fazer isso, o exercício pode ser frustrante ou até mesmo exaustivo.

Outra surpresa é que, de início, os *insights* adquiridos pela autoobservação têm grande probabilidade de não serem em nada agradáveis e felizes. Normalmente, somos muito seletivos quanto ao conceito que temos de nós mesmos. Quando nos olhamos no espelho, temos o cuidado de armar a pose mais lisonjeira, a expressão mais agradável. Da mesma forma, cada um de nós tem uma imagem mental de si próprio que enfatiza qualidades admiráveis, minimiza defeitos e omite completamente algumas facetas do nosso caráter. Vemos a imagem que queremos ver, não a realidade. Mas a meditação Vipassana é uma técnica para observar a realidade a partir de todos os ângulos. Em lugar de uma autoimagem cuidadosamente editada, o meditador é confrontado com toda a verdade, sem qualquer censura. Certos aspectos dessa verdade serão, sem a menor dúvida, difíceis de aceitar.

Às vezes pode parecer que, ao meditar, encontramos, em lugar de paz interior, somente agitação. Tudo acerca do curso pode parecer impraticável, inaceitável: a severidade do horário, as instalações, a disciplina, as instruções e os conselhos do professor, a técnica em si.

Outra surpresa, entretanto, é que as dificuldades desaparecem. Em determinado momento os meditadores aprendem a fazer força sem esforço, a manter uma vigilância descontraindo, um envolvimento desapegado. Em vez de se debaterem, mergulham fundo na prática. A partir desse momento as limitações do local deixam de parecer importantes, a disciplina torna-se um apoio útil, as horas passam depressa, sem se fazerem notar. A mente adquire a calma de um lago de montanha ao amanhecer, espelhando com perfeição o seu entorno e, ao mesmo tempo, revelando a sua profundidade àqueles que olham com mais atenção. Quando essa clareza chega, cada momento é pleno de afirmação, beleza e paz.

Assim, o meditador descobre que a técnica realmente funciona. Cada passo pode parecer um enorme salto, no entanto, verificamos

estar ao nosso alcance. Ao fim de dez dias, fica claro ter sido uma longa viagem desde o início do curso. O meditador submeteu-se a um processo análogo a uma operação cirúrgica, ao lancetar uma ferida cheia de pus. Cortar a lesão para abri-la e pressioná-la a fim de remover o pus é doloroso mas, se isso não for feito, a ferida nunca poderá sarar. Uma vez removido o pus, a pessoa está livre dele e do sofrimento que causava e pode, assim, recuperar a saúde total. De forma semelhante, ao passar por um curso de dez dias, o meditador liberta a mente de algumas tensões e desfruta de melhor saúde mental. O processo de Vipassana gera profundas transformações interiores, mudanças que persistem depois do curso ter acabado. O meditador descobre que toda a força mental conquistada durante o curso, todas as lições aprendidas, podem ser aplicadas na sua vida diária em seu benefício e para o bem dos outros. A vida torna-se muito mais harmoniosa, produtiva e feliz.

A técnica ensinada por S.N. Goenka é a mesma que ele aprendeu do seu falecido professor, Sayagyi U Ba Khin, de Myanmar; o qual aprendeu Vipassana com Saya U Thet, conhecido professor de meditação na antiga Birmânia na primeira metade do século passado. Saya U Thet, por sua vez, fora aluno de Ledi Sayadaw, famoso monge-erudito birmanês do final do século XIX e princípio do século XX. Não há registro dos nomes dos professores dessa técnica para além desse período, mas aqueles que praticam a técnica acreditam que Ledi Sayadaw aprendeu meditação Vipassana com mestres tradicionais que a preservaram através de gerações, desde tempos remotos, quando o ensinamento de Buda foi introduzido em Myanmar.

Certamente, a técnica está de acordo com as instruções de Buda sobre meditação, com o sentido mais simples, mais literal das suas palavras. E, mais importante, oferece resultados que são bons, pessoais, tangíveis e imediatos. Este livro não é um manual de auto-ajuda para a prática de meditação Vipassana, e as pessoas que o usarem dessa forma procedem inteiramente por sua conta e risco. A técnica só deve ser aprendida em um curso onde existam

as condições e ambiente adequados, bem como um guia treinado para apoiar o meditador. A meditação é um assunto muito sério, especialmente a técnica de Vipassana, que lida com as profundezas da mente. Nunca devemos nos aproximar dela de uma forma superficial ou casual. Se, ao ler este livro, se sentir inspirado a experimentar Vipassana, pode dirigir-se aos endereços registrados no fim do livro para, através deles, saber quando e onde serão oferecidos cursos.

O propósito deste livro é apenas apresentar um resumo do método de Vipassana tal como ensinado por S.N. Goenka, na esperança de ampliar a compreensão dos ensinamentos de Buda e da técnica de meditação que é a sua essência.

* * *

☞ NADOLOGIA

Era uma vez um jovem professor que estava fazendo uma viagem de navio. Embora fosse um homem com educação superior, com uma fila de letras depois do nome indicando seus títulos, tinha pouca experiência de vida. Entre a tripulação do navio em que viajava, havia um velho marinheiro analfabeto. Todas as noites, o marinheiro visitava a cabine do jovem professor para ouvi-lo dissertar sobre numerosos e diversos assuntos. Estava muito impressionado com o conhecimento do rapaz. Uma noite, quando o marinheiro estava a ponto de deixar a cabine, após várias horas de conversa, o professor perguntou-lhe: “Meu velho, você estudou geologia?”

“O que é isso, senhor?”

“A ciência que estuda a Terra.”

“Não, senhor, nunca estive em nenhuma escola ou colégio. Nunca estudei nada.”

“Meu velho, você desperdiçou um quarto da sua vida.”

Com uma expressão de tristeza estampada no rosto o velho saiu. “Se uma pessoa tão cheia de conhecimentos diz isso, na certa é

verdade,” pensou ele. “Eu desperdicei um quarto da minha vida!”

Na noite seguinte, quando o marinheiro estava prestes a deixar a cabine, o professor perguntou-lhe outra vez: “Meu velho, você estudou oceanologia?”

“O que é isso, senhor?”

“A ciência que estuda o mar.”

“Não, senhor, eu nunca estudei nada.”

“Velho, você desperdiçou metade da sua vida.”

Com uma expressão ainda mais tristonha, o marinheiro saiu: “Desperdicei metade da minha vida; este sábio assim o diz.”

Na noite seguinte, outra vez o professor perguntou ao velho marinheiro: “Meu velho, você estudou meteorologia?”

“O que é isso, senhor? Eu nunca ouvi falar disso.”

“Ora, essa é a ciência que estuda o vento, a chuva, o tempo.”

“Não, senhor, como lhe disse, nunca estive em nenhuma escola. Nunca estudei nada.”

“Você não estudou a ciência da Terra na qual vive; não estudou a ciência do mar de onde retira o seu sustento; não estudou a ciência do tempo que encontra todos os dias? Velho, você desperdiçou três quartos da sua vida.”

O velho marinheiro estava muito infeliz: “Este homem cheio de estudo disse que eu desperdicei três quartos da minha vida! Devo ter desperdiçado mesmo três quartos da minha vida.”

No dia seguinte, foi a vez do marinheiro. Ele chegou correndo na cabine do jovem e gritou: “Professor, o senhor estudou nadologia?”

“Nadologia? O que quer dizer?”

“Sabe nadar, senhor?”

“Não, eu não sei nadar.”

“Professor, o senhor desperdiçou toda a sua vida! O navio bateu contra uma rocha e vai afundar. Aqueles que sabem nadar, talvez consigam alcançar a costa mais próxima, mas aqueles que não souberem nadar, vão morrer afogados. Lamento muito professor, o senhor certamente perdeu toda a sua vida.”

Você pode estudar todas as “logias” do mundo mas, se não aprender a nadar, todos os seus estudos são inúteis. Você pode até ler e escrever livros sobre natação, pode realizar debates sobre seus aspectos teóricos sutis mas, como é que isso pode ajudar, se recusar-se a entrar na água por conta própria? Você precisa aprender a nadar.

* * *

I. *A busca*

TODOS BUSCAMOS PAZ E HARMONIA, por ser o que falta em nossas vidas. Todos nós desejamos ser felizes; consideramos isso como um direito nosso. No entanto, a felicidade é um objetivo mais almejado do que alcançado. Por vezes, todos nós experimentamos insatisfações na vida – agitação, irritação, desarmonia, sofrimento. Mesmo se neste momento estivermos livres dessas insatisfações, todos recordamos uma época em que dissabores nos afligiram e podemos prever uma hora em que podem voltar a surgir. Eventualmente, teremos todos que enfrentar o sofrimento da morte.

Além disso, nossas insatisfações pessoais nunca se mantêm limitadas a nós mesmos; ao contrário, estamos continuamente compartilhando o nosso sofrimento com os outros. A atmosfera à volta de cada pessoa infeliz torna-se carregada de agitação; conseqüentemente, todos os que entram naquele ambiente também se sentem agitados e infelizes. Desse modo, tensões individuais combinam-se para criar as tensões da sociedade.

É este o problema básico da vida: a sua natureza insatisfatória. Acontecem coisas que não desejamos; coisas que desejamos não acontecem. E ignoramos como ou por que esse processo funciona, assim como ignoramos nosso próprio começo e nosso fim.

Há vinte e cinco séculos, no norte da Índia, um homem decidiu investigar esse problema, o problema do sofrimento humano. Após anos de busca, e após experimentar vários métodos, descobriu um modo de ver com clareza a realidade da sua própria natureza e experimentar a verdadeira libertação do sofrimento. Após alcançar o nível mais elevado de liberação, de libertação do sofrimento e do

conflito, dedicou o resto da sua vida a ajudar os outros a fazer o que ele havia feito, mostrando-lhes o caminho para se libertarem.

Essa pessoa – Sidarta Gotama, conhecido como o Buda, “o iluminado” – nunca afirmou ser nada além de um homem. Como todos os grandes professores, inspirou lendas, mas, quaisquer que fossem as histórias maravilhosas contadas sobre suas vidas passadas ou seus poderes milagrosos, todos os testemunhos concordam que ele nunca afirmou ser divino ou divinamente inspirado. Quaisquer qualidades especiais que tivesse, eram preeminentemente qualidades humanas que elevou à perfeição. Portanto, tudo o que ele alcançou está dentro das possibilidades de qualquer ser humano que trabalhe como ele trabalhou.

O Buda não ensinou nenhuma religião, filosofia ou credo. Chamou seu ensinamento *Dhamma*, que é “lei”, a lei da natureza. Ele não tinha qualquer interesse em dogmas ou especulação inútil. Em vez disso, ofereceu uma solução prática para um problema universal. “Agora como antes” disse, “*eu ensino sobre o sofrimento e a erradicação do sofrimento*”.¹ Ele se recusava até mesmo a discutir qualquer coisa que não levasse à libertação do sofrimento.

Este ensinamento, insistia, não era algo inventado por ele, nem lhe fora revelado divinamente. Era simplesmente a verdade, a realidade que havia conseguido descobrir pelos seus próprios esforços, assim como muitas pessoas haviam feito antes dele, assim como muitas haveriam de fazer depois dele. Não reivindicava qualquer monopólio sobre a verdade.

Tampouco afirmou possuir qualquer autoridade especial para seu ensinamento – nem devido à fé nele depositada, nem devido à natureza aparentemente lógica daquilo que ensinava. Pelo contrário, declarou ser correto duvidar e testar tudo o que estivesse além da nossa própria experiência:

Não acredite simplesmente naquilo que lhe disserem ou que lhe tenha chegado de gerações passadas, ou da opinião geral ou por ser o que dizem as escrituras. Não aceite algo como

*verdadeiro por mera dedução ou inferência, ou por considerar aparências externas, ou por parcialidade por uma certa visão, ou pela sua plausibilidade, ou porque o seu professor lhe diz que assim é. Mas quando você próprio souber diretamente, “Esses princípios são nocivos, censuráveis, condenados pelos sábios; quando adotados e colocados em prática fazem dano e geram sofrimento” então deve abandoná-los. E quando você próprio souber diretamente, “Esses princípios são saudáveis, irrepreensíveis, louvados pelos sábios; quando adotados e colocados em prática geram bem-estar e felicidade”, então deve aceitar e praticá-los.”*²

A autoridade mais elevada é a nossa própria experiência da verdade. Nada deve ser aceito apenas na base da fé: devemos examinar para ver se é lógico, prático, benéfico. Nem o fato de ter examinado um ensinamento à luz da razão basta para aceitá-lo intelectualmente como verdadeiro. Se quisermos os benefícios da verdade, precisaremos experimentá-la diretamente. Só então poderemos saber se é realmente verdade. O Buda sempre enfatizou ensinar apenas aquilo que tivesse experimentado por ele mesmo, pelo conhecimento direto, e encorajou os outros a desenvolver esse conhecimento por si mesmos, para se tornarem as suas próprias autoridades:

*Cada um de vocês deve fazer de si mesmo uma ilha, deve fazer de si mesmo o seu próprio refúgio; não há outro refúgio. Faça da verdade a sua ilha, faça da verdade o seu refúgio; não há outro refúgio.”*³

O único verdadeiro refúgio na vida, o único terreno sólido no qual se instalar, a única autoridade capaz de oferecer direção e proteção corretas, é a verdade, *Dhamma*, a lei da natureza, experimentada e verificada por cada um. Por isso, o Buda, no seu ensinamento, sempre deu a maior importância à experiência direta

da verdade. Explicou, com a maior clareza possível, aquilo que experimentou, para que outros tivessem diretrizes para guiá-los no trabalho rumo à sua própria realização da verdade. Ele disse:

O ensinamento que apresentei não tem uma versão externa e outra interna. Nada ficou escondido no bolso do colete do professor.⁴

Não era uma doutrina esotérica restrita a uns poucos eleitos. Ao contrário, quis tornar conhecida, da forma mais simples e mais extensa possível, a lei da natureza, para que o maior número possível de pessoas pudesse se beneficiar dela.

Também não tinha interesse em estabelecer uma seita ou um culto de personalidade com ele ao centro. A personalidade daquele que ensina, garantia, é de importância secundária comparada à do ensinamento. O seu propósito era mostrar aos outros como se libertarem, não transformá-los em devotos cegos. A um seguidor que revelou excessiva veneração por sua pessoa, disse:

O que pode ganhar ao contemplar este corpo sujeito à corrupção? Quem vê Dhamma vê a mim; quem me vê, vê Dhamma.⁵

Devoção por qualquer outra pessoa, por mais santa que seja, não basta para libertar ninguém; não pode haver libertação ou salvação sem a experiência direta da realidade. Logo, a verdade tem primazia, não a pessoa que a enuncia. Todo respeito é devido àquele que ensina a verdade, mas a melhor forma de demonstrar esse respeito é trabalhar para descobrir a verdade por conta própria. Quando lhe eram prestadas honrarias extravagantes ao final de sua vida, o Buda comentou:

Não é assim que um ser iluminado deve ser honrado, respeitado, reverenciado ou venerado. Na verdade, é o monge

*ou a monja, o homem ou mulher leigos que caminham com firmeza na trilha de Dhamma, dos passos iniciais ao objetivo final, praticando Dhamma, trabalhando de forma correta, que honram, respeitam, reverenciam e veneram o iluminado com o mais elevado respeito.*⁶

O que o Buda ensinou foi um caminho passível de ser seguido por todo ser humano. Deu a essa trilha o nome de Nobre Caminho Óctuplo, ou seja, uma prática de oito partes inter-relacionadas. É nobre porque qualquer um que percorrer esse caminho passará, sem sombra de dúvida, a ser uma pessoa de coração nobre, repleto de santidade, livre do sofrimento.

É um caminho que leva à percepção consciente (*insight*) da natureza da realidade, um caminho de conhecimento da verdade. Para resolver os nossos problemas, precisamos enxergar nossa situação tal como é na verdade. É necessário aprender a reconhecer a realidade superficial, aparente e, também, avançar além das aparências para perceber verdades sutis, a verdade última e, finalmente, ter a experiência da verdade da libertação do sofrimento. O nome que se dá a essa verdade da libertação, seja *nibbāna*, “céu” ou qualquer outra coisa, não é importante. O importante é experimentá-la.

A única forma de experimentar a verdade diretamente é olhar para dentro, auto-observar-se. Fomos acostumados, a vida inteira, a olhar sempre para fora. Sempre estivemos interessados em ver as coisas que acontecem fora de nós, em aquilo que os outros estão fazendo. Raramente, se tanto, procuramos examinar a nós mesmos, nossa própria estrutura física e mental, nossas ações, nossa própria realidade. Por essa razão, permanecemos desconhecidos para nós mesmos. Deixamos de perceber o quanto essa ignorância é nociva, o quanto continuamos escravos de forças internas das quais nem consciência temos.

É preciso eliminar essa escuridão interior para podermos apreender a verdade. Devemos penetrar nossa própria natureza para

sermos capazes de compreender a natureza da existência. Portanto, o caminho mostrado pelo Buda é um caminho de introspecção, de auto-observação. Ele disse:

Dentro deste próprio corpo mensurável, que contém a mente com as suas percepções, torno conhecido o universo, a sua origem, a sua extinção e o caminho para a sua extinção.⁷

O universo inteiro e as leis da natureza que o regem devem ser experimentados dentro de cada um. Somente podemos experimentá-los dentro de nós mesmos.

O caminho é também um caminho de purificação. Investigamos a verdade a nosso respeito, não movidos pela vã curiosidade intelectual, mas, ao contrário, com um propósito definido. Observando a nós mesmos, ficamos cientes, pela primeira vez, das reações condicionadas, dos preconceitos que obscurecem a nossa visão mental, que escondem a realidade e produzem sofrimento. Reconhecemos as tensões internas acumuladas que nos mantêm agitados, infelizes, e percebemos que podem ser removidas. Aos poucos, aprendemos como permitir que se dissolvam e nossas mentes tornam-se puras, repletas de paz e de felicidade.

O caminho é um processo que exige aplicação contínua. Avanços repentinos podem ocorrer, mas são o resultado de esforços sustentados. É necessário caminhar passo a passo; a cada passo, no entanto, os benefícios são imediatos. Não seguimos o caminho com a expectativa de obter resultados a serem desfrutados somente no futuro, para alcançar um céu após a morte, aqui conhecido apenas por suposição. Os benefícios têm de ser concretos, nítidos, pessoais, experimentados aqui e agora.

Acima de tudo, é um ensinamento a ser praticado. Apenas ter fé no Buda, ou nos seus ensinamentos, não ajudará a nos libertar do sofrimento; nem bastará a mera compreensão intelectual do caminho. Esses dois fatores só têm valor se nos inspirarem a colocar os ensinamentos em prática. Somente a prática efetiva daquilo que

o Buda ensinou dará resultados concretos e irá mudar nossas vidas para melhor. O Buda disse:

Alguém pode recitar grande parte dos textos mas, se não praticá-los, tal pessoa inconsequente é como um vaqueiro que conta somente o gado alheio; não desfruta das recompensas da vida de quem se dedica a buscar a verdade. Outra pessoa pode ser capaz de recitar apenas umas poucas palavras dos textos mas, se viver uma vida de Dhamma, trilhando o caminho do início até o objetivo final, então desfruta das mesmas recompensas da vida daquele que vive à procura da verdade.⁸

O caminho deve ser seguido, o ensinamento deve ser implementado; caso contrário, é um exercício sem nexos.

Não é necessário se dizer budista para praticar esse ensinamento. Rótulos são irrelevantes. O sofrimento não faz distinções, mas é algo comum a todos; portanto o remédio, para ser benéfico, deve ser igualmente aplicável a todos. A prática tampouco é reservada aos reclusos que se encontram fora da vida corrente. É certamente necessário consagrar um período para nos dedicarmos, em tempo integral e com exclusividade, ao trabalho de aprender como praticar mas, isso feito, devemos aplicar o ensinamento à vida diária. Alguém que renuncia à casa e às responsabilidades mundanas para seguir o caminho tem a oportunidade de trabalhar mais intensamente, de assimilar o ensinamento com mais profundidade e, assim, progredir mais depressa. Por outro lado, alguém envolvido na vida mundana, equilibrando as exigências de muitas e diferentes responsabilidades, só pode dedicar um tempo limitado à prática. Mas, sejamos livres ou sobrecarregados de responsabilidades sociais, devemos aplicar *Dhamma*.

É somente o *Dhamma* aplicado que dá resultados. Se esse caminho, de fato, leva do sofrimento à paz, então, à medida que formos progredindo na prática, iremos nos tornar mais felizes na nossa vida

diária, mais harmoniosos, mais em paz com nós mesmos. Simultaneamente, nossas relações com os outros devem tornar-se mais pacíficas e harmoniosas. Em lugar de contribuir para aumentar as tensões na sociedade, devemos ser capazes de fazer contribuições positivas que aumentem a felicidade e o bem-estar de todos. Para trilhar o caminho, devemos viver uma vida de *Dhamma*, da verdade, da pureza. É esse o caminho apropriado para implementar o ensinamento. *Dhamma*, praticado corretamente, é a arte de viver.

* * *

☞ PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *O senhor se refere muitas vezes a Buda. Está ensinando Budismo?*

S.N. GOENKA: Não estou preocupado com “ismos”. Eu ensino *Dhamma*, que é aquilo que o Buda ensinou. Ele nunca ensinou nenhum “ismo” ou doutrina sectária. Ele ensinou algo capaz de beneficiar pessoas de qualquer condição social: uma arte de viver. Permanecer na ignorância é prejudicial para qualquer pessoa; desenvolver sabedoria é bom para todos. Assim, qualquer pessoa pode praticar essa técnica e ser beneficiada. Um cristão irá tornar-se um bom cristão, um judeu irá tornar-se um bom judeu, um muçulmano irá tornar-se um bom muçulmano, um hindu irá tornar-se um bom hindu, um budista irá tornar-se um bom budista. Devemos tornar-nos bons seres humanos; caso contrário nunca seremos um bom cristão, um bom judeu, um bom muçulmano, um bom hindu, um bom budista. Como nos tornarmos bons seres humanos? – é isso o mais importante.

O senhor fala em condicionamentos. Este treinamento não será no fundo um tipo de condicionamento da mente, mesmo sendo ele positivo?

Pelo contrário, é um processo de descondicionamento. Em lugar

de impor algo sobre a mente, remove automaticamente qualidades nocivas para que somente as benéficas, positivas, possam permanecer. Ao eliminar as negatividades, permite que a positividade, que é a natureza básica de uma mente pura, venha à tona.

Mas, ao longo do tempo, sentar-se em uma posição específica e voltar a atenção para determinado propósito é uma forma de condicionamento.

Se fizer isso como se fosse um jogo ou um ritual mecânico, então sim – você condiciona a mente. Mas esse seria um modo equivocado de usar Vipassana. Quando praticada corretamente, permite experimentar a verdade de forma direta, por conta própria. E a partir dessa experiência, se desenvolve com naturalidade a compreensão que irá destruir todo condicionamento prévio.

Não é egoísta se esquecer do mundo e simplesmente ficar sentado meditando o dia todo?

Poderia ser, se isso fosse um fim em si, mas é um meio para uma finalidade que não é de forma alguma egoísta: uma mente saudável. Quando o seu corpo está doente, você vai a um hospital para recuperar a saúde. Não para permanecer lá o resto da sua vida mas simplesmente para recuperar a saúde e, depois, usá-la na vida cotidiana. Da mesma forma, você vem a um curso de meditação para adquirir saúde mental que depois irá utilizar na sua vida corrente, para o seu bem e para o bem dos outros.

Permanecer feliz e calmo mesmo quando confrontado pelo sofrimento dos outros – isso não é pura falta de sensibilidade?

Ser sensível ao sofrimento alheio não significa que você deve se tornar infeliz. Ao contrário, deve permanecer calmo e equilibrado para poder agir de modo a aliviar o sofrimento dos outros. Se você também ficar triste, aumenta a infelicidade à sua volta; nem ajuda aos outros, nem ajuda a si próprio.

Por que não vivemos em estado de paz?

Porque falta sabedoria. Uma vida sem sabedoria é uma vida de ilusão, que constitui um estado de agitação, de sofrimento. A nossa primeira responsabilidade é viver uma vida saudável, harmoniosa, boa para nós e para todos os demais. Para tanto, devemos aprender a usar a nossa faculdade de auto-observação, observação da verdade.

Por que é necessário participar de um curso de dez dias para aprender a técnica?

Bem, se você pudesse vir por mais tempo, seria melhor ainda! Mas dez dias é o tempo mínimo no qual é possível apreender os fundamentos da técnica.

Por que temos de permanecer no local do curso durante os dez dias?

Porque estão aqui para realizar uma operação na sua mente. Uma operação deve ser feita em um hospital, em um centro cirúrgico protegido de toda a contaminação. Aqui, dentro dos limites espaciais do curso, é possível realizar a operação sem que sofram perturbações trazidas por influências externas. Quando o curso chega ao fim, acabou a operação e estão prontos para enfrentar o mundo novamente.

Essa técnica pode curar o corpo físico?

Pode, como subproduto. Muitas doenças psicossomáticas desaparecem naturalmente quando as tensões mentais são dissolvidas. Se a mente está agitada, propicia o desenvolvimento de doenças físicas. Quando a mente adquire calma e pureza, as doenças desaparecem automaticamente. Mas, se você tiver por objetivo a cura de uma doença física, em vez da purificação da mente, não irá alcançar nem uma nem outra. Tenho constatado que pessoas que participam de um curso com o objetivo de curar uma doença física focalizam sua atenção exclusivamente na doença durante todo o curso: “Hoje,

está melhor? Não, não melhorou... hoje está melhorando? Não, não está!” Desperdiçam todos os dez dias dessa maneira. Mas, se a intenção for simplesmente purificar a mente, então muitas doenças desaparecem automaticamente como resultado da meditação.

O que diria ser o propósito da vida?

Libertar-se do sofrimento. O ser humano tem a maravilhosa capacidade de mergulhar fundo dentro de si, observar a realidade e sair do sofrimento. Não usar essa capacidade é desperdiçar a própria vida. Utilize-a para viver uma vida realmente saudável, feliz!

O senhor fala em ser dominado pela negatividade. E quanto a ser dominado pela energia positiva, por exemplo, pelo amor?

Aquilo a que chama de “positividade” é a natureza real da mente. Quando a mente se livra dos condicionamentos, está sempre plena de amor – amor puro – e você se sente em paz e feliz. Se você remover a negatividade, aí permanece o positivo, permanece a pureza. Deixemos que todo o mundo seja dominado por essa energia positiva!

* * *

CAMINHAR NA TRILHA

Na cidade de Sāvathī, no norte da Índia, o Buda tinha um grande centro onde as pessoas podiam ir para meditar e ouvir as suas palestras sobre *Dhamma*. Todas as noites, um jovem vinha ouvir suas palestras. Durante anos veio escutar Buda mas nunca colocou em prática nenhum dos seus ensinamentos.

Após alguns anos, uma noite esse homem veio um pouco mais cedo e encontrou Buda sozinho. Aproximou-se dele e disse: “Senhor, uma pergunta insiste em surgir na minha mente e gera dúvidas.”

“É? Não deve haver nenhuma dúvida no caminho de *Dhamma*; deve esclarecê-la. Qual é a sua pergunta?”

“Senhor, agora faz anos que venho ao seu centro de meditação e notei que há um grande número de reclusos à sua volta, monges e monjas e um número maior ainda de leigos, tanto homens quanto mulheres. Há anos que alguns deles têm vindo vê-lo. Alguns deles, posso ver, certamente alcançaram o objetivo final; é bem evidente estarem completamente libertos. Vejo também que outros experimentaram alguma mudança nas suas vidas. Estão melhores do que eram antes, embora não possa dizer que estejam inteiramente livres. Mas, senhor, também vejo um grande número de pessoas, incluindo a mim mesmo, que continuam como eram e, às vezes, até piores. Eles não mudaram de todo ou não mudaram para melhor.”

“Porque isto acontece assim, Senhor? As pessoas vêm ao senhor, um homem tão elevado, plenamente iluminado, um ser tão poderoso e compassivo; por que não usa o seu poder e compaixão para libertar a todos?”

O Buda sorriu e disse: “Meu jovem, onde vive? De onde vem?”

“Senhor, eu vivo aqui em Sāvathī, nesta capital do estado de Kosala.”

“Sim, mas os seus traços faciais revelam não ser desta parte do país. Qual é a sua origem?”

“Senhor, sou da cidade de Rājagaha, capital do estado de Magadha. Vim para cá e instalei-me aqui em Sāvathī alguns anos atrás.”

“E você rompeu todas as ligações com Rājagaha?”

“Não, Senhor, eu ainda tenho família por lá. Tenho amigos. Tenho negócios.”

“Então, você precisa ir com alguma frequência de Sāvathī a Rājagaha?”

“Sim, Senhor. Eu visito Rājagaha muitas vezes por ano e retorno a Sāvathī.”

“Tendo viajado e regressado tantas vezes pelo caminho daqui até Rājagaha, com certeza conhece o caminho muito bem?”

“É sim, Senhor. Conheço-o perfeitamente. Quase posso dizer que até de olhos vendados seria capaz de encontrar o caminho

para Rājagaha, tantas vezes já o percorri.”

“E os seus amigos, aqueles que o conhecem muito bem, com certeza sabem que você é de Rājagaha e se instalou aqui? Devem saber que, frequentemente, você visita Rājagaha e regressa, que conhece perfeitamente o caminho daqui até Rājagaha?”

“É sim, senhor. Todos aqueles que me são próximos sabem que eu frequentemente vou a Rājagaha e que conheço perfeitamente o caminho.”

“Então deve acontecer que alguns deles vêm procurá-lo e pedem que lhes explique o caminho daqui até Rājagaha. Você esconde alguma coisa ou explica-lhes claramente o caminho?”

“O que há para esconder, senhor? Eu explico o caminho da melhor maneira possível; comece a caminhar no sentido leste e depois siga na direção de Benares. Continue em frente até alcançar Gaya e, depois, Rājagaha. Eu explico muito claramente, Senhor.”

“E essas pessoas a quem você explica com tanta clareza, todas elas chegam a Rājagaha?”

“Como pode ser, Senhor? Aqueles que seguem o caminho inteiro até o fim, só esses chegam a Rājagaha.”

“É isso que quero lhe explicar, meu jovem. As pessoas me procuram continuamente por saber que sou alguém que trilhou o caminho daqui até *nibbāna* e, por isso, o conheço à perfeição. Eles me procuram e perguntam: ‘Qual é o caminho para *nibbāna*, para a libertação?’ E o que há para esconder? Eu explico claramente: ‘Este é o caminho’. Se alguém se limita a balançar a cabeça e diz: ‘Bem dito, bem dito, um ótimo caminho, mas não quero dar um passo nele; uma trilha maravilhosa, mas eu não vou me dar o trabalho de trilhá-la’, então como é que tal pessoa pode alcançar o objetivo final?”

“Eu não carrego ninguém sobre os meus ombros para transportá-lo até a meta final. Ninguém pode carregar outra pessoa nos seus ombros até o objetivo final. O máximo que se pode fazer, com amor e compaixão, é dizer: ‘Bem, esse é o caminho, e essa é a forma como caminhei nele. Trabalhe você também, caminhe você

também e assim atingirá o objetivo final'. Mas cada pessoa precisa caminhar por si mesma, deve dar cada passo no caminho por si própria. Aquele que deu um passo no caminho já está um passo mais próximo do objetivo. Quem deu uma centena de passos está uma centena de passos mais próximo da meta. Quem deu todos os passos no caminho alcançou o objetivo final. Você precisa trilhar o caminho por conta própria.”⁹

* * *

II. *O ponto de partida*

A FONTE DO SOFRIMENTO RESIDE dentro de cada um de nós. Quando compreendermos a nossa própria realidade, seremos capazes de identificar a solução para o problema do sofrimento. “*Conhece-te a ti mesmo*”, todos os sábios já aconselharam. Precisamos começar por conhecer a nossa natureza; caso contrário nunca seremos capazes de resolver nem os nossos próprios problemas nem os problemas do mundo.

Mas o que, na verdade, sabemos sobre nós mesmos? Estamos, cada um de nós, convencidos da nossa importância, da nossa singularidade, mas o conhecimento que temos sobre nossa pessoa é meramente superficial. Em níveis mais profundos, nós não nos conhecemos de modo algum.

O Buda examinou o fenômeno do ser humano ao examinar a sua própria natureza. Deixando de lado todas as ideias preconcebidas, explorou a realidade interna e concluiu que cada ser humano é composto de cinco processos, quatro deles mentais e um físico.

Matéria

Vamos começar pelo aspecto físico. Esse é o mais evidente, é a nossa porção mais aparente, percebida prontamente por todos os sentidos. Apesar disso, quão pouco sabemos a seu respeito. Superficialmente, podemos controlar o corpo: move-se e age de acordo com a vontade consciente. Mas, no plano mais sutil, todos os órgãos internos funcionam além do nosso controle, sem

o nosso conhecimento. No plano mais sutil, não temos nenhum conhecimento, por experiência direta, das incessantes reações bioquímicas que ocorrem dentro de cada célula do corpo. Essa, no entanto, ainda não é a realidade última do fenômeno material. Em última análise, o corpo físico, aparentemente sólido, é composto de partículas subatômicas e de espaço vazio. Além disso, nem mesmo essas partículas subatômicas são realmente sólidas; seu tempo de vida é muito menos de um trilionésimo de segundo. As partículas aparecem e desaparecem continuamente, surgindo e desaparecendo como um fluxo de vibrações. Essa é a realidade última do corpo, da matéria, descoberta por Buda há 2.500 anos.

Os cientistas modernos, através de investigações próprias, reconheceram e aceitaram essa realidade última do universo material. No entanto, esses cientistas não se tornaram pessoas livres, iluminadas. Movidos pela curiosidade, investigaram a natureza do universo, usando os seus intelectos e dependendo de instrumentos para verificar suas teorias. Por outro lado, o Buda foi motivado não apenas pela curiosidade mas, sobretudo, pelo desejo de encontrar uma maneira de se sair do sofrimento. Na sua investigação, não usou nenhum instrumento além de sua própria mente. A verdade que descobriu, resultou não de intelectualização, mas da sua experiência direta e, por essa razão, foi capaz de libertá-lo.

Ele descobriu que todo o universo material era composto de partículas, ditas, em *Pāli*, *kalāpas* ou “unidades indivisíveis”. Em infinitas variações, essas unidades exibem as qualidades básicas da matéria: massa, coesão, temperatura e movimento. Combinam-se para formar estruturas que parecem ter alguma permanência. Mas, na realidade, são todas compostas por minúsculas *kalāpas* que estão continuamente surgindo e desaparecendo. Essa é a realidade última da matéria: um constante fluxo de ondas ou partículas. Esse é o corpo ao qual cada um de nós se refere como “eu-mesmo”.

Mente

Junto com o processo físico, há o processo psíquico, a mente. Embora não possa ser tocada ou vista, parece mais intimamente associada conosco do que nossos corpos. Podemos imaginar uma existência futura sem corpo, mas não podemos imaginar tal existência sem a mente. No entanto, sabemos pouco sobre a mente e somos pouco capazes de controlá-la. É frequente recusar-se a fazer aquilo que queremos e fazer aquilo que não queremos. O nosso controle da mente consciente já é bastante tênue, mas o inconsciente parece inteiramente fora do nosso alcance ou entendimento, repleto de forças que podemos desaprovar ou das quais podemos nem ter consciência.

Assim como examinou o corpo, o Buda examinou também a mente e descobriu que, em termos amplos e gerais, esta se compõe de quatro processos: consciência (*viññāṇa*), percepção (*saññā*), sensação (*vedanā*) e reação (*saṅkhāra*).

O primeiro processo, consciência, é a parte receptora da mente, o ato de atenção indiferenciada ou cognição. Simplesmente registra a ocorrência de qualquer fenômeno, a recepção de qualquer impressão física ou mental. Registra a informação crua da experiência sem atribuir-lhe rótulos ou fazer julgamentos de valor.

O segundo processo mental é a percepção, o ato de reconhecer. Essa parte da mente identifica tudo aquilo que é percebido pela consciência. Distingue, rotula e classifica a informação recebida e faz avaliações, positivas ou negativas.

A parte seguinte da mente é a sensação. Na verdade, logo que se recebe qualquer impressão, surge a sensação, sinal de que alguma coisa está acontecendo. Enquanto essa impressão não for avaliada, a sensação permanece neutra. Mas, ao atribuírmos um valor à impressão recebida, a sensação torna-se agradável ou desagradável, de acordo com a avaliação.

Se a sensação for agradável, surge o desejo de prolongar e intensificar a experiência. Se for uma sensação desagradável, o desejo

é estancá-la, rechaçá-la. A mente reage gostando ou deixando de gostar.¹ Por exemplo, quando o ouvido funciona normalmente e ouvimos um som, a cognição está em ação. Quando o som é reconhecido como sendo palavras, com conotações positivas ou negativas, é a percepção que começou a funcionar. A próxima sensação entra em campo. Se as palavras forem de louvor, surge uma sensação agradável. Se forem de injúria, surge uma sensação desagradável. A reação é imediata. Se a sensação for agradável, começamos a gostar, desejando mais palavras de louvor. Se a sensação for desagradável, passamos a não gostar, desejando acabar com a ofensa.

Os mesmos passos ocorrem cada vez que qualquer outro sentido recebe uma impressão: consciência, percepção, sensação, reação. Essas quatro funções mentais são ainda mais fugazes do que as efêmeras partículas que compõem a realidade material. Cada vez que os sentidos entram em contato com qualquer objeto, os quatro processos mentais se sucedem com a rapidez de um relâmpago e repetem-se a cada momento subsequente de contato. Isso, porém, ocorre com tamanha rapidez que não se tem consciência do que está acontecendo. Somente quando uma reação particular é repetida ao longo de um período de tempo mais extenso e adquire uma forma pronunciada, intensificada, é que uma percepção a seu respeito se desenvolve no nível do consciente.

O aspecto mais marcante dessa descrição de um ser humano não é aquilo que abrange, mas o que omite. Sejam os ocidentais ou orientais, cristãos, judeus, muçulmanos, hindus, budistas, ateus ou seja o que for, cada um de nós tem a convicção congênita de que existe um “Eu” em alguma parte dentro de nós, uma identidade contínua. Operamos a partir da suposição irrefletida de que a pessoa que existiu há dez anos atrás é essencialmente a mesma pessoa que existe hoje, que existirá daqui a dez anos e, talvez, ainda exista em uma futura vida depois da morte. Não importa quais filosofias, teorias ou convicções consideremos verdadeiras, na realidade, cada um de nós vive sua vida com a convicção profundamente enraizada de que: “Eu fui, eu sou, eu serei”.

O Buda contestou essa afirmação instintiva de identidade. Ao fazê-lo, não expunha mais uma visão especulativa destinada a combater teorias alheias: enfatizou repetidamente não estar manifestando uma opinião, mas, apenas, descrevendo a verdade que havia experimentado e cuja experiência estava ao alcance de qualquer pessoa comum. “*O iluminado deixou de lado todas as teorias*”, disse ele “*porque viu a realidade da matéria, sensação, percepção, reação e consciência e o seu surgir e desaparecer*”.² Apesar das aparências, descobriu que cada ser humano constitui, de fato, uma série de acontecimentos separados porém relacionados. Cada acontecimento resulta daquele que o precedeu e o segue, sem nenhum intervalo. A ininterrupta progressão de acontecimentos intimamente ligados dá a aparência de continuidade, de identidade, mas essa é apenas uma realidade aparente, não é a verdade última.

Podemos dar nome a um rio mas, na verdade, é uma corrente de água que flui sem parar. Pode-se pensar na luz de uma vela como algo constante, mas se olharmos de perto, vemos ser, na verdade, uma chama que surge de um pavio e arde por um momento para ser instantaneamente substituída por uma nova chama, momento a momento. Falamos da luz de uma lâmpada elétrica sem parar para pensar que, na realidade, tal como o curso de um rio, trata-se de um fluxo constante, nesse caso um fluxo de energia causado por oscilações de frequência muito elevadas que ocorrem dentro dos filamentos. A cada momento, algo de novo surge como um produto do passado, para ser substituído por algo novo no momento seguinte. A sucessão de acontecimentos é tão rápida e contínua que é difícil de discernir. Em determinado ponto do processo não é possível dizer se o que acontece naquele momento preciso é idêntico àquilo que o precedeu, nem se pode dizer que não seja. No entanto, o processo ocorre.

Da mesma maneira, percebeu Buda, uma pessoa não é uma entidade acabada, imutável, mas sim um processo que flui de momento a momento. Não existe nenhum “ser” real, somente um fluxo contínuo, um processo continuado de vir a ser. Claro que

na vida diária precisamos lidar uns com os outros como pessoas de natureza mais ou menos definida, de natureza constante; precisamos aceitar a realidade externa, aparente, caso contrário não poderíamos funcionar de todo. A realidade externa é uma realidade, mas apenas uma realidade superficial. No plano mais profundo, a realidade é que o universo inteiro, animado e inanimado, está em um estado permanente de vir a ser, surgindo e desaparecendo continuamente. Cada um de nós é, de fato, uma corrente de partículas subatômicas em constante mutação e, conjuntamente com esse fluxo, os processos de consciência; percepção, sensação e reação se transformam em velocidade ainda maior do que o processo físico. É essa a realidade última da identidade com a qual cada um de nós vive tão preocupado. É esse o curso de eventos no qual estamos envolvidos. Se conseguirmos compreender isso corretamente pela experiência direta, encontraremos as pistas para sair do sofrimento.

* * *

☞ PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *Quando o senhor diz “mente”, não tenho certeza do que significa. Eu não consigo encontrar a mente.*

S. N. GOENKA: Ela está em toda parte, com cada átomo. Seja onde for que sinta seja o que for, ali está a mente. A mente sente.

Então ao dizer “mente” não pretende dizer “cérebro”?

Ah não, não, não. Aqui no Ocidente vocês pensam que a mente está apenas na cabeça. É uma noção equivocada.

A mente é o corpo inteiro?

Sim, o corpo inteiro contém a mente, todo o corpo!

O senhor fala da experiência do “eu” somente em termos negativos. Não existe um lado positivo? Não há uma experiência do “eu” que

deixe a pessoa cheia de alegria, paz e encantamento?

Pela meditação você descobrirá que todos esses prazeres sensuais são impermanentes; surgem e desaparecem. Se esse “eu” de fato os aprecia, se fossem os “meus” prazeres, então “eu” deveria ter algum domínio sobre eles. Mas apenas surgem e desaparecem independente do meu controle. Que “eu” há aí?

Refiro-me não a prazeres sensuais mas de um nível bem profundo.

Naquele nível, o “eu” não tem nenhuma importância. Quando você atinge aquele nível, o ego foi dissolvido. Só há alegria. A questão do “eu” nem chega a surgir.

Bem, em vez de “eu”, digamos a experiência de uma pessoa.

O sentido sente; não há ninguém para senti-lo. As coisas apenas acontecem, só isso. Agora lhe parece ser necessária a existência de um “eu” que sente mas, se praticar, alcançará o estágio em que o ego se dissolve. Então a sua pergunta desaparecerá!

Vim aqui porque senti que “eu” precisava vir.

Sim! É bem verdade. Para fins convencionais, não podemos fugir do “eu” ou “meu”. Mas desenvolver apego por eles, acreditar serem reais no sentido último, só trará sofrimento.

Tenho me perguntado se existem pessoas que nos causam sofrimento?

Ninguém lhe causa sofrimento. Você causa o sofrimento por si próprio ao gerar tensões na sua mente. Se aprender a deixar de fazer isso, será fácil permanecer em paz e feliz em qualquer situação.

E quando outra pessoa fizer algo contra nós?

Você não deve permitir que ninguém lhe faça mal. Sempre que alguém faz algo de errado, magoa os outros e, ao mesmo tempo, magoa a si próprio. Se permitir que faça o mal, estará encorajando-o a errar. Deve usar toda a sua força para impedi-lo, mas isso com

apenas boa vontade, compaixão e simpatia por essa pessoa. Se agir com ódio ou raiva, então irá agravar a situação. No entanto, será impossível ter boa vontade para com tal pessoa se sua mente não estiver calma e pacífica. Portanto, pratique (a meditação Vipassana) para desenvolver a paz dentro de si mesmo e, então, será capaz de resolver o problema.

De que adianta procurar a paz interior quando não existe paz no mundo?

O mundo só terá paz quando as pessoas do mundo estiverem em paz e felizes. A mudança precisa começar em cada indivíduo. Se a floresta estiver definhando e você quiser restaurar-lhe a vida, precisa regar cada árvore daquela floresta. Se desejar a paz mundial, deve aprender a viver em paz. Só assim poderá trazer paz ao mundo.

Compreendo como a meditação pode ajudar pessoas desajustadas ou infelizes, mas, e aquele que se sente satisfeito com a sua vida, quem já é feliz?

Quem estiver satisfeito com os prazeres superficiais da vida ignora a agitação no nível profundo da mente. Sofre da ilusão de que é uma pessoa feliz, mas os seus prazeres não têm permanência, e as tensões, geradas no nível inconsciente, continuam a crescer para aparecerem mais cedo ou mais tarde no nível consciente da mente. Quando surgem, essa pessoa, dita feliz, torna-se muito infeliz. Então, por que não começar a trabalhar aqui e agora para evitar essa situação?

Seu ensinamento é Mahāyāna ou Hīnayāna?

Nenhum dos dois. A palavra *yāna* significa, na realidade, o veículo que o transportará ao objetivo final mas hoje, erradamente, se dá a essa palavra uma conotação sectária. O Buda nunca ensinou nada que fosse sectário. Ele ensinou *Dhamma*, que é universal. Foi essa universalidade que me atraiu para os ensinamentos de Buda, foi dela que recebi benefícios e, por essa razão, é esse *Dhamma* uni-

versal que ofereço a cada um e a todos os indivíduos, com todo o meu amor e compaixão. Para mim, *Dhamma* não é nem *Mahāyāna* nem *Hīnayāna*, nem nenhuma seita.

* * *

∞ O BUDA E O CIENTISTA

A realidade física está em constante transformação a cada momento. Foi o que o Buda constatou ao examinar a si mesmo. Com a mente profundamente concentrada, penetrou fundo na sua própria natureza e descobriu que toda a estrutura material é composta por minúsculas partículas subatômicas que surgem e desaparecem sem cessar. No estalar de um dedo ou no piscar de um olho, disse ele, cada uma dessas partículas aparece e desaparece muitos trilhões de vezes.

“Inacreditável”, poderá pensar quem observar apenas a realidade aparente do corpo, que parece tão sólido, tão permanente. Eu costumava supor que a frase “muitos trilhões de vezes” fosse uma expressão idiomática, não para ser levada ao pé da letra. Entretanto, a ciência moderna confirmou essa afirmação.

Há vários anos atrás, um cientista dos Estados Unidos recebeu o Prêmio Nobel da física. Durante muito tempo havia estudado e realizado experiências para conhecer mais sobre as partículas subatômicas das quais o universo físico é composto. Já se sabia que essas partículas surgem e desaparecem com grande rapidez em um processo de contínua repetição. Agora esse cientista decidiu desenvolver um instrumento capaz de contar quantas vezes por segundo uma partícula aparece e desaparece. Com muita propriedade, chamou o instrumento que inventou de câmara de bolhas e descobriu que, no decorrer de um segundo, uma partícula subatômica surge e desaparece 10 vezes elevado a 22.

A verdade que esse cientista descobriu é a mesma descoberta por Buda, mas que enorme diferença entre eles! Alguns dos meus

estudantes americanos, que fizeram cursos na Índia, mais tarde retornaram ao seu país e visitaram esse cientista. Transmitiram-me que, apesar de ele ter descoberto essa realidade, continua a ser uma pessoa comum com o habitual estoque de sofrimento de todas as pessoas comuns! Ele não está totalmente liberto do sofrimento.

Não, essa pessoa não se tornou um ser iluminado, não se libertou de todo o sofrimento, porque não teve a experiência direta da verdade. Aquilo que aprendeu limita-se ainda à sabedoria intelectual. Ele acredita nessa verdade porque tem fé no instrumento que inventou, mas não teve a experiência da verdade por si mesmo.

Nada tenho contra esse homem nem contra a ciência moderna. Porém, não se deve ser cientista apenas do mundo exterior. Tal como o Buda, devemos ser também cientistas do mundo interior, de modo a podermos ter a experiência direta da verdade. A realização pessoal da verdade transforma, automaticamente, o padrão de comportamento habitual da mente para que se comece a viver de acordo com a verdade. Cada ação passa a ser direcionada em nosso próprio benefício e em benefício dos demais. Se essa experiência interior estiver faltando, a ciência corre o risco de ser mal utilizada, para finalidades destrutivas. Mas se nos tornarmos cientistas da realidade interior, faremos uso correto da ciência para a felicidade de todos.

* * *

III. *A causa imediata*

O MUNDO REAL EM NADA SE ASSEMELHA ao mundo dos contos de fadas onde todo mundo vive feliz para sempre. Não podemos evitar a realidade de que a vida é imperfeita, incompleta, insatisfatória – a verdade da existência do sofrimento.

Dada essa realidade, o que importa é sabermos se o sofrimento tem uma causa e, caso tenha, se é possível remover essa causa de modo que o sofrimento possa ser removido. Se os acontecimentos que nos causam sofrimento forem simplesmente ocorrências aleatórias sobre as quais não podemos ter controle ou influência, então somos impotentes e é melhor desistir de tentar encontrar um caminho para sair do sofrimento. Ou se os nossos sofrimentos são ditados por um ser onipotente, agindo de maneira arbitrária e incompreensível, então deveríamos encontrar a forma de aplacar esse ser de modo que deixe de nos infligir sofrimento.

O Buda percebeu que os nossos sofrimentos não são mero produto do acaso. Há causas por detrás deles, assim como há causas para todos os fenômenos. A lei de causa e efeito – *kamma* – é universal e fundamental para a existência. Nem mesmo as causas estão fora do nosso controle.

Kamma

A palavra *kamma* (ou, na sua forma mais conhecida, em sânscrito – *karma*) é popularmente entendida como querendo dizer “destino”. Infelizmente, as conotações desta palavra são exatamente o oposto daquilo que o Buda quis dizer com *kamma*. O destino é algo fora

do nosso controle, um decreto da providência, aquilo que foi preestabelecido para cada um de nós. Entretanto, *kamma* significa literalmente “ação”. As nossas próprias ações são as causas de tudo o que experimentamos:

*Todos os seres possuem suas ações, herdamos as suas ações, têm origem nas suas ações, estão ligados às suas ações; as suas ações são o seu refúgio. Conforme suas ações forem indignas ou nobres, assim será sua vida.*¹

Tudo o que encontramos na vida resulta das nossas próprias ações. Consequentemente, cada um de nós pode tornar-se senhor do seu destino tornando-se senhor das suas ações. Cada um de nós é responsável pelas ações que dão origem ao nosso sofrimento. Cada um de nós tem os meios para acabar com o sofrimento nas nossas ações. Buda disse:

*Você é senhor de si, você constrói seu próprio futuro.*²

Nestas circunstâncias, cada um de nós é como um homem de olhos vendados que nunca aprendeu a dirigir, sentado ao volante de um carro em alta velocidade em uma estrada movimentada. Não é provável que alcance o seu destino sem sofrer um desastre. Pode acreditar estar dirigindo o carro mas, na realidade, é o carro que o conduz. Se quiser evitar um acidente e alcançar o seu objetivo, é preciso remover a venda, aprender a conduzir o veículo e afastar-se do perigo o mais depressa possível. Da mesma forma, devemos ficar atentos àquilo que fazemos e, então, aprender a praticar ações que nos levem aonde realmente queremos chegar.

Três tipos de ações

Há três tipos de ações: físicas, verbais e mentais. Normalmente, damos mais importância às ações físicas, menos às ações verbais

e menos ainda às ações mentais. Agredir alguém fisicamente nos parece mais grave do que insultá-lo verbalmente; e ambas nos parecem mais sérias do que uma má vontade não expressa dirigida a essa pessoa. Esse certamente seria o ponto de vista segundo as leis feitas pelos homens em cada país. Mas, de acordo com *Dhamma*, a lei da natureza, a ação mental é mais importante. Uma ação física ou verbal assume significado totalmente diferente conforme a intenção que a motivou.

Um cirurgião usa o seu bisturi para realizar uma operação de emergência com a intenção de salvar uma vida. A operação pode ser malsucedida e causar a morte do paciente. Um assassino usa o seu punhal para golpear sua vítima até à morte. Fisicamente, as duas ações são semelhantes, com o mesmo efeito mas, mentalmente, são polos opostos. O cirurgião age movido pela compaixão e o criminoso movido pelo ódio. O resultado para cada um deles será totalmente diferente, de acordo com sua ação mental.

Assim também, quanto à linguagem, o mais importante é a intenção. Um homem discute com um colega e o insulta, chama-o de tolo. Fala movido pela raiva. O mesmo homem vê o seu filho brincando na lama e, com ternura, o chama de tolo. Fala movido por amor. Nos dois casos, foi usada a mesma palavra, mas, para expressar dois estados mentais virtualmente opostos. É a intenção da nossa fala que determina o resultado.

Palavras e atos ou seus efeitos externos são mera consequência da ação mental. São corretamente avaliados de acordo com a natureza da intenção à qual dão expressão. É a ação mental que é o verdadeiro *kamma*, a causa que dará resultados no futuro. Compreendendo esta verdade, o Buda anunciou:

*A mente precede todos os fenômenos,
a mente é o que mais importa, tudo é feito pela mente.
Se com uma mente impura você falar ou agir,
então o sofrimento o seguirá tal como a roda de um carro
segue os passos do animal atrelado.*

*Se com uma mente pura você falar ou agir,
então a felicidade o seguirá como uma sombra
que nunca se afasta.*³

A causa do sofrimento

Mas quais ações mentais determinam o nosso destino? Se a mente consiste apenas de consciência, percepção, sensação e reação, então, qual dessas características dá margem ao sofrimento? Cada uma delas está envolvida, até certo grau, no processo do sofrimento. Entretanto, as primeiras três são basicamente passivas. A consciência recebe apenas a informação crua da experiência, a percepção coloca-a numa categoria e a sensação assinala a ocorrência desses dois primeiros passos. O trabalho desses três é só digerir a informação recebida. Mas quando a mente começa a reagir, a passividade cede lugar à atração ou à repulsa, ao agrado ou ao desagrado. Essa reação põe em movimento uma nova cadeia de eventos. Na origem da cadeia está a reação, *saṅkhāra*. É por isso que o Buda disse:

*Seja qual sofrimento aparecer tem por causa uma reação.
Se todas as reações forem extintas não haverá mais sofrimento.*⁴

O verdadeiro *kamma*, a causa real do sofrimento, é a reação da mente. Uma reação passageira de agrado ou de desagrado talvez possa não ser muito forte e, assim, pode não ter grande efeito, mas pode ter efeito cumulativo. A reação é repetida momento após momento, intensificando-se a cada repetição e evoluindo para se transformar em avidez ou aversão. É isso que o Buda no seu primeiro sermão chamou de *taṇhā*, literalmente, “sede”:

*O hábito mental do insaciável desejo por aquilo que não é,
o que implica uma idêntica e irremediável insatisfação
com aquilo que é.*⁵

E quanto mais forte se tornarem o desejo e a insatisfação, mais profunda é a sua influência no nosso pensamento, nas nossas palavras e nas nossas ações – e mais sofrimento irão causar.

Algumas reações, disse o Buda, são como linhas desenhadas na superfície de um poço; tão logo traçadas, desaparecem. Outras são como linhas traçadas na areia de uma praia:

*Se desenhadas de manhã, ao anoitecer terão desaparecido, apagadas pela maré ou pelo vento. Outras são como linhas gravadas em profundidade na rocha, com martelo e cinzel. Elas também serão eliminadas à medida que a rocha for sofrendo erosão, mas levarão séculos para desaparecerem.*⁶

Ao longo de cada dia de nossas vidas, a mente gera continuamente reações mas, se, no fim do dia, tentarmos recordá-las, conseguimos lembrar apenas uma ou duas que fizeram mais impressão. Novamente, se, ao fim de um mês, tentarmos recordar todas as nossas reações, seremos capazes de recordar apenas uma ou outra que deixou impressão mais marcante nesse mês. De novo, ao fim de um ano, só seremos capazes de lembrar de uma ou duas reações que deixaram marcas mais profundas durante esse ano. Reações tão profundas, como essas, são muito perigosas e geram imenso sofrimento.

O primeiro passo para emergir de tal sofrimento é aceitar a sua existência real, não como um conceito filosófico ou artigo de fé, mas como um fato da vida que afeta cada um de nós. Com essa aceitação e a compreensão daquilo que é o sofrimento e por que sofremos, podemos deixar de sermos conduzidos e começarmos a conduzir. Aprendendo a experimentar a nossa própria natureza, diretamente, podemos nos colocar no caminho que leva à libertação do sofrimento.

* * *

PERGUNTA: *O sofrimento não é parte natural da vida? Por que devemos tentar escapar dele?*

S. N. GOENKA: Nós nos envolvemos de tal maneira no sofrimento que nos libertarmos dele nos parece antinatural. Mas quando experimentar a verdadeira felicidade da pureza mental, saberá que, na realidade, é esse o estado natural da mente.

A experiência do sofrimento não pode enobrecer o homem e ajudá-lo a desenvolver seu caráter?

Sim. Na realidade, esta técnica usa o sofrimento deliberadamente como uma ferramenta para ajudar a pessoa a tornar-se nobre. Mas só dará resultado se você aprender a observar o sofrimento objetivamente. Se estiver apegado ao seu sofrimento, a experiência não o enobrecerá; permanecerá sempre infeliz.

O fato de controlarmos as nossas ações não é uma forma de supressão?

Não. Você aprende a apenas observar com objetividade seja o que for que esteja acontecendo. Se alguém está zangado e tenta esconder a sua raiva, engoli-la, então, sim, é supressão. Mas ao observar a raiva você descobrirá que ela desaparece automaticamente. Você se liberta da raiva se aprender a observá-la objetivamente.

Se ficarmos nos observando continuamente, como podemos viver a vida de uma forma natural? Estaremos tão ocupados nos observando que não seremos capazes de agir com liberdade ou espontaneidade.

Não é isso que as pessoas concluem depois de completar um curso de meditação. Aqui você passa por um treino mental que lhe dará a habilidade de se observar a si próprio na vida diária sempre que for preciso fazê-lo. Não que você precise ficar praticando com os olhos fechados o dia todo, a sua vida inteira mas, assim como a

força adquirida com o exercício físico ajuda na vida diária, esse exercício mental também o fortalecerá. Aquilo que você chama de “ação espontânea, livre” é, na verdade, ação cega, inconsciente, que é sempre prejudicial. Aprendendo a observar a si mesmo, descobrirá que, cada vez que surgir uma situação difícil na vida, vai conseguir manter o equilíbrio da sua mente. Com esse equilíbrio, pode escolher livremente como agir. Você realizará a ação verdadeira, que é sempre positiva, sempre benéfica para si e para todos os outros.

Não existem acontecimentos ao acaso, ocorrências fortuitas, sem uma causa?

Nada acontece sem uma causa. Não é possível. Às vezes os nossos limitados sentidos e intelectos não conseguem localizá-la com clareza, mas isso não significa não existir causa.

O senhor está nos dizendo que tudo na vida é predeterminado?

Bem, as nossas ações do passado certamente irão gerar efeitos, bons ou maus. Elas determinam o tipo de vida que temos, a situação geral em que nos encontramos. Mas isso não significa que tudo o que nos acontece esteja predestinado, determinado pelas nossas ações do passado e que nada mais pode acontecer. Não é assim. As nossas ações do passado influenciam o fluxo das nossas vidas, dirigindo-as para experiências agradáveis ou desagradáveis. Mas as ações presentes são igualmente importantes. A natureza deu-nos a habilidade de nos tornarmos senhores das nossas ações no presente. Com esse domínio podemos mudar o nosso futuro.

Mas, na certa as ações dos outros também nos afetam?

Sem dúvida. Somos influenciados pelas pessoas à nossa volta e pelo ambiente circundante, assim como também exercemos continuamente influência sobre eles. Se a maioria das pessoas, por exemplo, estiver a favor da violência, então, ocorrerá guerra e destruição, causando o sofrimento de muitos. Mas, se as pessoas

começarem a purificar as suas mentes, então, a violência não poderá acontecer. A raiz do problema reside na mente de cada ser humano individual, porque a sociedade é composta de indivíduos. Se cada pessoa começar a mudar, então, a sociedade mudará e a guerra e a destruição passarão a ser eventos raros.

Como podemos ajudar uns aos outros se cada pessoa precisa enfrentar os resultados das suas próprias ações?

As nossas próprias ações mentais têm influência sobre os outros. Se gerarmos apenas negatividade nas nossas mentes, essa negatividade tem um efeito prejudicial sobre aqueles que entram em contato conosco. Se preenchermos a mente com energia positiva, com boa vontade dirigida aos outros, então, essa atitude terá um efeito benéfico sobre as pessoas à nossa volta. Você não pode controlar as ações, o *kamma* alheio, mas pode adquirir domínio sobre si próprio, de forma a exercer uma influência positiva sobre as pessoas que o rodeiam.

Por que ser próspero é bom karma? Se for, quer dizer que a maior parte das pessoas no ocidente têm bom karma e a maioria no terceiro mundo tem mau karma?

Mera prosperidade não é um bom *karma*. Se você se tornar rico mas continuar infeliz, de que serve essa riqueza? Ser próspero e ter também felicidade, verdadeira felicidade – isso é um bom *karma*. Mais importante é ser feliz, seja rico ou não.

Certamente é antinatural nunca reagir?

Assim parece se você conheceu somente o hábito-padrão errado de uma mente impura. Mas é natural para uma mente pura permanecer desapegada, cheia de amor, compaixão, boa vontade, alegria, equanimidade. Aprenda a praticar isto.

Como podemos nos envolver com a vida sem termos reações?

Em vez de reagir, você aprende a agir, a agir com uma mente

equilibrada. Os meditadores de Vipassana não se tornam inativos, como vegetais. Eles aprendem como agir de modo positivo. Se você for capaz de transformar seu hábito-padrão de reação para ação, então, alcançou algo muito valioso. E você pode mudar de padrão praticando Vipassana.

* * *

☞ A SEMENTE E O FRUTO

Tal como é a causa, assim será o efeito. Tal como é a semente, assim será o fruto. Tal como é a ação, assim será o resultado.

No mesmo terreno um fazendeiro planta duas sementes: uma é a semente de cana de açúcar e a outra é uma semente da árvore *neem*, uma árvore tropical que é muito amarga. Duas sementes na mesma terra, recebendo a mesma água, a mesma luz solar, o mesmo ar; a natureza dá o mesmo alimento a ambas. Duas pequenas plantas brotam e começam a crescer. E o que é que aconteceu à árvore *neem*? Ela cresceu amarga em cada uma das suas fibras, enquanto a cana de açúcar tornou doce cada uma das suas fibras. Por que a natureza ou, se preferir, por que Deus é tão bondoso com uma e tão cruel com a outra?

Não, não, a natureza nem é bondosa nem cruel. Trabalha de acordo com leis fixas. Só ajuda a qualidade da semente a se manifestar. Todo o alimento apenas ajuda a semente a revelar a qualidade que está latente em si própria. A semente da cana de açúcar tem a propriedade de doçura; assim, a planta não terá nada além de doçura. A semente da árvore *neem* tem a propriedade de ser amarga; a planta não terá nada além de amargura. Tal como é a semente, assim será o fruto.

O fazendeiro vai à árvore *neem*, curva-se com reverência três vezes, caminha à sua volta 108 vezes e depois oferece flores, incenso, velas, fruta e doces. Em seguida começa a rezar: “Ó deus *neem*, por favor me dê mangas doces, eu quero mangas doces!”

Pobre deus neem, ele não as pode dar, ele não tem poder para fazer isso. Se alguém deseja mangas doces, deve plantar uma semente de mangueira. Então, não precisará chorar nem pedir ajuda a ninguém. Os frutos que colherá serão somente mangas doces. Tal como a semente, assim será o fruto.

A nossa dificuldade, a nossa ignorância, é que permanecemos desatentos enquanto plantamos sementes. Continuamos a semear sementes de *neem* mas, quando chega o tempo da colheita, ficamos subitamente alertas; queremos mangas doces. E começamos a chorar, a rezar e a desejar mangas. Isso não funciona.⁷

* * *

IV. *A raiz do problema*

“A VERDADE SOBRE O SOFRIMENTO”, DISSE BUDA: “*deve ser explorada até seu fim*”.¹ Na noite em que ele estava para alcançar a iluminação, sentou-se com a determinação de não se levantar enquanto não tivesse compreendido como é que se origina o sofrimento e como é que pode ser erradicado.

O sofrimento definido

Ele viu, com clareza, que o sofrimento existe. Este é um fato irrefutável, por mais desagradável que possa ser. O sofrimento tem início com o começo da vida. Não temos uma memória consciente da nossa existência confinada dentro do útero, mas a experiência comum é emergirmos dele chorando. O nascimento é um grande trauma.

Tendo começado a viver, todos nós estamos destinados a encontrar os sofrimentos da doença e da velhice. Apesar disso, por mais doentes que possamos estar, por mais enfraquecidos e decrepitos, nenhum de nós deseja morrer porque a morte é um grande sofrimento.

Cada criatura viva precisa enfrentar todos esses sofrimentos. E, à medida que avançamos na vida, estamos destinados a encontrar outros sofrimentos, vários tipos de dores físicas e mentais. Ficamos envolvidos com o desagradável e separados do agradável. Deixamos de conseguir aquilo que desejamos; em vez disso, obtemos aquilo que não desejamos. Todas essas situações são sofrimento.

Esses exemplos de sofrimento são visíveis de imediato a qualquer um que reflita sobre o assunto em profundidade. Mas o futuro

Buda não iria se satisfazer com as limitadas explicações do intelecto. Ele continuou a investigar dentro dele próprio para experimentar a verdadeira natureza do sofrimento e descobriu que “*o apego aos quatro agregados é sofrimento*”.² Em um nível muito profundo, o sofrimento é o desmesurado apego que cada um de nós desenvolve em relação a esse corpo e em relação a essa mente, com as suas cognições, percepções, sensações e reações. As pessoas apegam-se intensamente às suas identidades – o seu ser mental e físico – quando, na realidade, só existem processos em evolução. Esse apego a uma ideia irreal de si próprio, a algo que, na realidade, está em constante transformação, é sofrimento.

Apego

Há vários tipos de apego. Primeiro, há o apego ao hábito de procurar gratificações sensuais. Um viciado consome uma droga porque deseja experimentar a sensação prazerosa que a droga lhe proporciona, mesmo sabendo que, ao consumir a droga, está reforçando seu vício. Da mesma maneira, nós somos viciados na avidez. Assim que o nosso desejo é satisfeito, geramos outro. O objeto é secundário; o fato é que procuramos manter o estado de avidez continuamente, porque produz em nós uma sensação prazerosa que desejamos prolongar. A avidez torna-se um hábito que não somos capazes de quebrar, um vício. E tal como um viciado gradualmente desenvolve tolerância em relação à droga escolhida e requer doses cada vez maiores de modo a ficar intoxicado, quanto mais procuramos saciá-la mais intensa se torna nossa cobiça, nossa avidez. Desta maneira, nunca conseguiremos chegar ao fim da avidez. E, enquanto estivermos sob o domínio da avidez, nunca poderemos ser felizes.

Outro grande apego é ao “eu”, ao ego, à imagem que temos de nós próprios. Para cada um de nós, o “eu” é a pessoa mais importante do mundo. Comportamo-nos como um ímã rodeado de limalha de ferro: automaticamente, irá ordenar os fios de limalha em um padrão

centrado em si próprio e é com a mesma falta de ponderação que todos nós tentamos instintivamente ordenar o mundo de acordo com os nossos desejos, procurando atrair o agradável e repelir o desagradável. Mas nenhum de nós está sozinho no mundo; um “eu” está destinado a entrar em conflito com outro. O padrão que cada um tenta criar é perturbado pelos campos magnéticos de outros e nós mesmos ficamos sujeitos à atração ou repulsão. O resultado só pode ser infelicidade, sofrimento.

Também não limitamos o apego ao “eu”. Estendemo-lo ao “meu”, a tudo o que nos pertence. Cada um de nós desenvolve grande apego àquilo que possuímos, porque está associado à nossa pessoa, sustenta a imagem de “eu”. Este apego poderia não causar nenhum problema se aquilo que chamamos de “meu” fosse eterno e o “eu” permanecesse para usufruí-lo eternamente. Mas o fato é que, cedo ou tarde, o “eu” é separado do “meu”. A hora da separação vai chegar sem falta. Quando chega, quanto maior for o apego ao “meu”, maior será o sofrimento.

E o apego vai mais longe ainda – estende-se às nossas concepções e às nossas crenças. Não importa qual seja o seu conteúdo, não importa se forem corretas ou erradas; se estamos apegados a elas, é certo que nos farão infelizes. Estamos todos convencidos de que as nossas concepções e as nossas tradições são as melhores e ficamos muito perturbados quando ouvimos críticas a elas. Se tentamos explicar nossa visão e os demais não a aceitam, ficamos perturbados de novo. Deixamos de reconhecer que cada pessoa tem suas próprias crenças e pontos de vista. É inútil discutir acerca de qual a visão correta. Seria mais benéfico deixar de lado quaisquer noções preconcebidas e tentar ver a realidade. Mas o nosso apego a formas de ver nos impede de enxergar a realidade, mantendo-nos infelizes.

Finalmente, há apego a formas e a cerimônias religiosas. Tentamos enfatizar as expressões religiosas externas, mais do que o seu significado subjacente, e sentir que quem não participa dessas cerimônias não pode ser uma pessoa verdadeiramente religiosa.

Esquecemos que sem a sua essência, o aspecto formal da religião é uma concha vazia. A piedade na recitação das orações ou na realização de cerimônias não tem valor se a mente permanecer cheia de ódio, paixão e má vontade. Para ser verdadeiramente religioso, temos de desenvolver a atitude religiosa: pureza de coração, amor e compaixão por todos. Mas o apego às formas exteriores da religião faz com que se dê mais importância à letra do que ao espírito. Perdemos a essência da religião e, assim, permanecemos infelizes.

Todos os nossos sofrimentos, sejam eles quais forem, estão ligados a um ou a outro desses apegos. Apego e sofrimento andam sempre juntos.

Surgimento condicionado:

A cadeia de causa e efeito que dá origem ao sofrimento.

O que causa o apego? Como é que ele surge? Analisando a sua própria natureza, o futuro Buda descobriu que o apego se desenvolve por causa das reações mentais momentâneas de agrado e de desagrado. As reações breves, inconscientes da mente, são repetidas e intensificadas de momento a momento, evoluindo para atrações e rejeições poderosas, consolidando todas as nossas fixações. O apego é simplesmente a forma mais desenvolvida da reação passageira. Essa é a causa imediata do sofrimento.

O que causa reações de agrado e de desagrado? Olhando mais profundamente, ele viu que estas ocorrem por causa das sensações. Sentimos uma sensação prazerosa e começamos a gostar dela; sentimos uma sensação desagradável e começamos a sentir aversão por ela.

Agora, por que essas sensações? O que as causa? Examinando ainda mais fundo dentro de si próprio, ele viu que surgem por causa do contato: contato dos olhos com uma imagem, contato dos ouvidos com um som, contato do nariz com um cheiro, contato da língua com um sabor, contato do corpo com algo tangível, contato

da mente com algum pensamento, emoção, ideia, imaginação ou memória. Através dos cinco sentidos físicos e da mente, experimentamos o mundo. Sempre que um objeto ou fenômeno entra em contato com uma dessas seis portas da experiência, uma sensação é produzida, agradável ou desagradável.

E por que acontece o contato em primeiro lugar? O futuro Buda viu que, por causa da existência das seis portas sensoriais – os cinco sentidos físicos e a mente – o contato está fadado a acontecer. O mundo é repleto de inúmeros fenômenos: imagens, sons, odores, sabores, texturas, pensamentos diversos e emoções. Enquanto nossos receptores estiverem em funcionamento, o contato é inevitável.

Então, por que existem essas seis portas sensoriais? Porque elas são aspectos essenciais do fluxo da mente e da matéria. E por que este fluxo da mente e da matéria? O que causa o seu aparecimento? O futuro Buda compreendeu que o processo surge por causa da consciência, a ação cognitiva que separa o mundo em o conhecedor e o conhecido, sujeito e objeto; “eu” e “outro”. Dessa separação resulta identidade, “nascimento”. A cada momento, a consciência surge e assume uma forma mental e física específica. No momento seguinte, outra vez, a consciência toma uma forma ligeiramente diferente. Durante toda a nossa existência, a consciência flui e se transforma. Por fim chega a morte, mas a consciência não cessa aí: sem nenhum intervalo, no momento seguinte, assume uma nova forma. De uma existência para a próxima, vida após vida, o fluxo da consciência continua.

E então, o que causa esse fluxo de consciência? Ele viu que o fluxo surge por causa das reações. A mente reage constantemente e cada reação dá ímpeto ao fluxo da consciência, de forma que continue no momento seguinte. Quanto mais forte a reação, maior o ímpeto que provoca. A ligeira reação de um momento sustenta o fluxo da consciência apenas por um momento. Mas, se aquela reação momentânea de agrado ou de desagrado se intensifica ao ponto de virar cobiça ou aversão, ganha força e sustenta o fluxo da

consciência por muitos momentos, por minutos, por horas. Se a reação de avidez ou aversão se intensifica ainda mais, vai sustentar o fluxo por dias, por meses, talvez por anos. E, se pela vida afora, continuarmos a repetir e a intensificar certas reações, estas desenvolvem uma força suficiente para sustentar o fluxo da consciência não só de um momento para o outro, de um dia para o próximo, de um ano para o outro, mas de uma vida para a próxima.

E o que causa essas reações? Observando no nível mais profundo da realidade, ele compreendeu que a reação ocorre por causa da ignorância. Não percebemos nem que reagimos e nem a verdadeira natureza daquilo contra o que reagimos. Ignoramos a natureza impermanente, impessoal da nossa existência e ignoramos o fato de que o apego a ela só nos traz sofrimento. Desconhecendo a nossa verdadeira natureza, reagimos cegamente. Sem sequer saber que reagimos, persistimos nas nossas reações cegas e permitimos que elas se intensifiquem. Assim, por causa da ignorância, ficamos presos ao hábito de reagir.

É assim que a Roda do Sofrimento começa a girar:

*Se a ignorância surge, ocorre a reação;
se a reação surge, ocorre a consciência;
se a consciência surge, ocorrem mente e matéria;
se mente-e-matéria surgem, ocorrem os seis sentidos;
se surgem os seis sentidos, ocorre o contato;
se surge o contato, ocorrem as sensações;
se surgem as sensações, ocorrem a avidez e a aversão;
se surgem a avidez e a aversão, ocorre o apego
se o apego surge, ocorre o processo de vir a ser;
se o processo de vir a ser surge, ocorre o nascimento;
se surge o nascimento, ocorre a decadência e a morte,
juntas com tristeza, lamentação, sofrimento físico e mental
e tribulações.
Assim surge toda esta massa de sofrimento.³*

Através dessa corrente de causa e efeito – surgimento condicionado – fomos trazidos ao presente estado de existência e enfrentamos um futuro de sofrimento.

Finalmente a verdade ficou clara para ele: o sofrimento começa com a ignorância acerca da realidade da nossa verdadeira natureza, acerca do fenômeno rotulado de “eu”. E a causa seguinte de sofrimento é *saṅkhāra*, o hábito mental de reagir. Cegos pela ignorância, geramos reações de cobiça e aversão que se transformam em apego, levando-nos a todos os tipos de infelicidade. O hábito de reagir é *kamma*, o modelador do nosso futuro. E a reação só surge por causa da ignorância acerca da nossa verdadeira natureza. Ignorância, avidez e aversão são as três raízes das quais nascem todos os nossos sofrimentos na vida.

O caminho para sair do sofrimento

Depois de ter compreendido o sofrimento e a sua origem, o futuro Buda foi em seguida confrontado pela próxima questão: como é possível acabar com o sofrimento? Lembrando-se da lei de *kamma*, de causa e efeito:

*Se isso existe, aquilo ocorre;
aquilo surge do aparecimento disso;
Se isso não existir, aquilo não ocorrerá;
aquilo cessa a partir da extinção disso.⁴*

Nada acontece sem uma causa. Se a causa for erradicada, não haverá efeito. Dessa maneira, o processo do surgimento do sofrimento pode ser revertido:

*Se a ignorância for erradicada e cessar completamente,
a reação acaba;
se a reação acabar, a consciência acaba;
se a consciência acaba, mente e matéria acabam;*

*se a mente e matéria acabam, os seis sentidos acabam;
se os seis sentidos acabam, o contato acaba;
se o contato acaba, a sensação acaba;
se a sensação acaba, a avidez e a aversão acabam;
se a avidez e a aversão acabam, os apegos acabam;
se os apegos acabam, o processo de vir a ser acaba;
se o processo de vir a ser acaba, o nascimento acaba;
se o nascimento acaba, decadência e morte, juntas com
tristeza, lamentação, sofrimento físico e mental e tribulações
acabam;
Assim se extingue esta massa de sofrimento inteira.⁵*

Se pusermos um fim à ignorância, então não haverá reações cegas que resultam em todos os tipos de sofrimentos. E se não houver mais sofrimento, então vamos experimentar a verdadeira paz, a verdadeira felicidade. A roda do sofrimento pode transformar-se na roda da libertação.

Foi isso que Sidarta Gotama fez para alcançar a iluminação. É isso que ele ensinou outros a fazer. Ele disse:

*Se por si agir mal
corrompe-se a si mesmo.
Se por si não fizer
o mal você se purifica.⁶*

Cada um de nós é responsável pelas reações que causam o nosso sofrimento. Ao aceitarmos nossa responsabilidade, podemos aprender a eliminá-lo.

O Fluxo de sucessivas existências

Pela Roda do Surgimento Condicionado, o Buda explicou o processo de renascimento ou *Samsāra*. Na Índia do seu tempo, era comum a aceitação deste conceito como um fato. Para muitas pessoas hoje,

poderá parecer uma doutrina estranha, insustentável. De qualquer maneira, antes de aceitar ou rejeitá-la, deve-se compreender o que é e o que não é.

Saṃsāra é o ciclo de existências repetidas, a sucessão de vidas passadas e futuras. As nossas ações são a força que nos impele de vida para vida. Cada vida, inferior ou elevada, será de acordo com as nossas ações, indignas ou nobres. Nesse sentido, o conceito não é essencialmente diferente daquele de muitas religiões que ensinam haver uma existência futura na qual iremos receber retribuição ou recompensa pelas nossas ações nesta vida. Não obstante, o Buda descobriu que, mesmo na existência mais nobre, o sofrimento pode ser encontrado. Por conseguinte, não devemos nos esforçar por um renascimento afortunado, visto nenhum deles ser totalmente feliz. A nossa meta deve ser, em vez disso, a da libertação de todo o sofrimento. Quando nos libertarmos do ciclo do sofrimento, iremos experimentar uma genuína felicidade, maior do que qualquer prazer mundano. O Buda ensinou o caminho para experimentar tal felicidade nesta vida mesmo.

Saṃsāra não é a ideia popular da transmigração da alma ou do ser, que mantém uma identidade fixa através de repetidas encarnações. Isso, disse o Buda, é precisamente o que não acontece. Ele insistiu que não há uma identidade inalterável que passe de uma vida para outra:

É assim como da vaca vem o leite; do leite, coalho; do coalho, manteiga; da manteiga fresca, manteiga clarificada; da manteiga clarificada, natas cremosas. Quando há leite, não se considera que seja coalho ou manteiga fresca, manteiga clarificada ou natas. Da mesma forma, a qualquer momento, só o atual estado presente da existência é considerado real e não um estado passado ou futuro.⁷

O Buda tampouco afirmou que um ego-princípio fixo reenarnasse em vidas sucessivas, nem negou as existências passadas

ou futuras. Em vez disso, descobriu e ensinou que só o processo de vir a ser continua de uma existência para outra, enquanto as nossas ações derem ímpeto ao processo.

Ainda que não acreditemos em outra existência além da atual, assim mesmo a Roda do Surgimento Condicionado tem relevância. A cada momento em que permanecemos ignorantes das nossas próprias reações cegas, geramos sofrimento que experimentamos aqui e agora. Se removermos a ignorância e deixarmos de reagir cegamente, poderemos experimentar a paz resultante, aqui e agora. O céu e o inferno existem aqui e agora; podem ser experimentados nesta vida, dentro deste corpo. Buda disse:

Mesmo que alguém não acredite haver outro mundo, nenhuma recompensa futura por boas ações nem punição pelas más, mesmo assim, nesta vida presente, a pessoa pode viver feliz, mantendo-se livre do ódio, da má vontade e da ansiedade.⁸

Independentemente de acreditar ou não acreditar em existências passadas ou futuras, ainda assim, precisamos enfrentar os problemas da vida presente, problemas causados pelas nossas reações cegas. O mais importante para nós é aprendermos a resolver esses problemas agora, a dar passos no sentido de acabar com os nossos sofrimentos, acabando com o hábito de reagir e experimentar, agora, a felicidade da libertação.

* * *

PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *Não poderá haver avidez e aversão saudáveis – por exemplo, odiar a injustiça, desejar a liberdade, ter medo da agressão física?*

S.N. GOENKA: Aversões e avidez nunca são saudáveis. Elas sempre irão torná-lo tenso e infeliz. Se agir com cobiça ou com aversão

na mente, pode até ter um objetivo que valha a pena, mas usa um meio nocivo para alcançá-lo. Claro que deve agir no sentido de se proteger do perigo. Pode fazê-lo dominado pelo medo, mas, ao agir dessa maneira, irá desenvolver um complexo de medo prejudicial a longo prazo. Ou, com ódio na mente, pode ter sucesso na luta contra a injustiça, mas esse ódio tornar-se-á um pernicioso complexo mental. Você deve lutar contra a injustiça, deve proteger-se do perigo, mas pode fazê-lo com uma mente equilibrada, sem tensão. E, de uma forma equilibrada, pode trabalhar no sentido de alcançar algo bom, por amor aos outros. O equilíbrio da mente é sempre de ajuda e dará os melhores resultados.

O que há de errado em desejar coisas materiais para tornar a vida mais confortável?

Se for uma necessidade real, não há nada de errado, desde que não se apegue a isso. Por exemplo, você tem sede e quer água; não há nada doentio nisso. Você precisa de água e, assim, trabalha, obtém água e sacia a sua sede. Mas se virar uma obsessão, não o ajudará de forma alguma; vai lhe fazer mal. Sejam quais forem as necessidades, trabalhe para alcançá-las. Se fracassar em alcançar alguma coisa, então sorria e tente de novo de forma diferente. Se for bem-sucedido, então aproveite aquilo que alcançou, mas sem apego.

E quanto a planejar o futuro? Chamaria isso de cobiça?

Novamente, o critério é se você está apegado ao seu plano. Todos devem se prevenir para o futuro. Se pelo fato do seu plano não ser bem-sucedido você começar a chorar, então saberá que estava apegado a ele. Mas se não tiver sucesso e, mesmo assim, puder sorrir, pensando: “Bem, fiz o melhor que pude. E daí se falhei? Vou tentar de novo!” – então estará trabalhando de uma forma desapegada e permanece feliz.

Parar a roda do surgimento condicionado soa como suicídio, autoaniquilação. Porque devemos desejar isso?

Procurar a aniquilação de nossa vida é com certeza prejudicial, assim como também o é apegar-se a ela. Em vez disso, a pessoa deve aprender a deixar a natureza fazer o seu trabalho, sem ter avidez por nada, nem mesmo pela libertação.

Mas o senhor disse que, uma vez extinta a cadeia de sankhāras, o renascimento acaba.

Sim, mas essa é uma longa história. Preocupe-se agora com a vida presente! Não se preocupe com o futuro. Faça o presente ser bom e o futuro será automaticamente bom. Certamente, quando todos os *sankhāras* responsáveis por novos nascimentos forem eliminados, o processo da vida e da morte cessará.

Então, isso não é aniquilação, extinção?

A aniquilação da ilusão do “eu”; a extinção do sofrimento. Este é o significado da palavra *nibbāna*: a extinção da combustão. Estamos constantemente ardendo de cobiça, de aversão, de ignorância. Quando a combustão cessar, acaba o sofrimento. Depois, aquilo que resta é só positivo. Mas descrever isso em palavras não é possível, porque é algo além do campo sensorial. Isso precisa ser experimentado nesta vida; assim, saberá o que é. Então, o medo da aniquilação vai desaparecer.

O que acontece com a consciência depois?

Por que se preocupar com isso? Não lhe será de nenhuma ajuda especular sobre algo que só pode ser experimentado, não descrito. Isso só o distrairá do seu verdadeiro propósito que é o trabalhar para chegar lá. Quando alcançar esse estágio, irá usufruí-lo e todas as perguntas irão desaparecer. Não terá mais perguntas! Trabalhe para alcançar esse estágio.

Como pode o mundo funcionar sem apego? Se os pais fossem desapegados, então eles não se preocupariam nem mesmo em cuidar dos seus filhos. Como é que é possível amar ou estar envolvido com a vida, sem apego?

Desapego não significa indiferença; é corretamente chamado de “sagrada indiferença”. Como pai, você deve cumprir as suas responsabilidades de cuidar do seu filho com todo o seu amor, mas sem apego. Por amor, você cumpre o seu dever. Suponha que cuida de uma pessoa doente e, apesar dos seus cuidados, ela não se recupera. Você não vai começar a se lastimar; isso seria inútil. Com a mente equilibrada, tenta encontrar outra forma de ajudá-o. Isto é sagrada indiferença: nem inação nem reação, mas ação verdadeira, positiva, com uma mente equilibrada.

Muito difícil!

Sim, mas é isto que você deve aprender!

* * *

OS SEIXOS E A MANTEIGA

Um dia um jovem procurou o Buda chorando, chorando; ele não conseguia parar. Buda perguntou-lhe: “O que houve, meu jovem?”

“Senhor, meu velho pai morreu ontem.”

“Bem, o que se pode fazer? Se ele morreu, chorar não o trará de volta.”

“Sim, senhor, isso eu compreendo; chorar não trará meu pai de volta. Mas eu procurei-o, senhor, com um pedido especial: por favor, faça algo pelo meu falecido pai!”

“Como? O que posso fazer pelo seu pai morto?”

“Por favor, senhor, faça alguma coisa. É uma pessoa tão poderosa, certamente pode fazer algo. Olhe esses sacerdotes, que vendem o perdão dos pecados e recolhem esmolas, praticam todo tipo de cerimônias e rituais para ajudar os mortos. E assim que o ritual é

realizado aqui, o portão do reino dos céus é entreaberto e a pessoa falecida é admitida; recebe um visto de entrada. O senhor é tão poderoso! Se realizar um ritual para o meu falecido pai, ele não só receberá um visto de entrada, receberá um lugar permanente, um visto de residência permanente! Por favor, senhor, faça alguma coisa por ele!”

O pobre sujeito estava de tal forma dominado pela tristeza que não era capaz de acompanhar nenhum argumento racional. O Buda precisou recorrer a outra forma de ajudá-lo a compreender. Assim, disse-lhe: “Está bem. Vá ao mercado e compre dois potes de barro.” O jovem ficou muito feliz, pensando que Buda tivesse concordado em realizar algum ritual para o seu pai. Ele correu para o mercado e retornou com dois potes. “Muito bem,” disse Buda: “Encha um pote com manteiga.” O jovem assim o fez. “Encha o outro com seixos.” Ele também o fez. “Agora feche as suas bocas; sele-as corretamente.” Ele assim o fez. “Agora coloque-os naquele pequeno lago.” O jovem obedeceu e ambos os potes afundaram na água. “Agora,” disse Buda “traga uma vara grande; bata nos potes até se partirem.” O jovem estava muito feliz, pensando que o Buda estivesse realizando um maravilhoso ritual para o seu pai.

De acordo com um antigo costume indiano, quando morre um homem, o seu filho leva o corpo do falecido para o local de cremação, coloca-o no pira funerária e queima-o. Quando o corpo está 50% queimado, o filho pega uma vara grossa e dá pancadas no crânio, quebrando-o. E, segundo a crença antiga, assim que o crânio é aberto neste mundo, o portão de entrada no reino dos céus é aberto lá em cima. Dessa forma, pensou para si mesmo o jovem: “O corpo do meu pai foi ontem reduzido a cinzas. Agora, como símbolo, o Buda quer que eu quebre estes potes!” Ele estava muito feliz com o ritual.

Pegando uma vara como lhe disse Buda, bateu com força nos potes até quebra-los. Imediatamente, a manteiga contida num deles subiu e começou a flutuar na superfície da água. Os seixos do outro pote foram derramados e permaneceram lá no fundo.

Então o Buda disse: “Bem, meu jovem, fiz tudo até aqui, agora chame todos os seus sacerdotes e fazedores de milagres e diga-lhes para comecem a cantar e a orar: “Ó seixos, venham à superfície, venham à superfície! Ó manteiga, vá para o fundo, vá para o fundo!” Deixe-me ver como isso acontece.”

“Ó senhor, começou a brincar! Como é possível, senhor? Os seixos são mais pesados do que a água, são compelidos a ficar no fundo. Eles não podem vir à superfície, senhor; esta é a lei da natureza! A manteiga é mais leve do que a água, está compelida a ficar na superfície. Ela não pode ir para o fundo, senhor; esta é a lei da natureza!”

“Jovem, você sabe tanto sobre a lei da natureza, mas não compreendeu esta lei natural: se toda a sua vida o seu pai realizou ações que eram pesadas como seixos, ele está destinado a ir para o fundo; quem é que o pode trazer à superfície? E, se todas as suas ações foram leves como esta manteiga, ele está destinado a ir para cima; quem é que o pode puxar para baixo?”

Quanto antes aprendermos a lei da natureza e começarmos a viver de acordo com ela, mais cedo iremos sair do nosso sofrimento.⁹

* * *

v. *O treinamento da conduta moral*

NOSSA TAREFA É ERRADICAR O SOFRIMENTO eliminando as suas causas: ignorância, avidez e aversão. Para alcançar essa meta, o Buda descobriu, seguiu e ensinou um caminho prático que leva a esse atingível fim. Chamou essa trilha de Nobre Caminho Óctuplo (para uma definição do Nobre Caminho Óctuplo, ver no Glossário: *ariya atṭhaṅgika magga*). Uma vez, quando lhe pediram para explicar o caminho em palavras simples, o Buda disse:

*Abstenham-se de ações prejudiciais,
praticuem ações salutares,
purifiquem a mente –
é este o ensinamento das pessoas iluminadas.¹*

Esta é uma exposição muito clara que parece aceitável para todos. Todos estão de acordo que deveríamos evitar ações que são prejudiciais e realizar aquelas que são benéficas. Mas como definir o que é benéfico ou prejudicial, o que é saudável e o que não é? Quando tentamos fazer isso, confiamos nos nossos pontos de vista, nossas crenças tradicionais, nossas preferências e preconceitos e, conseqüentemente, produzimos definições estreitas, sectárias, que são aceitáveis para alguns, mas inaceitáveis para outros. Em vez dessas interpretações limitadas, o Buda ofereceu uma definição universal de salutar e de insalubre, de devoção e de pecado. Qualquer ação que prejudique os outros, que perturbe a sua paz e harmonia, é uma ação pecaminosa, uma ação insalubre. Qualquer ação que ajude os outros, que contribua para a sua paz

e harmonia, é uma ação piedosa, uma ação salutar. Além disso, a mente é, na verdade, purificada não pela realização de cerimônias religiosas ou exercícios intelectuais, mas pela experiência direta da nossa própria realidade e pelo trabalho sistemático voltado para remover os condicionamentos que dão origem ao sofrimento.

O Nobre Caminho Óctuplo pode ser dividido em três estágios de treinamento: *sīla*, *samādhi* e *paññā*. *Sīla* é a prática da moral, abstenção de todas as ações prejudiciais, físicas e verbais. *Samādhi* é a prática da concentração, desenvolvendo a habilidade de dirigir e controlar conscientemente nossos próprios processos mentais. *Paññā* é sabedoria, o desenvolvimento da visão interior purificadora que penetra a nossa própria natureza.

O valor da prática moral

Qualquer pessoa que deseje praticar *Dhamma* deve começar por praticar *sīla*. Esse é o primeiro passo, sem o qual não se pode avançar. Devemos nos abster de todas as ações, todas as palavras e atos que prejudiquem outras pessoas. Isso é facilmente compreendido; a sociedade requer tal comportamento para evitar perturbações. Mas, na verdade, abtemo-nos dessas ações não apenas por prejudicarem os demais mas, também, porque prejudicam a nós mesmos. É impossível cometer uma ação prejudicial – insultar, matar, roubar ou violar, sem gerar grande agitação na mente, grande avidez e aversão. Esse momento de avidez ou aversão traz infelicidade agora e mais ainda no futuro. O Buda disse:

*Ardendo agora, ardendo no futuro,
quem reincide no erro sofre duplamente...
Feliz agora, feliz daqui em diante,
a pessoa virtuosa se regozija em dobro.²*

Não é preciso esperar até depois da morte para ter a experiência do céu e do inferno; podemos experimentá-los nesta vida

mesmo, dentro de nós. Quando cometemos ações prejudiciais, experimentamos o fogo do inferno da avidez e da aversão. Quando cometemos ações benéficas, experimentamos o paraíso da paz interior. Portanto, não é só em benefício alheio, mas em nosso próprio benefício, para evitar fazer mal a nós mesmos, que nos abstermos de palavras e atos prejudiciais.

Há outra razão para empreender a prática de *sīla*. Desejamos examinar a nós próprios, conhecer as profundezas da nossa realidade mais recôndita. Para tanto, é preciso uma mente muito calma e serena. É impossível enxergar o fundo de um lago quando ele está revolto. A introspeção requer uma mente calma, livre de agitação. Cada vez que se comete uma ação insalubre, a mente é inundada pela agitação. Quando nos abstermos, física e verbalmente, de todas as ações insalubres, só então a mente tem a oportunidade de se tornar suficientemente pacífica para que a introspeção possa prosseguir.

Existe ainda outra razão pela qual *sīla* é essencial: quem pratica *Dhamma* trabalha tendo em vista a meta final, a libertação do sofrimento. Enquanto empreende essa tarefa, não pode estar envolvido em ações que reforcem justamente os velhos hábitos mentais que procura erradicar. Qualquer ação que prejudique os outros é necessariamente causada e acompanhada por avidez, aversão e ignorância. Praticar tais ações significa dar dois passos atrás no caminho para cada passo adiante, frustrando qualquer progresso rumo ao objetivo final.

Assim, *sīla* é necessária não só para o bem da sociedade, mas para o bem de cada um dos seus membros e não só para o bem mundano da pessoa, mas também para o seu progresso no caminho de *Dhamma*.

Há três partes do Nobre Caminho Óctuplo que dizem respeito ao treinamento de *sīla*: linguagem correta, ação correta e modo de vida correto.

Linguagem correta

A linguagem deve ser pura e salutar. A pureza é alcançada pela remoção da impureza e, assim, devemos entender o que constitui a linguagem impura. Tais atos da palavra incluem: dizer mentiras, ou seja, falar aquém ou além da verdade; contar histórias que gerem brigas entre amigos; fazer comentários ferinos e calúnias; usar palavras duras que perturbem os outros e não têm nenhum efeito benéfico; e mexericos inúteis, conversa sem sentido que desperdiça nosso tempo e o tempo dos demais. Com a abstenção total dessa linguagem, só resta o uso correto da palavra.

E não se trata apenas de um conceito negativo. Quem pratica linguagem correta, explicou o Buda, *“fala a verdade e é constante na autenticidade, leal, digno de confiança, honesto com os outros. Assim, reconcilia aqueles em litígio e anima os unidos. Alegra-se com a harmonia e cria harmonia com as suas palavras. A sua linguagem é gentil, agradável ao ouvido, terna, aquece o coração, é cortês, agradável e fonte de prazer para muitos. Fala na hora certa, consoante os fatos, segundo o que for de ajuda, segundo Dhamma e o Código de Conduta. Suas palavras merecem ser lembradas, são oportunas, sensatas, bem escolhidas e construtivas.”*³

Ação correta

A ação também deve ser pura. Como no caso da linguagem, devemos compreender o que constitui ação impura para podermos nos abster dela. Esses atos incluem: matar uma criatura viva; roubar; ter má conduta sexual, por exemplo, violação e adultério; e intoxicação, perda dos próprios sentidos ao ponto de não saber o que se diz ou faz. Evitando esses quatro tipos de ações impuras, só nos restam as ações corretas, ações salutaras.

Mais uma vez, não é só um conceito negativo. Descrevendo aquele que pratica ações físicas corretas, Buda disse:

*Deixando de lado o bastão e a espada, ele tem o cuidado de não fazer mal a ninguém, cheio de bondade, procurando o bem de todas as criaturas vivas. Livre de ações furtivas, ele mesmo vive como um ser puro.*⁴

Os preceitos

Para pessoas comuns envolvidas na vida mundana, a forma de implementar a linguagem e a ação corretas é praticar os Cinco Preceitos, que são:

1. ABSTER-SE DE MATAR QUALQUER CRIATURA VIVA;
2. ABSTER-SE DE ROUBAR;
3. ABSTER-SE DE MÁ CONDUTA SEXUAL;
4. ABSTER-SE DE DIZER FALSIDADES;
5. ABSTER-SE DE USAR INTOXICANTES.

Estes Cinco Preceitos são o mínimo essencial necessário para a conduta moral. Devem ser seguidos por qualquer um que deseje praticar *Dhamma*.

Há momentos na vida, entretanto, em que pode surgir a oportunidade de se deixar de lado os afazeres mundanos temporariamente – talvez por uns dias, talvez por apenas um dia – de forma a purificar a mente, a trabalhar rumo à libertação. Um período desses é ideal para se praticar *Dhamma* seriamente e, por essa razão, nossa conduta deve ser mais cuidada do que na vida cotidiana. Nessa fase, é importante evitar ações que possam distrair ou interferir no trabalho de autopurificação. Por isso, em tais períodos, seguimos oito preceitos. Estes incluem os cinco preceitos básicos com uma modificação: em lugar de se abster de má conduta sexual, a pessoa abstém-se de todas as atividades sexuais. Adicionalmente, se compromete a abster-se de refeições inapropriadas, ou seja, evita comer depois do meio-dia; abstém-se de todas as diversões sensuais e embelezamento do corpo; e

abstém-se de usar camas confortáveis. A exigência de celibato e os preceitos adicionais aceleram o estado de calma e de vigilância necessário para o trabalho de introspecção e ajudam a libertar a mente de todos os distúrbios externos. Os Oito Preceitos precisam ser seguidos somente durante o período dedicado à prática intensiva de *Dhamma*. Quando passar esse período, a pessoa comum pode voltar aos cinco preceitos como orientação para a conduta moral.

Finalmente, há os Dez Preceitos para aqueles que adotaram uma vida sem lar, de recluso, de monge ou monja pedinte. Esses dez preceitos incluem os primeiros oito, com o sétimo princípio dividido em dois e mais um preceito: abster-se de aceitar dinheiro. Os reclusos devem sustentar-se a si próprios somente com a caridade que recebem, de forma a continuarem livres para se dedicarem inteiramente ao trabalho de purificação das suas mentes, em seu próprio benefício e em benefício de todos os demais.

Os preceitos, sejam cinco, oito ou dez, não são fórmulas vazias ditadas pela tradição. São literalmente “passos para implementar o treinamento”, meios muito práticos para assegurar que nossas palavras e ações não irão prejudicar nem aos outros nem a nós mesmos.

Modo de vida correto

Cada pessoa deve ter um modo adequado de se sustentar. Há dois critérios para se avaliar um modo de vida correto. Primeiro, não deve ser necessário quebrar os Cinco Preceitos no seu trabalho visto que, ao fazer isso, estará evidentemente causando dano a alguém. Mas, além disso, não se deve fazer nada que encoraje seus semelhantes a quebrarem os preceitos, pois isso também causa danos. Nossos meios de sustento também não devem, nem direta nem indiretamente, causar dano a ninguém. Assim, qualquer meio de sustento que requeira matar, seja seres humanos seja animais, é claramente um meio incorreto de ganhar a vida. Mesmo que a

matança seja feita por outros e só se lide com a exploração das partes dos animais mortos: peles, carne, ossos, etc., isso também não é um meio de vida correto porque depende das ações erradas dos outros. Vender bebidas alcoólicas ou outras drogas pode ser muito rentável, porém, mesmo que se abstenha de usá-las, o ato de vendê-las encoraja outros a usar intoxicantes e, dessa forma, a fazer mal a si mesmo. Explorar uma casa de jogos pode ser muito lucrativo, mas causa dano a todos aqueles que a frequentam para jogar. Vender venenos ou armas – munições, bombas, mísseis – é bom negócio, mas prejudica a paz e a harmonia de grande número de pessoas. Nenhuma dessas atividades é um modo correto de ganhar a vida.

Mesmo que um determinado tipo de trabalho não chegue a propriamente prejudicar outros, se tiver a intenção de prejudicar os outros não é um meio correto de se viver. O médico que anseia por uma epidemia e o comerciante que anseia pela fome não praticam formas corretas de sustento.

Cada ser humano é um membro da sociedade. Cumprimos nossas obrigações para com a sociedade com o trabalho que fazemos, servindo aos nossos semelhantes de diferentes formas. Em contrapartida, recebemos o nosso sustento. Mesmo um monge, um recluso, tem o seu próprio trabalho pelo qual ganha as esmolas que recebe: o trabalho de purificar a sua mente para o seu bem e em benefício de todos os demais. Se ele começa a explorar os outros, enganando as pessoas, realizando atos de magia ou fazendo falsas alegações de conquistas espirituais, então, não está praticando um modo de vida correto.

Seja qual for a remuneração que recebamos em pagamento pelo nosso trabalho, deve ser usada para sustentar a nós próprios e a nossos dependentes. Se houver algum excedente, pelo menos uma fração deve retornar à sociedade, oferecido para ser usado para o bem dos outros. Se a intenção for desempenhar um papel útil na sociedade, para sustentar a si mesmo e ajudar os outros, nesse caso o trabalho que se faz representa um modo de vida correto.

Prática de *sīla* em um curso de meditação vipassana

Linguagem correta, ação correta e meio de vida correto devem ser praticados porque fazem sentido para nós mesmos e para os outros. Um curso de meditação Vipassana oferece a oportunidade de se aplicar todos esses aspectos de *sīla*. Este é um período retirado do cotidiano para a prática intensiva de *Dhamma* e, por esse motivo, os Oito Preceitos são seguidos por todos os participantes. No entanto, é feita uma exceção para aqueles que participam de um curso pela primeira vez ou para quem tiver problemas de saúde. É-lhes permitido fazer uma refeição leve à tarde. Por essa razão, tais pessoas comprometem-se formalmente a seguir apenas os Cinco Preceitos, embora, no que diz respeito a todo o resto, eles na verdade, observam os Oito Preceitos.

Além dos preceitos, todos os participantes devem fazer um voto de silêncio até o último dia completo de curso. Podem falar com o professor ou com o gerente do curso, mas não com os outros meditadores. Dessa forma, todas as distrações são reduzidas ao mínimo; as pessoas podem viver e trabalhar em espaços restritos sem perturbar umas às outras. Nessa atmosfera calma, serena e pacífica, é possível realizar a delicada tarefa de introspecção.

Em troca da realização de seu trabalho de introspecção, os meditadores recebem comida e abrigo, cujo custo foi doado por outros. Dessa maneira, durante o curso, eles vivem mais ou menos como verdadeiros reclusos, subsistindo da caridade alheia. Ao realizar o seu trabalho da melhor forma possível, para o seu próprio bem e para o bem dos demais, os meditadores praticam o modo de viver correto enquanto participam de um curso de Vipassana.

A prática de *sīla* é parte integral do caminho de *Dhamma*. Sem essa prática, não pode haver progresso no caminho porque a mente permanecerá agitada demais para investigar a realidade interior. Há quem ensine que o desenvolvimento espiritual é possível sem *sīla*. O que quer que estejam fazendo, essas pessoas não estão

seguindo o ensinamento do Buda. Sem praticar *sīla* talvez seja possível experimentar diversos estados de êxtase, mas é um erro considerá-los realizações espirituais. Certamente, sem *sīla* não se conseguirá nunca libertar a mente do sofrimento e experimentar a verdade suprema.

* * *

🌀 PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *Praticar ação correta não será um tipo de apego?*

S.N. GOENKA: Não. É simplesmente fazer o seu melhor, compreendendo que os resultados estão além do seu controle. Você faz o seu trabalho e deixa os resultados por conta da natureza, de *Dhamma*: “Seja feita a Vossa vontade.”

Então significa não ter medo de errar?

Se cometer um erro, aceite-o e tente evitar repeti-lo da próxima vez. É possível que volte a falhar. Mais uma vez, sorria e tente de forma diferente. Se conseguir sorrir em face ao fracasso, você não está apegado. Mas se o fracasso o deprime e o sucesso o deixa exaltado, você está certamente apegado.

Então a ação correta é apenas o esforço que se faz, não o resultado?

Não é o resultado. Esse será automaticamente bom se a sua ação tiver sido boa. *Dhamma* se encarrega disso. Não temos o poder de escolher os resultados, mas podemos escolher as nossas ações. Simplesmente faça o melhor de que for capaz.

É ação errada prejudicar alguém acidentalmente?

Não. Precisa haver a intenção de fazer mal a um ser específico e é preciso que se tenha, de fato, prejudicado essa pessoa; só então se completa a ação errada. *Sīla* não deve ser levada ao extremo, isso não seria nem prático nem benéfico. Por outro lado, é igualmente

perigoso ser descuidado nas suas ações e continuar a fazer mal aos outros e, depois, pedir perdão com a desculpa de que não teve nenhuma intenção de causar dano. *Dhamma* nos ensina a sermos atentos.

***Qual é a diferença entre conduta sexual correta e incorreta?
É uma questão de volição?***

Não. O sexo tem seu próprio lugar na vida de uma pessoa leiga. Não deve ser suprimido à força porque o celibato forçado produz tensões que criarão mais problemas, mais dificuldades. Porém, se der livre curso aos desejos sexuais e se permitir ter relações sexuais com qualquer um sempre que a paixão se manifestar, então nunca será capaz de libertar a sua mente da paixão. Evitando esses dois extremos, igualmente perigosos, *Dhamma* oferece um caminho do meio, uma saudável expressão da sexualidade que, mesmo assim, permite o desenvolvimento espiritual, e esse caminho consiste em limitar as relações sexuais àquelas que ocorrem entre pessoas com um compromisso mútuo. E, se o seu companheiro ou sua companheira for também um meditador Vipassana, sempre que a paixão se manifestar, ambos devem observá-la. Isso não é nem supressão nem licenciosidade. Pela observação, você consegue facilmente libertar-se da paixão. Às vezes, o casal ainda terá relações sexuais, mas, gradualmente, se encaminham para um estágio em que o sexo deixa de ter qualquer significado. Esse é o estágio do celibato real, natural, quando nem mesmo um pensamento de paixão surge na mente. Esse celibato oferece uma alegria muito além de qualquer satisfação sexual. A pessoa se sente sempre tão contente, tão plena de harmonia. Precisamos aprender a ter a experiência desta verdadeira felicidade.

No Ocidente, muitos pensam que relações sexuais entre quaisquer dois adultos que estejam de mútuo acordo são permitidas.

Essa visão está bem distante de *Dhamma*. Quem praticar sexo com uma pessoa, depois outra, e depois mais outra, está multiplicando

sua paixão, o seu sofrimento. Você deve estar comprometido com uma pessoa ou viver no celibato.

E quanto ao uso de drogas como caminho para experimentar outros tipos de consciência, diferentes realidades?

Alguns estudantes disseram-me que ao usarem drogas psicodélicas passaram por experiências semelhantes às aquelas que encontraram na meditação. Seja isso verdade ou não, ter experiências induzidas pela droga é uma forma de dependência de um agente externo. *Dhamma*, ao contrário, ensina a pessoa a tornar-se senhor ou senhora de si própria, de modo a poder experimentar a realidade à vontade, sempre que queira. E outra diferença importante é que o uso de drogas leva muitas pessoas a perderem o seu equilíbrio mental e a fazer mal a si mesmas, enquanto a experiência da verdade, pela prática de *Dhamma*, leva os meditadores a se tornarem mais equilibrados, sem prejudicarem a si ou a quem quer que seja.

O quinto preceito significa abster-se de intoxicantes ou abster-se de ficar intoxicado? Afinal, beber com moderação, sem ficar bêbado, não parece ser particularmente prejudicial. Ou quer dizer que é quebrar sīla, beber mesmo que seja só um só copo de bebida alcoólica?

Mesmo bebendo uma pequena quantidade, a longo prazo você desenvolve avidez em relação ao álcool. Não tem consciência disso mas dá o primeiro passo rumo ao vício, que é certamente prejudicial para si próprio e para os outros. Todo viciado começa por tomar apenas um copo. Para que dar o primeiro passo em direção ao sofrimento? Se praticar meditação seriamente e, um dia, beber um copo de vinho por distração ou em uma reunião social, nesse dia descobrirá que a sua meditação está fraca. *Dhamma* não combina com o uso de intoxicantes. Se deseja realmente evoluir em *Dhamma*, deve permanecer livre de todos os intoxicantes. Essa é a experiência de milhares de meditadores. Os dois preceitos com respeito a má conduta sexual e ao uso de

intoxicantes precisam ser compreendidos, em particular pelas pessoas de países ocidentais.

As pessoas aqui dizem com frequência: “Se isso me faz sentir bem, então deve estar certo.”

Porque elas não enxergam a realidade. Quando você pratica uma ação levado pela aversão, automaticamente toma consciência da agitação na mente. Por outro lado, quando pratica uma ação levado pela avidez, parece agradável no nível superficial da mente, mas existe uma agitação no nível mais profundo. Você só se sente bem por causa da ignorância. Quando toma consciência do quanto prejudica a si mesmo com tais ações, naturalmente deixa de praticá-las.

Comer carne é quebrar sīla?

Não, a não ser que você próprio tenha matado o animal. Se acontece ser-lhe servida carne e você tem prazer no seu consumo tal como faz com qualquer outro alimento, você não quebrou nenhum preceito. Mas é claro que, ao comer carne, encoraja alguém indiretamente a matar e, assim, a quebrar os preceitos. E também, em um nível sutil, faz mal a si próprio comendo carne. A cada momento o animal gera avidez e aversão; ele é incapaz de observar a si mesmo, de purificar a sua mente. Cada fibra do seu corpo é permeada por avidez e aversão. É este o estímulo que recebe quando ingere comida não vegetariana. O meditador está tentando erradicar a avidez e a aversão e seria, portanto, benéfico evitar tal alimento.

É por essa razão que se serve apenas comida vegetariana nos cursos?

Sim, porque é melhor para a meditação Vipassana.

O senhor recomenda alimentação vegetariana no dia a dia?

Isso também é proveitoso.

Como ganhar dinheiro pode ser uma conduta aceitável para um meditador?

Se praticar *Dhamma*, você é feliz mesmo não ganhando dinheiro. Mas se ganhar dinheiro e não praticar *Dhamma*, você continua infeliz. *Dhamma* é mais importante. Como alguém que vive no mundo, você precisa prover o seu próprio sustento. Deve ganhar dinheiro em troca de um trabalho honesto, sério; não há nada de errado com isso. Mas faça-o com *Dhamma*.

Se, em algum momento da vida, o nosso trabalho tiver um efeito não benéfico, se aquilo que fizermos puder ser usado de uma forma negativa, esse é um meio de vida errado?

Isso depende da sua intenção. Se está preocupado só em acumular dinheiro, se pensar: “Que os outros sejam prejudicados, não quero nem saber, contanto que eu receba o meu dinheiro”, esse é um modo de vida incorreto. Mas se a sua intenção for servir e, mesmo assim, alguém sair prejudicado, você não tem culpa disso.

A minha empresa produz um instrumento que, entre outras coisas, é usado para recolher informações sobre explosões atômicas. Eles pediram-me para trabalhar nesse produto e, de alguma forma, senti não ser bom para mim.

Se alguma coisa vier a ser usada só para fazer mal aos outros, certamente você não deveria estar envolvido nisso. Mas se puder ser usada para propósitos positivos, além dos negativos, você não é responsável pelo uso que outros venham a fazer disso. Você faz o seu trabalho com a intenção de que outros o venham a usar para bons propósitos. Não há nada de errado nisso.

O que o senhor pensa do pacifismo?

Se por pacifismo você quer dizer inação em face a agressões, certamente isso é errado. *Dhamma* ensina a agir de uma forma positiva, a ser prático.

O que diz sobre o uso da resistência pacífica, como foi ensinada por Mahatma Gandhi ou Martin Luther King?

Depende da situação. Se um agressor não for capaz de entender outra linguagem senão a da força, devemos usar força física, sempre mantendo a equanimidade. Caso contrário, deve-se usar resistência passiva, não tomado pelo medo mas como um ato de bravura moral. Essa é a via de *Dhamma* e foi assim que Gandhiji treinou as pessoas a agirem. É preciso coragem para enfrentar, de mãos vazias, a agressão de oponentes armados. Para fazer isso, é preciso estar preparado para morrer. A morte irá chegar necessariamente mais cedo ou mais tarde; podemos morrer com medo ou com bravura. Uma morte em *Dhamma* não pode ser uma morte no medo. Gandhiji costumava dizer aos seus seguidores que enfrentavam oposição violenta: “Deixem que suas feridas sejam no peito, não nas costas”. Ele teve sucesso por causa do *Dhamma* que residia nele.

O senhor próprio diz que as pessoas podem ter experiências maravilhosas em meditação sem manter os preceitos. Não é, então, dogmático e inflexível colocar tanta ênfase na conduta moral?

Eu tenho visto, a partir dos casos de uma série de alunos, que as pessoas que não dão importância a *sīla*, não conseguem fazer nenhum progresso no caminho. Essas pessoas podem frequentar cursos durante anos a fio, e terem experiências maravilhosas na meditação, mas, nas suas vidas diárias, não há mudança. Permanecem agitadas e sofredoras porque estão simplesmente fazendo da Vipassana um jogo, assim como têm jogado muitos outros jogos. Essas pessoas são verdadeiros perdedores. Aqueles que desejam realmente usar *Dhamma* de modo a mudar as suas vidas para melhor, precisam praticar *sīla* o mais cuidadosamente possível.

* * *

Um homem fica doente e vai ao médico pedir ajuda. O médico examina-o e, em seguida, receita um remédio. O homem tem uma grande fé no seu médico. Ele volta para casa e, na sua sala de orações, coloca uma bonita fotografia ou estátua do médico. Depois senta-se e presta veneração a essa foto ou estátua: curva-se três vezes e oferece flores e incenso. Depois, pega a receita que o médico lhe passou e, muito solenemente, recita: “Dois comprimidos de manhã! Dois comprimidos à tarde! Dois comprimidos à noite!” O dia todo, a vida toda, ele continua a recitar a prescrição porque tem grande fé no médico mas, mesmo assim, a prescrição não o ajuda.

O homem decide que quer saber mais acerca dessa receita e, então, corre até o médico e pergunta-lhe: “Por que o senhor receitou este medicamento? Como ele me pode ajudar?” Sendo uma pessoa inteligente o médico explica: “Bem, olhe, essa é a sua doença e essa é a causa-raiz da sua doença. Se tomar o remédio que receitei, vai erradicar a causa da sua doença. Quando a causa estiver erradicada, a doença desaparecerá automaticamente”. O homem pensa: “Ah, formidável! Meu médico é tão inteligente! Sua receita é tão útil!” E vai para casa e começa a discutir com os seus vizinhos e conhecidos, insistindo: “O meu médico é o melhor! Todos os outros médicos são inúteis!” No entanto, o que ele ganha com essas discussões? Ele pode continuar a brigar a vida toda, mas, mesmo assim, isso não o ajuda em nada. Se ele tomar o medicamento, aí, então, será aliviado do seu sofrimento, da sua doença. Só então o remédio irá ajudá-lo.

Cada pessoa libertada é como um médico. Por compaixão, receita um remédio aconselhando pessoas sobre como podem se libertar do sofrimento. Se as pessoas desenvolvem fé cega naquela pessoa, elas transformam a receita em uma escritura e começam a guerrear com outras seitas, alegando que o ensinamento do fundador da sua religião é superior. Mas ninguém se preocupa em

praticar o ensinamento, em tomar o medicamento receitado para eliminar a enfermidade. É útil ter fé no médico se isso encorajar o paciente a seguir o seu conselho. É benéfico compreender como funciona o medicamento se isso encorajar a pessoa a tomá-lo. Mas, na realidade, sem tomar o medicamento, não se pode ser curado da doença. É você mesmo quem precisa tomar o medicamento.

* * *

VI. O treinamento da concentração

PELA PRÁTICA DE *SĪLA* estamos tentando controlar a nossa linguagem e as nossas ações físicas. No entanto, a causa do sofrimento reside nas nossas ações mentais. É inútil restringirmos apenas as nossas palavras e atos se a mente continua a ferver em avidez e aversão, em ações mentais insalubres. Divididos contra nós mesmos dessa maneira, nunca poderemos ser felizes. Cedo ou tarde, a avidez e a aversão irromperão e seremos levados a quebrar *sīla*, fazendo mal aos outros e a nós mesmos.

Intelectualmente, podemos compreender ser errado cometer ações pouco saudáveis. Afinal de contas, durante milhares de anos as religiões têm pregado a importância da moralidade. Mas quando chega a tentação, domina a mente e quebramos *sīla*. Um alcoólatra pode saber perfeitamente bem que não deve beber porque o álcool lhe é prejudicial, mas, mesmo assim, quando surge a avidez, procura o álcool e fica intoxicado. Ele não consegue se controlar por não ter controle sobre a sua mente. Mas quando se aprende a deixar de cometer ações mentais nocivas à saúde, torna-se fácil evitar palavras e atos pouco saudáveis.

Como o problema tem origem na mente, é preciso confrontá-lo no nível mental: para poder fazer isso, precisamos empreender a prática de *bhāvanā* – literalmente, “desenvolvimento mental” ou, na linguagem comum, meditação. Do tempo de Buda em diante, o significado da palavra *bhāvanā* foi se tornando cada vez mais impreciso, à medida que sua prática caía em desuso. Em tempos recentes, tem sido usada para indicar qualquer tipo de cultura mental ou exaltação espiritual, mesmo atividades tais como ler, conversar,

ouvir ou pensar acerca de *Dhamma*. “Meditação”, a tradução mais comum de *bhāvanā*, é usada até mais livremente para significar muitas atividades, desde relaxamento mental, sonhar acordado e livre associação, até auto-hipnose. Tudo isso está muito distante daquilo que o Buda quis dizer com *bhāvanā*. Ele usou o termo para se referir a exercícios mentais específicos, técnicas precisas para focalizar e purificar a mente.

Bhāvanā inclui os dois treinos de concentração (*samādhi*) e sabedoria (*paññā*). A prática da concentração é também chamada de “desenvolvimento da tranquilidade” (*samatha-bhāvanā*) e a da sabedoria é chamada de “desenvolvimento da visão interior” (*Vipassanā-bhāvanā*). A prática de *bhāvanā* começa com a concentração, que é a segunda divisão do Nobre Caminho Óctuplo. Trata-se da salutar ação de aprender a assumir o controle dos processos mentais, a tornar-se senhor da própria mente. Esse treino abrange três partes do caminho: esforço correto, atenção correta e concentração correta.

Esforço correto

Esforço correto é o primeiro passo na prática de *bhāvanā*. A mente é facilmente dominada pela ignorância, facilmente sacudida por avidez ou aversão. Devemos fortalecê-la de alguma forma para que se torne firme e estável, uma ferramenta útil para examinar a nossa natureza no nível mais sutil de modo a revelar, e, então, remover, os nossos condicionamentos.

Um médico, no intuito de diagnosticar a doença de um paciente, recolhe sangue e coloca uma amostra no microscópio. Antes de examiná-la, deve primeiro focalizar o microscópio corretamente e fixar o foco. Só depois é possível inspecionar a amostra, descobrir a causa da doença e determinar o tratamento correto para a cura. Assim também, precisamos aprender a focalizar a mente, a fixá-la e a mantê-la concentrada em um só objeto de atenção. Dessa maneira, a transformamos em um instrumento para examinar o que há de mais sutil em nossa própria realidade.

O Buda recomendou diversas técnicas para concentrar a mente, cada uma adequada a cada pessoa que vinha procurá-lo para treinamento. A técnica mais apropriada para explorar a realidade interior, a técnica que o próprio Buda praticou, é a de *ānāpāna-sati*, “atenção na respiração”.

A respiração é um objeto de atenção que está prontamente acessível a todo mundo, porque todos nós respiramos desde que nascemos até a hora da morte. É um objeto de meditação universalmente acessível, universalmente aceitável. Para começar a prática de *bhāvanā*, os meditadores sentam-se, assumem uma postura confortável, com as costas eretas, e fecham os olhos. Devem estar em um aposento tranquilo com quase nada para distrair a atenção. Voltando-se do mundo externo para o interior, descobrem que a atividade mais em evidência é a sua própria respiração; portanto, prestam atenção a esse objeto: o ar entrando e saindo das narinas.

Isso não é um exercício de respiração; é um exercício de atenção. O esforço não é controlar a respiração, mas sim permanecer consciente dela tal como se manifesta naturalmente: longa ou curta, pesada ou leve, ruidosa ou sutil. Por tanto tempo quanto possível, fixamos a atenção na respiração, sem permitir que qualquer distração interrompa o fluxo da percepção.

Como meditadores, logo descobrimos o quanto isso é difícil. Assim que tentamos manter a mente fixa na respiração, começamos a nos preocupar com a dor nas pernas. Assim que tentamos suprimir todos os pensamentos distraídos, mil coisas saltam na mente: memórias, planos, esperanças, medos. Uma dessas coisas prende nossa atenção e, após algum tempo, percebemos ter esquecido completamente da respiração. Começamos de novo com renovada determinação e, mais uma vez, passado curto espaço de tempo, notamos que a mente escapuliu de novo sem que se notasse.

Quem está no controle aqui? Logo que se começa esse exercício, fica de imediato muito claro que a mente está, de fato, fora de controle. Igual a uma criança mimada que pega um brinquedo, fica entediada e pega outro e depois outro, a mente vive pulando

de um pensamento, de um objeto de atenção para outro, fugindo da realidade.

Esse é o hábito enraizado da mente; é isso que vem fazendo durante toda a nossa vida. Mas, uma vez que começamos a investigar a nossa verdadeira natureza, essa fuga permanente precisa cessar. Devemos mudar o hábito-padrão mental e aprender a permanecer com a realidade. Começamos por tentar fixar a atenção na respiração. Quando percebemos que se desviou do objetivo, com paciência e calma a trazemos outra vez de volta. Falhamos, tentamos outra vez, e mais uma vez. Com um sorriso, sem tensão, sem desanimar, continuamos a repetir o exercício. Afinal, o hábito de uma vida inteira não pode ser mudado em um momento. A tarefa requer prática repetida, contínua, além de paciência e calma. É assim que desenvolvemos a consciência da realidade. Esse é o esforço correto. O Buda descreveu quatro tipos de esforço correto:

- *evitar o surgimento de estados negativos, nocivos;*
- *abandoná-los caso surjam;*
- *gerar estados saudáveis ainda não existentes;*
- *mantê-los sem interrupção, propiciando seu desenvolvimento para que alcancem o pleno amadurecimento e a perfeição.¹*

Ao praticar a consciência da respiração, praticamos todos os quatro esforços corretos. Sentamo-nos e concentramos a atenção na respiração sem a intervenção de pensamentos. Ao fazer isso, iniciamos e mantemos o estado salutar de autoconsciência. Evitamos cair em distração ou abstração, evitamos perder de vista a realidade. Se surge um pensamento, não o seguimos, mas trazemos nossa atenção de volta para a respiração. Dessa maneira, desenvolvemos a habilidade da mente de continuar focalizada em um só objeto e de resistir a distrações – duas qualidades essenciais da concentração.

Consciência correta

Observar a respiração é também o meio de praticar a consciência correta. Nosso sofrimento tem origem na ignorância. Reagimos por não saber o que fazemos, porque não conhecemos a nossa própria realidade. A mente passa a maior parte do tempo perdida em fantasias e ilusões, revivendo experiências agradáveis ou desagradáveis e antecipando o futuro com ânsia ou receio. Enquanto perdidos em tais estados de avidez ou de aversão, estamos inconscientes daquilo que acontece agora, daquilo que estamos fazendo neste instante. No entanto, este momento agora, com certeza, é o mais importante para nós. Não podemos viver no passado; foi-se. Nem podemos viver no futuro; está, para sempre, além do nosso alcance. Só podemos viver no presente.

Se não tivermos consciência das nossas ações presentes, estaremos condenados a repetir os erros do passado e nunca conseguiremos realizar nossos sonhos para o futuro. Mas, se conseguirmos desenvolver a habilidade de ter consciência do momento presente, poderemos usar o passado como um guia para ordenar as nossas ações no futuro, de modo a poder alcançar o nosso objetivo.

Dhamma é o caminho do aqui e agora. Portanto, é preciso desenvolver nossa capacidade de ter consciência do momento presente. Necessitamos de um método para focalizar a atenção na nossa própria realidade neste momento. A técnica de *ānāpāna-sati* é esse método. Sua prática desenvolve a consciência de si próprio no aqui e agora: neste momento inspirando, neste momento expirando. Ao praticar a atenção na respiração, nos tornaremos conscientes do momento presente.

Mais uma razão para desenvolvermos a consciência da respiração é que desejamos ter a experiência da realidade última. Focalizar a atenção na respiração pode ajudar a explorar o que houver de desconhecido a respeito de nós mesmos, trazer à consciência qualquer coisa, até então inconsciente. Serve de ponte entre a mente consciente e a inconsciente porque a respiração funciona tanto

consciente quanto inconscientemente. Podemos decidir respirar de uma forma particular, controlar a respiração. Podemos até parar de respirar por um tempo. No entanto, quando deixamos de tentar controlar a respiração, ela continua sem qualquer incentivo.

Por exemplo, podemos começar por respirar intencionalmente, um pouco forte, de modo a fixar a atenção com mais facilidade. Assim que a consciência da respiração se torna clara e firme, permitimos que a respiração prossiga com naturalidade, seja ela forte ou suave, profunda ou superficial, longa ou curta, rápida ou lenta. Não fazemos nenhum esforço para regular a respiração; o esforço é apenas para estar consciente dela. Pela permanência da consciência na respiração natural, começamos a observar o funcionamento autônomo do corpo, uma atividade, em geral, inconsciente. Da observação da realidade grosseira da respiração intencional, progredimos para observar a realidade mais sutil da respiração natural. Começamos a nos mover para além da realidade superficial, rumo à consciência de uma realidade mais sutil.

Outra razão para desenvolver a consciência da respiração é para ficarmos livres da avidez, da aversão e da ignorância, começando por tomar consciência desses estados. A respiração pode ajudar nessa tarefa porque atua como reflexo do nosso estado mental. Quando a mente está pacífica e calma, a respiração é regular e suave. Mas sempre que a negatividade surge na mente, seja raiva, ódio, medo ou paixão, a respiração torna-se mais irregular, pesada e rápida. Dessa maneira, a respiração alerta para nosso estado mental e permite que comecemos a lidar com ele.

Há ainda outra razão para a prática da atenção na respiração. Como nosso objetivo é livrar a mente da negatividade, é preciso cautela para que cada passo que se dê rumo a esse objetivo seja puro e saudável. Mesmo no estágio inicial de desenvolver *samādhi*, devemos usar um objeto de atenção que seja salutar. A respiração é esse objeto. Não se pode ter avidez ou aversão em relação à respiração, e é uma realidade totalmente distinta da ilusão ou do engano. Por isso, é um objeto apropriado de atenção.

No momento em que a mente esteja totalmente focalizada na respiração, estará livre de avidez, livre de aversão e livre de ignorância. Por mais breve que seja esse momento de pureza, é muito poderoso, porque desafia todos os condicionamentos do passado. Todas as reações acumuladas são revolvidas e começam a aparecer como dificuldades diversas, tanto físicas quanto mentais, que atrapalham nossos esforços para desenvolver a consciência. Podemos experimentar impaciência pelo progresso, que é uma forma de avidez; ou é possível que surja aversão na forma de irritação ou depressão porque o progresso parece lento. Às vezes, somos dominados pela letargia e, assim que nos sentamos para meditar, cochilamos. Às vezes, podemos estar tão agitados que nos mexemos ou encontramos desculpas para evitar meditar. Outras vezes, o ceticismo debilita a vontade de trabalhar – dúvidas obsessivas e irracionais sobre o professor, sobre o ensinamento ou sobre a nossa habilidade de meditar. Quando subitamente confrontados por essas dificuldades, podemos pensar em abandonar por completo a prática.

Em momentos como esse, é preciso compreender que esses obstáculos só surgiram como reação ao nosso sucesso na prática da atenção na respiração. Se perseverarmos, gradualmente desaparecerão. Quando desaparecem, o trabalho ficará fácil porque, mesmo nesse estágio inicial da prática, algumas camadas de condicionamentos são erradicadas da superfície da mente. Dessa maneira, à medida que se pratica a atenção na respiração, tem início a limpeza da mente e avançamos rumo à libertação.

Concentração correta

Fixar a atenção na respiração desenvolve a consciência do momento presente. Manter essa atenção de momento a momento, pelo maior tempo possível, é a concentração correta.

Nas ações diárias da vida cotidiana, a concentração também é exigida, mas não é necessariamente igual à concentração correta. A

pessoa pode estar concentrada em satisfazer algum desejo sensual ou em precaver-se devido a algum medo. Um gato espera, com toda a sua atenção focalizada na entrada da toca, pronto a saltar assim que surgir um rato. Um batedor de carteiras está atento à carteira da vítima, à espera do momento certo para furtá-la. Uma criança à noite na cama se concentra, apavorada, no canto mais escuro do quarto, imaginando monstros escondidos nas sombras. Nenhuma dessas é concentração correta, concentração que possa ser usada para a libertação. *Samādhi* deve ter como foco um objeto que seja livre de toda a avidez, de toda a aversão, de toda a ilusão.

Praticando a atenção na respiração, descobrimos como é difícil manter a consciência ininterrupta. Apesar da firme determinação de manter a atenção fixa no objeto da respiração, de alguma forma ela escapole sem que se perceba. Descobrimos que somos como um bêbado que tenta caminhar em linha reta mas anda em zigue-zague de um lado para o outro. De fato estamos embriagados, pela nossa própria ignorância e ilusões e, assim, ficamos nos perdendo no passado ou no futuro, em avidez ou aversão. Não conseguimos permanecer no caminho reto da atenção sustentada.

Como meditadores, faríamos bem em não ficarmos deprimidos ou desencorajados, quando confrontados por essas dificuldades, mas, em lugar disso, compreender que leva tempo para mudar hábitos mentais enraizados de anos. Isso só pode ser feito trabalhando repetidamente, continuamente, pacientemente e persistentemente. Nossa tarefa é apenas a de trazer a atenção de volta à nossa respiração, assim que percebemos que se desviou. Se formos capazes de fazer isso, teremos dado um importante passo em direção à transformação dos errantes caminhos da mente. E, pela repetição da prática, torna-se possível trazer a atenção de volta cada vez mais depressa. Aos poucos, os períodos de esquecimento tornam-se mais curtos e os da atenção sustentada – *samādhi* – mais longos.

À medida que a atenção se fortalece, começamos a nos sentir relaxados, felizes, cheios de energia. Pouco a pouco a respiração muda, tornando-se suave, regular, ligeira, superficial. Às vezes, pode

parecer que a respiração parou completamente. Na realidade, à medida que a mente se tranquiliza, o corpo também se acalma e o metabolismo fica mais lento, de modo a precisar de menos oxigênio.

Nesse estágio, alguns daqueles que praticam a consciência da respiração podem ter diversas experiências pouco usuais: ver luzes e visões enquanto sentados com os olhos fechados ou ouvir sons extraordinários, por exemplo. Todas essas experiências ditas extrassensoriais são meros sinais de que a mente alcançou um nível de concentração mais elevado. Esses fenômenos carecem de importância por si só e não devemos lhes dar importância. O objeto da consciência continua a ser a respiração; o resto é distração. Nem devemos ficar à espera de tais experiências; elas acontecem em alguns casos e não em outros. Todas essas experiências extraordinárias são apenas marcos que sinalizam o progresso no caminho. Às vezes, os marcos podem estar escondidos ou nós podemos estar tão atentos ao caminho que os transpomos sem nos darmos conta. Mas, se tomamos esse marco como o objetivo final e nos apegamos a ele, deixamos de progredir por completo. Afinal, há incontáveis experiências sensoriais extraordinárias para serem vividas. Aqueles que praticam *Dhamma* não buscam essas experiências mas, antes, buscam o *insight*, a percepção que leva à consciência da sua própria natureza para, dessa forma, se libertarem do sofrimento.

Por isso, continuamos a dar atenção apenas à respiração. À medida que a mente se torna mais concentrada, a respiração fica mais sutil e mais difícil de seguir, sendo, portanto, necessário um maior esforço para permanecermos atentos. Dessa forma, continuamos a afiar a mente, a aguçar a concentração, a fazer dela um instrumento com o qual podemos penetrar além da realidade aparente de modo a observar a mais sutil realidade interior.

Há muitas outras técnicas para desenvolver a concentração. Podemos aprender a nos concentrar em uma palavra pela sua repetição, em uma imagem visual ou, até mesmo, realizar uma certa ação física repetidamente. Ao fazer isso, ficamos absortos no objeto da atenção e alcançamos um prazeroso estado de transe.

Embora tal estado seja, sem dúvida, muito agradável enquanto dura, quando termina, estamos outra vez na condição comum da vida, com os mesmos problemas de antes. Essas técnicas funcionam porque desenvolvem uma camada de paz e de alegria na superfície da mente mas, nas suas profundezas, os condicionamentos permanecem intocados. Os objetos usados para alcançar a concentração nessas técnicas não têm ligação com nossa própria realidade de cada momento. A felicidade que se alcança por seu intermédio é sobreposta, criada intencionalmente, em vez de surgir espontaneamente das profundezas da mente purificada. *Samādhi* correto não pode ser intoxicação espiritual. Precisa ser livre de todos os artificialismos, todas as ilusões.

Mesmo no contexto do ensinamento do Buda, há vários estados de transe – *jhāna* – que podem ser alcançados. Ao próprio Buda foram ensinados oito estados de absorção mental antes de se tornar iluminado e ele continuou a praticá-los durante a sua vida toda. No entanto, estados de transe sozinhos não o podiam libertar. Assim, quando ele ensinou os estados de absorção, enfatizou que tinham apenas a função de servirem de trampolim para o desenvolvimento do *insight*, a percepção consciente. Os meditadores desenvolvem a faculdade de concentração com o propósito não de experimentar felicidade ou êxtase mas, ao contrário, para forjar a mente transformando-a em um instrumento com o qual possam examinar a sua própria realidade e remover os condicionamentos que causam seu sofrimento. Isso é concentração correta.

* * *

☞ PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *Por que ensina os estudantes a praticar ānāpāna concentrando-se nas narinas em vez de no abdômen?*

S.N. GOENKA: Porque, para nós, *ānāpāna* é praticada como preparação para a prática de Vipassana e, neste tipo de Vipassana, é

necessária uma concentração particularmente forte. Quanto mais limitada for a área da atenção, mais forte será a concentração. Para desenvolver a atenção até esse grau, o abdômen é muito grande. A área mais apropriada é a das narinas. Por esta razão o Buda nos orientou a trabalhar nessa área.

Enquanto praticamos a consciência na respiração é permitido contar as respirações ou dizer “entrada” quando inalamos e “saída” quando exalamos?

Não, não deve haver verbalização contínua. Se você ficar o tempo todo acrescentando uma palavra à consciência da respiração, aos poucos a palavra vai tornar-se predominante e você vai esquecer completamente da respiração. Depois, esteja inspirando ou expirando, você dirá “entrada!” Esteja expirando ou inspirando, dirá “saída!” A palavra vai se transformar em um mantra. Continue apenas com a respiração, a simples respiração, nada além da respiração.

Por que a prática de samādhi não é suficiente para a libertação?

Porque a pureza da mente desenvolvida através de *samādhi* é alcançada sobretudo pela supressão, não por eliminação dos condicionamentos. É como se alguém limpasse um tanque de água enlameada pela adição de um agente de precipitação, por exemplo, alumínio. O sulfato precipita as partículas de lama suspensas na água para o fundo do tanque, deixando a água clara como cristal. Da mesma maneira, *samādhi* faz com que as camadas mais superficiais da mente fiquem claras como cristal, mas um depósito de impurezas permanece no inconsciente. Essas impurezas latentes devem ser removidas para alcançarmos a libertação. E, para remover as impurezas das profundezas da mente, é preciso praticar Vipassana.

Não é perigoso esquecer por completo o passado e o futuro e dar atenção somente ao momento presente? Afinal, não é assim que vivem os animais? Certamente quem esquece o passado está condenado a repeti-lo.

Esta técnica não ensina a esquecer por completo o passado ou a não ter preocupações com o futuro. Mas o atual hábito-padrão mental é nos afundarmos constantemente nas memórias do passado ou em ambições, planos ou medos do futuro e permanecermos ignorantes do presente. Esse hábito pouco salutar faz da vida um sofrimento só. Pela meditação você aprende a manter os pés firmes na realidade presente. Com essa base sólida, pode retirar do passado a orientação necessária e tomar as providências necessárias para o futuro.

Noto que, quando estou meditando e a mente se distrai, pode surgir alguma avidez, aí penso que não devo ceder à avidez, e começo a ficar agitado porque estou desejando algo com avidez. Como devo lidar com isto?

Por que agitar-se por causa da avidez? Aceite simplesmente o fato: “Veja, surgiu um desejo” – é tudo. E você vai sair disso. Quando verificar que a mente se distraiu, aceite: “Veja, a mente se distraiu” e, automaticamente, voltará à respiração. Não crie tensões por existir avidez ou porque a mente se distraiu; se agir dessa forma, vai gerar novas aversões. Apenas aceite. Essa aceitação é suficiente.

Todas as técnicas budistas de meditação eram já conhecidas no ioga. Qual a verdadeira inovação da meditação ensinada pelo Buda?

Aquilo que hoje é chamado de ioga desenvolveu-se, na verdade, mais tarde. Patanjali viveu 500 anos depois da época de Buda e, naturalmente, o seu Ioga Sutra revela a influência dos ensinamentos de Buda. Claro que as práticas iogues eram conhecidas na Índia mesmo antes de Buda, e ele mesmo as experimentou antes de alcançar a iluminação. Todas essas práticas, no entanto, eram limitadas a *sīla* e a *samādhi*, concentração até o oitavo nível de *jhāna*, o oitavo estágio de absorção ainda dentro do campo da experiência sensorial. O Buda descobriu o nono *jhāna*, que é Vipassana, o desenvolvimento do *insight*, da percepção consciente que leva o meditador ao objetivo final, para além de toda a experiência sensorial.

Verifiquei que sou muito rápido em desvalorizar as outras pessoas. Qual a melhor forma de trabalhar com esse problema?

Trabalhe com isso meditando. Se o ego é forte, vamos procurar depreciar os demais, a rebaixar sua importância e engrandecer a nossa. Mas a meditação naturalmente dissolve o ego. Quando ele se dissolve, você não consegue mais fazer nada que magoe os outros. Trabalhe e o problema será automaticamente resolvido.

Às vezes, sinto-me culpado por aquilo que fiz.

Sentir-se culpado não o ajudará; só causará dano. A culpa não tem lugar no caminho de *Dhamma*. Quando perceber que agiu de modo errado, aceite simplesmente o fato sem tentar justificá-lo ou escondê-lo. Pode procurar alguém que respeite e dizer: “Bem, cometi esse erro. No futuro terei o cuidado de não repeti-lo”. E depois medite e descobrirá que é capaz de sair dessa dificuldade.

Por que continuo a reforçar esse ego? Por que tento continuar a ser “eu”?

É isso que a mente tem sido condicionada a fazer, por causa da ignorância. Mas Vipassana pode libertá-lo desse condicionamento prejudicial. Em lugar de pensar sempre em si mesmo, você aprende a pensar nos outros.

Como isso acontece?

O primeiro passo é reconhecer o quanto somos egoístas e ego-cêntricos. Sem apreender esta verdade, não se pode emergir da loucura do amor-próprio. À medida que praticar mais reconhecerá que, mesmo o seu amor pelos outros é, de fato, amor-próprio. Compreenderá “A quem amo? Eu amo alguém porque espero algo dessa pessoa. Espero que se comporte de uma forma que me seja agradável. No momento em que começa a comportar-se de forma diferente, todo o meu amor desaparece. Então, será que amo essa pessoa de verdade ou a mim mesmo?” A resposta fica clara, não pela intelectualização, mas pela sua prática de Vipassana. E, quando

alcançar essa percepção direta, vai começar a sair do seu egoísmo. Depois, irá aprender a desenvolver amor verdadeiro pelos outros, amor que é altruísta, sem ego, de um só sentido: dar sem esperar nada em troca.

Eu trabalho em uma área onde existem muitos moradores de rua que erguem as mãos e dizem “tem um troco aí?”

Então, no Ocidente também é assim? Pensei que a mendicância só existisse em países pobres!

Eu sei que muitos desses moradores de rua consomem drogas. Me pergunto se, dando-lhes dinheiro, não estamos encorajando-os a usar drogas.

Por isso, é preciso cuidado para que qualquer donativo que faça seja usado de modo adequado. Caso contrário não ajudará ninguém. Se, em lugar de dar dinheiro a essas pessoas, puder ajudá-las a sair dos seus vícios, aí sim estará lhes prestando um verdadeiro serviço. Seja qual for a ação que realize, deve agir com sabedoria.

Quando diz “Sejam felizes”, para mim o reverso é: “Sejam tristes”.
Por que ser triste? Saiam da tristeza!

Certo, mas pensei que estivéssemos trabalhando para o equilíbrio.
O equilíbrio nos faz felizes. Se estiver desequilibrado, estará triste. Fique equilibrado; seja feliz!

Eu pensei que fosse assim: “Sejam equilibrados, sejam nada”.
Não, não. O equilíbrio o faz feliz, não o nada. Você torna-se positivo quando tem uma mente equilibrada.

* * *

Dois jovens, muito pobres, viviam da comida que esmolavam de casa em casa na cidade e nos arredores. Um deles era cego de nascença e o outro ajudava-o. Dessa forma, percorriam juntos seu caminho, mendigando comida.

Um dia o jovem cego ficou doente. O seu companheiro disse-lhe: “Fique aqui e descanse. Eu vou dar uma volta e peço para os dois. Quando voltar trarei comida para você.” E saiu para pedir esmola.

Aconteceu que nesse dia deram ao jovem uma comida muito deliciosa: *khir*, um pudim de leite estilo indiano. Ele nunca tinha provado esse prato antes e gostou muito. Mas, infelizmente, ele não tinha um recipiente para trazer o pudim para o seu amigo de modo que comeu tudo. Quando voltou para junto do seu companheiro cego, disse-lhe: “Sinto muito, hoje me deram um prato delicioso, pudim de leite, mas não pude trazê-lo.”

O jovem cego perguntou-lhe: “O que é esse pudim de leite?”

“Ah, é branco, o leite é branco.”

Sendo cego de nascença, o seu companheiro não entendeu. “O que é branco?”

“Não sabe o que é branco?”

“Não, não sei.”

“É o oposto de preto.”

“Então o que é preto?” Ele também não sabia o que era preto.

“Ah, tente entender, branco!” Mas o jovem cego não podia entender. Então seu amigo olhou em volta e, vendo uma garça branca, apanhou o pássaro e trouxe-o até o amigo cego dizendo: “Branco é como esse pássaro.”

Sem ter olhos, o jovem cego estendeu as mãos para tocar o pássaro com seus dedos.” Ah, agora entendo o que é branco! É macio.”

“Não, não, branco não tem nada a ver com ser macio. Branco é branco! Tente entender.”

“Mas você disse que é parecido com este pássaro, eu examinei a garça e é macia. Assim, o pudim de leite é macio. Branco significa macio.”

“Não, você não entendeu. Tente de novo.”

Outra vez, o jovem cego examinou a garça, passando a sua mão pelo corpo, do bico ao pescoço e até a extremidade da cauda. “Ah, agora entendo. É curvo! O pudim de leite é curvo!”

Ele não consegue compreender porque não possui a faculdade para experimentar o que é branco. Da mesma maneira, se você não tiver a faculdade para experimentar a realidade tal como ela é, para você será sempre curva.

* * *

VII. *O treinamento da sabedoria*

NEM *SĪLA* NEM *SAMĀDHI* são ensinamentos exclusivos do Buda. Ambos eram bem conhecidos e praticados antes da sua iluminação; de fato, enquanto procurava a via para a libertação, o futuro Buda foi treinado em *samādhi* por dois professores com quem estudou. Ao receitar esses treinamentos, o Buda não divergiu dos professores da religião convencional. Todas as religiões insistem na necessidade de comportamentos morais e, também, oferecem a possibilidade de se alcançar estados de êxtase, seja através da oração, dos rituais, do jejum e outras austeridades, seja através de várias formas de meditação. O objetivo dessas práticas é simplesmente um estado de profunda absorção mental. Esse é o “êxtase” experimentado pelos místicos religiosos.

Tal concentração, mesmo que não seja desenvolvida até o nível dos estados de transe, é de muita ajuda. Acalma a mente, desviando a atenção de situações nas quais a pessoa poderia reagir com avidez ou aversão. Contar pausadamente até dez, para evitar uma explosão de agressividade, é uma forma rudimentar de *samādhi*. Outras formas, talvez mais óbvias, são a repetição de uma palavra ou mantra ou concentração em um objeto visual. Todas elas funcionam: quando a atenção é desviada para um objeto diferente, a mente parece tornar-se calma e pacífica.

Entretanto, a calma alcançada dessa forma não é a verdadeira libertação. A prática da concentração confere, sem dúvida, grandes benefícios, mas isso só funciona no nível consciente da mente. Há quase vinte e cinco séculos atrás, antes da invenção da moderna psicologia, o Buda compreendeu a existência da mente

inconsciente, a qual chamou de *anusaya*. E descobriu que desviar a atenção constitui uma forma efetiva de lidar com a avidez e a aversão no plano consciente, mas, na realidade, não as elimina. Em vez disso, são empurradas para o fundo do inconsciente, onde permanecem tão perigosas como sempre, embora dormentes. No plano superficial da mente talvez haja uma camada de paz e harmonia, mas, nas profundezas, há um vulcão adormecido de negativismo reprimido que mais cedo ou mais tarde entrará em erupção violenta. O Buda disse:

*Se as raízes permanecerem intocadas e firmes no solo,
uma árvore tombada ainda lança novos brotos.
Se o hábito subjacente da avidez e da aversão não for erradi-
cado o sofrimento volta a surgir vezes sem conta.¹*

Enquanto o condicionamento permanecer na mente inconsciente, novos brotos surgirão na primeira oportunidade, causando sofrimento. Por essa razão, mesmo depois de ter atingido os mais altos estados alcançáveis pela prática da concentração, o futuro Buda não se convenceu que tivesse atingido a libertação. Decidiu que devia continuar à procura da via para a libertação do sofrimento e do caminho para a felicidade.

Ele viu duas opções. A primeira é o caminho da autoindulgência, dar a si próprio a liberdade de procurar a satisfação de todos os seus desejos. Esse é o caminho mundano que a maior parte das pessoas segue, tenham ou não consciência disso. Mas ele percebeu claramente que esse caminho não pode levar à felicidade. Não há ninguém no universo cujos desejos sejam sempre satisfeitos, em cuja vida tudo o que é desejado acontece e nada acontece sem ser desejado. As pessoas que seguem esse caminho sofrem inevitavelmente quando deixam de realizar seus desejos; ou seja, sofrem desapontamentos e insatisfação. Mas sofrem igualmente quando alcançam os seus desejos: sofrem do medo de que o objeto do desejo desapareça, que o momento de gratificação se revele

transitório, como de fato deve ser. Ao procurar, ao alcançar e ao perder os seus desejos, tais pessoas permanecem sempre agitadas. O futuro Buda, ele mesmo, experimentou esse caminho antes de deixar a vida mundana para se tornar um recluso. Sabia que não poderia ser aquele o caminho para a paz.

A alternativa é o caminho da autorrestrrição; refrear-se deliberadamente da satisfação dos seus desejos. Na Índia, há 2.500 anos, esse caminho de autonegação era levado ao extremo de se evitarem todas as experiências agradáveis e infligir a si próprio experiências desagradáveis.

A lógica desse raciocínio de autopunição era a de que, dessa forma, seria possível curar o hábito da avidez e da aversão e, assim, purificar a mente. A prática de tais austeridades é um fenômeno da vida religiosa em todo o mundo. O futuro Buda havia experimentado também esse caminho nos anos que se seguiram à sua opção pela vida ao léu. Ele experimentou diferentes práticas ascéticas, ao ponto do seu corpo ficar reduzido a pele e ossos, mas, ainda assim, verificou não se ter libertado. Punir o corpo não purifica a mente.

Portanto, a autorrestrrição não precisa ser levada a tais extremos. A pessoa pode praticá-la de uma forma mais moderada, abstendo-se da gratificação daqueles desejos que podem envolver ações prejudiciais. Esse tipo de autocontrole parece bem mais preferível à autoindulgência porque, pela sua prática, a pessoa pode, pelo menos, evitar ações imorais. Mas se a autorrestrrição for alcançada somente pela via da autorrepressão, ela aumentará as tensões mentais a um nível perigoso. Todos os desejos suprimidos vão se acumular como água da chuva atrás do dique da autonegação. Um dia, o dique pode se romper e provocar uma inundação arrasadora.

Enquanto durarem na mente os condicionamentos, não estaremos seguros ou em paz. *Sīla*, por mais benéfica que seja, não pode ser mantida por pura força de vontade. Desenvolver *samādhī* ajudará, mas será apenas uma solução parcial que não funciona nos planos profundos da mente onde se encontram as raízes do problema, as raízes das impurezas. Enquanto tais raízes perma-

necerem enterradas no inconsciente, não poderá haver felicidade verdadeira, permanente, não haverá libertação.

Mas, se as próprias raízes do condicionamento puderem ser removidas da mente, então, não haverá qualquer perigo de se permitir ações prejudiciais, qualquer necessidade de autorrepressão, porque o próprio impulso para se praticarem ações prejudiciais terá deixado de existir. Livres das tensões tanto da procura como da negação, poderemos viver em paz.

Para remover as raízes, é necessário um método com que se possa penetrar as profundezas da mente para lidar com as impurezas no lugar onde começam. É esse método que o Buda descobriu: o treinamento da sabedoria, ou *paññā*, que o levou a alcançar a iluminação. Também é chamado *vipassanā-bhāvanā*, o desenvolvimento do *insight*, da percepção consciente que penetra a própria natureza do nosso ser, percepção pela qual é possível reconhecer e eliminar as causas do sofrimento. Essa foi a descoberta do Buda – aquilo que ele praticou para a sua própria libertação e aquilo que ensinou aos outros durante a sua vida. Esse é o elemento mais importante dos seus ensinamentos e ao qual deu a maior ênfase. Afirmou, repetidamente:

*Se a concentração for sustentada pela moralidade,
será muito frutífera, muito benéfica. Se a sabedoria for
sustentada pela concentração, será muito frutífera,
muito benéfica. Se a mente for sustentada pela sabedoria,
será livre de todas as corrupções.²*

A moralidade e a concentração (*sīla* e *samādhi*) são, em si, valiosas, mas o seu verdadeiro propósito é levar-nos à sabedoria. Somente pelo desenvolvimento de *paññā* encontramos o verdadeiro caminho do meio, entre os extremos da autoindulgência e da autorrepressão. Pela prática da moralidade, evitamos ações que causam as formas mais grosseiras de agitação mental. Pela concentração da mente, continuamos a acalmá-la e, ao mesmo

tempo, a transformamos em uma ferramenta efetiva, com a qual podemos empreender o trabalho de autoanálise. Mas é somente ao desenvolver a sabedoria que podemos penetrar a realidade interior e nos libertarmos de toda a ignorância e dos apegos.

Duas partes do Nobre Caminho Óctuplo estão incluídas no treinamento da sabedoria: Pensamento correto e compreensão correta.

Pensamento correto

Não é necessário que todos os pensamentos cessem na meditação antes da pessoa começar *vipassanā-bhāvanā*: os pensamentos podem ainda persistir, mas, se a consciência for mantida de momento a momento, isso é suficiente para começar o trabalho.

Os pensamentos podem permanecer, mas a natureza do padrão de pensamento muda. A aversão e a avidez foram acalmadas pela consciência da respiração. A mente ficou tranquila, pelo menos no nível consciente, e começou a pensar sobre *Dhamma*, sobre como sair do sofrimento. As dificuldades que surgiram ao iniciarmos a consciência da respiração já passaram ou, pelo menos, foram, até certo ponto, ultrapassadas. Estamos preparados para o próximo passo, compreensão correta.

Compreensão correta

A compreensão correta é que constitui a verdadeira sabedoria. Pensar sobre a verdade não basta. Precisamos perceber a verdade por nós mesmos, ver as coisas como elas são na realidade, não somente como parecem ser. A verdade aparente é uma realidade, mas uma realidade que precisamos penetrar para experimentar a nossa própria realidade e eliminar o sofrimento.

Há três tipos de sabedoria: sabedoria recebida (*suta-mayā-paññā*), sabedoria intelectual (*cintā-mayā-paññā*) e sabedoria experimental (*bhāvanā-mayā-paññā*). O sentido literal da frase

suta-mayā-paññā é “sabedoria ouvida” – sabedoria aprendida de outros, por exemplo pela leitura de livros ou ao ouvir sermões ou palestras. Essa é a sabedoria alheia que decidimos adotar como nossa própria. A aceitação pode ser por ignorância. Por exemplo, pessoas que cresceram em uma comunidade com uma certa ideologia, um sistema de crenças, religiosas ou não, podem aceitar a ideologia da comunidade sem questioná-la. Ou essa aceitação pode ser motivada pela avidez. Líderes da comunidade podem declarar que aceitar a ideologia estabelecida, as crenças tradicionais, garante um futuro maravilhoso; talvez declarem que todos os crentes vão alcançar o céu após a morte. Naturalmente o êxtase do céu é muito atraente e, assim, a pessoa aceita de boa vontade. Ou a aceitação pode ser motivada pelo medo. Os líderes podem perceber que as pessoas têm dúvidas e perguntas sobre a ideologia da comunidade e, portanto, avisam ser preciso conformar-se com as crenças dominantes, ameaçando terríveis punições no futuro caso não se conformem, talvez garantindo que os descrentes vão todos para o inferno após a morte. Naturalmente, as pessoas não querem ir para o inferno, de modo que engolem as suas dúvidas e adotam as crenças da comunidade.

Seja isso aceito pela fé cega, pela avidez ou pelo medo, a sabedoria recebida não é sabedoria propriamente dita, não é algo que tenha sido experimentado pela própria pessoa. É sabedoria emprestada.

O segundo tipo de sabedoria é a compreensão intelectual. Após ler ou ouvir determinado ensinamento, iremos considerar seu conteúdo e examiná-lo para ver se é realmente racional, benéfico e prático. E se for satisfatório no plano intelectual, o aceitamos como verdadeiro. Isso, no entanto, ainda não é nosso próprio *insight*, nossa própria percepção consciente, mas apenas a intelectualização da sabedoria ouvida.

O terceiro tipo de sabedoria é aquela que provém da nossa própria experiência, da nossa própria realização da verdade. Essa é a sabedoria que vivemos, a verdadeira sabedoria que irá causar

mudanças em nossa vida por transformar a própria natureza da mente.

Nos assuntos mundanos, a sabedoria da experiência nem sempre é necessária ou aconselhável. Basta aceitar os avisos dos outros de que o fogo é perigoso, ou confirmar o fato pelo raciocínio dedutivo. É um desvairio insistir em se lançar no fogo para poder aceitar que ele queima. Em *Dhamma*, contudo, a sabedoria que nasce da experiência é essencial, pois só ela nos capacita para nos libertarmos dos condicionamentos.

Sabedoria adquirida por ouvir os demais e sabedoria adquirida através da investigação intelectual são de grande ajuda se nos inspiram e guiam para avançarmos rumo ao terceiro tipo de *paññā*, a sabedoria experimental. Mas, se nos limitarmos a apenas aceitar a sabedoria recebida sem questioná-la, transforma-se em uma espécie de escravidão, um obstáculo para se atingir a compreensão nascida da experiência. Do mesmo modo, se ficarmos satisfeitos com a mera contemplação da verdade, com a mera investigação e compreensão intelectual, mas sem fazer nenhum esforço para experimentá-la diretamente, então, toda a nossa compreensão, em vez de uma ajuda para a libertação, torna-se um cativeiro.

Cada um de nós deve viver a verdade pela experiência direta, pela prática de *bhāvanā*; só essa experiência vivida libertará a mente. A realização da verdade obtida pelos outros jamais poderá nos libertar. Mesmo a iluminação do Buda só pôde libertar uma pessoa; Sidarta Gotama. Quando muito, a realização alcançada por outra pessoa pode funcionar como inspiração para os demais, fornecendo normas de procedimento a serem seguidas, mas, no fim das contas, é preciso que cada um de nós faça seu próprio trabalho. Como disse o Buda:

*Você precisa fazer o seu próprio trabalho;
Aqueles que alcançaram o objetivo final
só vão mostrar o caminho.*³

A verdade só pode ser vivida; só pode ser experimentada diretamente dentro da própria pessoa. Tudo o que estiver do lado de fora estará sempre distante de nós. Só dentro de nós poderemos ter a experiência efetiva, direta, viva da realidade.

Dos três tipos de sabedoria, as duas primeiras não são exclusivas do ensinamento do Buda. Existiam ambas na Índia antes dele e, mesmo no seu tempo, havia quem garantisse ensinar o mesmo que o Buda ensinou.⁴ A contribuição que só Buda deu ao mundo foi um caminho para apreender a verdade pessoalmente e, dessa forma, desenvolver a sabedoria com base na experiência, *bhāvanā-mayā paññā*. Essa via para alcançar a realização direta da verdade é a técnica de *Vipassanā-bhāvanā*.

Vipassanā-bhāvanā

Vipassanā é frequentemente descrita como sendo um lampejo de *insight*, visão interior, uma súbita intuição da verdade. A descrição é correta mas há, de fato, um método dividido passo a passo que os meditadores podem usar para avançarem até o ponto de se tornarem capazes de tal intuição. Esse método é *Vipassanā-bhāvanā*, o desenvolvimento do *insight*, da visão interior, dita meditação *Vipassanā*.

A palavra *passanā* significa “ver”, o tipo de visão comum que temos com os olhos abertos. *Vipassanā* significa um tipo especial de visão: observação da realidade dentro de si próprio. Isso é alcançado tomando como objeto de atenção as nossas próprias sensações físicas. A técnica consiste na observação sistemática e imparcial das sensações no nosso interior. Essa observação revela toda a realidade da mente e do corpo.

Por que sensações? Primeiro, porque é pelas sensações que experimentamos a realidade diretamente. A não ser que alguma coisa entre em contato com os cinco sentidos físicos ou com a mente, não existe para nós. Os sentidos são as portas através das quais encontramos o mundo, as bases de toda a experiência. E, sempre

que algo entra em contato com as seis bases sensoriais, ocorre uma sensação. O Buda descreveu o processo desta maneira:

*Se alguém pega dois paus e esfrega um contra o outro, essa fricção gera calor e uma chispa é produzida. Da mesma maneira, do resultado de um contato experimentado como agradável, surge uma sensação agradável. Do resultado de um contato experimentado como desagradável, surge uma sensação desagradável. Do resultado de um contato experimentado como neutro, surge uma sensação neutra.*⁵

O contato de um objeto com a mente ou com o corpo produz uma chispa de sensação. Dessa forma, a sensação é o elo através do qual experimentamos o mundo com todos os seus fenômenos, físicos e mentais. De modo a desenvolver a sabedoria adquirida pela experiência, precisamos nos tornarmos conscientes daquilo que, na realidade, experimentamos; isto é, devemos desenvolver a consciência das sensações.

Além disso, as sensações físicas estão intimamente relacionadas com a mente e, tal como a respiração, oferecem um reflexo do estado mental presente. Quando objetos mentais – pensamentos, ideias, imaginações, emoções, memórias, esperanças, medos – entram em contato com a mente, surgem as sensações. Cada pensamento, cada emoção, cada ação mental é acompanhada por uma sensação correspondente dentro do corpo. Por essa razão, ao observar as sensações físicas observamos também a mente.

As sensações são indispensáveis para que se possa explorar a verdade mais profunda. Seja o que for que encontremos no mundo, provocará sempre uma sensação dentro do corpo. A sensação é a encruzilhada onde a mente e o corpo se encontram. Embora de natureza física, é também um dos quatro processos mentais (ver Capítulo II). Surge dentro do corpo e é sentida pela mente. Em um corpo morto ou em uma matéria inanimada, não pode haver sensação porque a mente não está presente. Se estivermos

desatentos a essa experiência, a nossa investigação da realidade permanece incompleta e superficial. Assim como para limpar as ervas daninhas de um jardim é necessário estar consciente das raízes escondidas e suas funções vitais, de forma semelhante, se quisermos compreender a nossa natureza e lidar com ela corretamente, devemos estar conscientes das sensações, a maioria das quais costuma estar escondida de nós.

As sensações ocorrem o tempo todo pelo corpo inteiro. Cada contato, mental ou físico, produz uma sensação. Cada reação bioquímica faz surgir uma sensação. Na vida comum, falta à mente consciente o foco necessário para ter consciência de todas as sensações à exceção das mais intensas, mas, assim que tenhamos aguçado a mente pela prática de *ānāpāna-sati* e, dessa maneira, desenvolvido a faculdade da atenção vigilante, tornamo-nos capazes de experimentar, conscientemente, a realidade de cada sensação interior.

Na prática da consciência da respiração, o esforço a desenvolver está em observar a respiração natural, sem a controlar ou regular. Da mesma forma, na prática de *Vipassanā-bhāvanā*, apenas observamos as sensações corporais. Movemos a atenção sistematicamente por toda a estrutura física, da cabeça aos pés e dos pés à cabeça, de uma extremidade à outra. Mas, enquanto isso, não se procura nenhum tipo de sensação em particular, nem se tenta evitar sensações de nenhum tipo. O esforço consiste somente em observar com objetividade, estar ciente de quaisquer sensações que se manifestem por todo o corpo. Podem ser de qualquer tipo: calor, frio, peso, leveza, coceira, palpitação, contração, expansão, pressão, dor, formigamento, pulsação, vibração ou qualquer outra coisa. O meditador não procura nada extraordinário, mas apenas tenta observar sensações físicas normais, assim como elas ocorrem naturalmente.

Tampouco se faz qualquer esforço para descobrir a causa de uma sensação. Pode surgir de condições atmosféricas, pela posição em que a pessoa está sentada, por efeitos de uma velha doença ou fraqueza no corpo, ou mesmo por causa da comida que se tenha

ingerido. A razão carece de importância e está além da nossa preocupação. O mais importante é estar consciente da sensação que ocorre nesse momento na parte do corpo onde a atenção está focalizada.

Quando começamos essa prática, talvez sejamos capazes de perceber sensações em algumas partes do corpo e não em outras. A faculdade da atenção ainda não está completamente desenvolvida de modo que só experimentamos as sensações mais intensas e não as mais sutis. De qualquer modo, continuamos a dar atenção a cada parte do corpo sucessivamente, movendo o foco da atenção em uma ordem sistemática, sem permitir que a atenção seja atraída indevidamente pelas sensações mais proeminentes. Tendo praticado o treinamento da concentração, desenvolvemos a habilidade de fixar a atenção em um objeto conscientemente escolhido. Agora usamos essa habilidade de mover a atenção para cada parte do corpo em uma progressão ordenada, sem saltar de uma parte em que a sensação não esteja clara para outra onde a sensação é mais evidente, nem demorar em algumas sensações ou tentar evitar outras. Dessa maneira, alcançamos aos poucos o ponto em que podemos experimentar sensações em cada parte do corpo.

Quando se começa a praticar a consciência da respiração, por vezes, esta será um tanto pesada e irregular. Depois, vai se acalmando aos poucos e se torna progressivamente mais suave, fina, sutil. Do mesmo modo, quando se começa a prática de *Vipassanā-bhāvanā*, com frequência experimentamos sensações grosseiras, intensas, desagradáveis que parecem permanecer por um longo período. Ao mesmo tempo, emoções fortes ou memórias e pensamentos há muito esquecidos podem surgir, trazendo consigo desconforto mental ou físico, até dor. Os obstáculos de cobiça, de aversão, de preguiça, de agitação e de dúvida que impedem o nosso progresso durante a prática da atenção da respiração podem agora reaparecer e ganhar tamanha força que se torna inteiramente impossível manter a atenção na sensação. Confrontada com essa situação, a pessoa não tem outra alternativa que não seja a de voltar à prática da atenção na respiração de forma a, mais uma vez, acalmar e aguçar a mente.

Pacientemente, sem qualquer sentimento de derrota, trabalhamos como meditadores para restabelecer a concentração, compreendendo que todas essas dificuldades são, na realidade, resultado do nosso sucesso inicial. Algum condicionamento profundamente enraizado foi atingido e começou a aparecer no plano consciente. Gradualmente, com esforço sustentado, mas sem qualquer tensão, a mente recupera sua tranquilidade e sua capacidade de concentração. Os pensamentos ou emoções fortes são superados e a pessoa pode retornar à consciência das sensações. Com a prática repetida e contínua, as sensações intensas tendem a dissolver-se em outras mais uniformes e sutis e, finalmente, em meras vibrações, surgindo e desaparecendo com grande rapidez.

O fato de as sensações serem agradáveis ou desagradáveis, intensas ou sutis, uniformes ou variadas, é irrelevante na meditação. A tarefa consiste simplesmente em observar de forma objetiva. Sejam quais forem os desconfortos produzidos pelas sensações desagradáveis ou a atração produzida pelas sensações agradáveis, não paramos o nosso trabalho, não nos deixamos distrair ou apenhar por qualquer sensação. O nosso trabalho é somente o de nos observarmos com o mesmo desapego com que o cientista observa fenômenos no seu laboratório.

Impermanência, inexistência de ego e sofrimento

Perseverando na meditação, logo constatamos um fato básico: as nossas sensações estão em constante transformação. A cada momento, em cada parte do corpo, surge uma sensação e cada sensação é uma indicação de mudança. A cada momento surgem mudanças em cada parte do corpo, reações bioquímicas e eletromagnéticas. A cada momento, com rapidez ainda maior, os processos mentais se transformam e se manifestam em mudanças físicas.

Essa é a realidade da mente e da matéria: impermanente e em constante transformação – *anicca*. A cada momento, as partículas subatômicas que constituem o corpo surgem e desaparecem. A

cada momento, as funções mentais aparecem e desaparecem, uma após a outra. Tudo dentro de nós, física e mentalmente, tal como no mundo exterior, está em constante transformação. Anteriormente, talvez soubéssemos ser essa a verdade; talvez tivéssemos entendido isso intelectualmente. Agora, porém, pela prática de *Vipassanā-bhāvanā*, experimentamos a realidade da impermanência diretamente dentro dos limites do corpo. A experiência direta das sensações transitórias vem provar a nossa natureza efêmera.

Cada partícula do corpo, cada processo da mente está em um estado de fluxo constante. Não há nada que permaneça além de um simples momento, não existe qualquer centro fixo ao qual seja possível se agarrar, nada que se possa chamar de “eu” ou “meu”. Esse “eu” é, na realidade, somente uma combinação de processos que estão sempre em mutação.

Assim, o meditador chega à compreensão de outra realidade básica: *anattā* – não existe um “eu” real, nenhum ser permanente ou ego. O ego ao qual somos tão dedicados é uma ilusão criada pela combinação de processos mentais e físicos, processos em constante fluxo. Tendo explorado corpo e mente até o nível mais profundo, percebe-se que não existe um centro imutável, nenhuma essência que permaneça independente dos processos, nada que esteja isento da lei da impermanência. Existe apenas um fenômeno impessoal que se transforma independente do nosso controle.

A seguir, outra realidade se torna clara: Qualquer esforço de segurar alguma coisa, por exemplo, “Sou isso, sou eu, isso é meu” está fadado a nos tornar infelizes, porque, cedo ou tarde, esse algo ao qual nos apegamos desaparecerá ou, então, esse “eu” desaparecerá. O apego ao que é impermanente, transitório, ilusório e além do nosso controle é sofrimento, *dukkha*. Nós compreendemos tudo isso, não porque alguém nos disse ser assim, mas porque o experimentamos dentro de nós, pela observação das sensações dentro do corpo.

Equanimidade

Então, o que devemos fazer para evitar nos tornarmos infelizes? Como se consegue viver sem sofrimento? Pelo simples ato de observar sem reagir: em vez de tentarmos manter uma experiência e evitar outra, de retermos umas coisas e afastarmos outras, simplesmente examinamos objetivamente cada fenômeno, com equanimidade, com a mente equilibrada.

Isso parece bastante simples mas, o que devemos fazer quando nos sentamos para meditar por uma hora e, depois de dez minutos, sentimos uma dor no joelho? De imediato, começamos a detestar a dor, desejando que ela desapareça. Mas ela não vai embora. Em vez disso, quanto mais a detestamos mais forte se torna. A dor física transforma-se em dor mental causando grande angústia.

Se conseguirmos aprender, por um minuto, a apenas observar a dor física; se, mesmo temporariamente, formos capazes de emergir da ilusão de que ela é a nossa dor, de que nós sentimos dor; se conseguirmos examinar a sensação objetivamente, como um médico examina a dor de um paciente, então veremos que a própria dor começa a mudar. Ela não permanece para sempre; a cada momento ela muda, desaparece, recomeça e muda outra vez.

Quando compreendemos isso através da experiência pessoal, descobrimos que a dor não pode mais nos subjugar e controlar. Talvez desapareça rapidamente, talvez não, mas isso não tem importância. Nós não sofreremos mais por causa da dor, porque somos capazes de observá-la com desapego.

A via para a libertação

Desenvolvendo a consciência e a equanimidade, podemos nos libertar do sofrimento. O sofrimento começa por ignorarmos a nossa própria realidade. Na escuridão dessa ignorância, a mente reage a qualquer sensação com agrado ou desagrado, cobiça ou aversão. Cada uma dessas reações cria sofrimento no presente e

coloca em movimento uma cadeia de eventos que irão trazer, no futuro, apenas sofrimento.

Como essa cadeia de causa e efeito pode ser quebrada? De algum modo, por causa de ações do passado praticadas na ignorância, a vida começou, iniciou-se o fluxo da mente e da matéria. Então, a pessoa deve cometer suicídio? Não, isso não resolverá o problema. No momento em que a pessoa se mata, a mente está cheia de sofrimento, cheia de aversão. Seja o que for que venha em seguida, também virá cheio de sofrimento. Tal ação não pode conduzir à felicidade.

A vida começou e não se pode escapar disso. Então é preciso destruir as seis bases da experiência sensorial? Poderíamos arrancar os olhos, cortar fora a língua, destruir o nariz e as orelhas. Mas, como destruir o corpo? Como destruir a mente? Seria outra vez suicídio, que é inútil.

Deveríamos destruir os objetos de cada uma das seis bases sensoriais, todas as imagens, os sons e assim por diante? Isso não é possível. O universo está cheio de incontáveis objetos; nunca seríamos capazes de destruir todos. A partir do momento em que existem as seis bases sensoriais, torna-se impossível evitar o contato com os seus respectivos objetos. E, tão logo ocorre o contato, somos compelidos a ter uma sensação.

Mas esse é o ponto onde a corrente pode ser quebrada. A ligação crucial ocorre no ponto da sensação. Cada sensação gera agrado ou desgosto. Essas reações momentâneas, inconscientes, de agrado e de desgosto são de imediato multiplicadas e intensificadas até se transformarem em enorme cobiça ou aversão, em apego, produzindo sofrimento no presente e no futuro. Isso se transforma em um hábito cego que se repete mecanicamente.

Contudo, pela prática de *Vipassanā-bhāvanā*, desenvolvemos a consciência de cada sensação. Desenvolvemos equanimidade: deixamos de reagir. Examinamos a sensação sem envolvimento emocional, sem agrado ou desgosto por ela, sem cobiça, aversão ou apego. Em vez de originar novas reações, cada sensação agora

nada gera além de sabedoria, *paññā* – *insight* – visão interior: “Isto é impermanente, destinado a mudar, surgindo para desaparecer”.

A corrente foi quebrada, o sofrimento acabou. Não há reações novas de cobiça ou de aversão e, assim, nenhuma causa que faça surgir o sofrimento. A causa do sofrimento é *kamma*, a ação mental, ou seja, a reação cega de cobiça e de aversão, o *sankhāra*. Quando a mente está atenta à sensação, mas mantém a equanimidade, não há tal reação, nenhuma causa que produza sofrimento. Deixamos de gerar sofrimento para nós próprios. Buda disse:

Todos os sankhāra são impermanentes.

*Quando percebemos isso com verdadeiro insight,
então, nos desapegamos do sofrimento;
esse é o caminho da purificação.*⁶

Aqui, a palavra *sankhāra* tem um significado muito amplo. Uma reação cega da mente é chamada de *sankhāra* mas o resultado dessa ação, o seu fruto, é também conhecido por *sankhāra*; tal como a semente. assim o fruto. Tudo o que encontramos na vida é, em última instância, o resultado das nossas próprias ações mentais. De qualquer modo, no seu sentido mais amplo, *sankhāra* significa qualquer coisa nesse mundo condicionado, tudo que tenha sido criado, formado, composto. Por isso, “Todas as coisas criadas são impermanentes”, físicas ou mentais, tudo no universo. Quando observamos essa verdade com sabedoria experimental, pela prática de *Vipassanā-bhāvanā*, então o sofrimento desaparece, porque nos afastamos das causas do sofrimento; ou seja, o hábito de avidez e de aversão é abandonado. Esse é o caminho da libertação.

Todo o esforço está em aprender a não reagir, a não produzir um novo *sankhāra*. Aparece uma sensação e começa o agrado ou o desagrado. Se não estivermos atentos a esse momento fugaz, será repetido e intensificado até virar avidez ou aversão, tornando-se uma emoção forte que, eventualmente, dominará a mente consciente. Somos envolvidos pela emoção e toda a nossa capacidade de

juízo correto desaparece. O resultado é verificar que estamos recorrendo a linguagem e a ações erradas, fazendo mal a nós próprios e aos outros. Criamos sofrimento para nós mesmos, sofrendo agora e no futuro, por causa de um momento de reação cega.

Mas se estivermos atentos ao ponto onde começa o processo de reação – ou seja, se estivermos conscientes da sensação – poderemos escolher não permitir que qualquer reação ocorra ou se intensifique. Observamos a sensação sem reagir, sem gostar nem deixar de gostar. A sensação não tem a oportunidade de se manifestar como afeição ou aversão, como a poderosa emoção capaz de nos subjugar; simplesmente aparece e desaparece. A mente permanece equilibrada, pacífica. Somos felizes agora e podemos prever felicidade para o futuro, por não termos reagido.

Essa capacidade de não reagir é muito valiosa. Quando estamos conscientes das sensações dentro do corpo e, ao mesmo tempo, mantemos a equanimidade, nesses momentos a mente está livre. Talvez, de início, sejam somente uns escassos momentos em um período de meditação e, o resto do tempo, a mente continue submersa no velho hábito de reação às sensações, na antiga rotina de afeição, aversão e sofrimento. Mas, com a prática da repetição, esses poucos e breves momentos tornam-se segundos, depois minutos, até que, finalmente, o velho hábito de reação é quebrado e a mente permanece continuamente em paz. Essa é a maneira como podemos deixar de produzir sofrimento para nós próprios.

* * *

☞ PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *Porque devemos mover a nossa atenção pelo corpo seguindo uma certa ordem?*

S.N. GOENKA: Porque está trabalhando no sentido de explorar a realidade total da mente e da matéria. Para tanto, precisa desenvolver a habilidade de sentir o que acontece em cada parte do corpo; nenhu-

ma parte deve permanecer em branco. E deve também desenvolver a habilidade de observar toda a gama das sensações. Essa é a forma como o Buda descreveu a prática: “*Em todo lugar dentro dos limites do corpo, experimentamos sensações, onde houver vida dentro do corpo*”. Se permitir à atenção mover-se ao acaso de uma parte para outra, de uma sensação para outra, naturalmente ela será sempre atraída para áreas onde há sensações mais intensas. Negligenciará certas partes do corpo e não aprenderá a observar sensações mais sutis. A sua observação continuará parcial, incompleta, superficial. Portanto, é essencial mover sempre a atenção em ordem.

Como sabemos que não estamos criando sensações?

Pode testar a si próprio. Se tem dúvida quanto à realidade da sensação, pode dar a si mesmo duas ou três ordens, autossugestões. Se descobrir que as sensações mudam de acordo com as suas ordens, então, saberá que elas não são reais. Nesse caso deve jogar fora a experiência inteira e começar outra vez, observando a respiração por algum tempo. Mas se descobrir que não é capaz de controlar as sensações, que elas não mudam de acordo com a sua vontade, então, deve jogar fora a dúvida e aceitar a experiência como sendo real.

Se essas sensações são reais, por que não as sentimos na vida comum?

Você sente, no plano inconsciente. A mente consciente está desatenta mas, a todo momento, a mente inconsciente sente sensações no corpo e reage a elas. Esse processo acontece vinte e quatro horas por dia. No entanto, com a prática de Vipassana, quebra a barreira entre o consciente e o inconsciente. Torna-se consciente de tudo o que acontece dentro da estrutura física e mental, de tudo aquilo que experimenta.

Permitir-se sentir dor física deliberadamente – isso parece masoquismo.

Assim seria se lhe fosse pedido para apenas experimentar a dor.

Mas, em vez disso, o que se pede é que observe a dor objetivamente. Quando observa sem reagir, a mente automaticamente começa a penetrar além da realidade aparente da dor, a penetrar sua natureza sutil que nada mais é do que vibrações surgindo e desaparecendo a cada momento. E quando experimenta essa realidade sutil, a dor não pode dominá-lo. Você é senhor de si próprio, está livre do sofrimento.

Mas, seguramente, a causa da dor pode ser o estrangulamento do fluxo sanguíneo em alguma parte do corpo. Será uma atitude inteligente ignorar esse sinal?

Bem, já verificamos que esse exercício não causa danos; se o fizesse não o recomendaríamos. Milhares de pessoas praticaram esta técnica. Não conheço um só caso de alguém que, ao praticá-la corretamente, tivesse feito mal a si mesmo. A experiência comum é que o corpo se torna mais maleável e flexível. A dor desaparece quando se aprende a enfrentá-la com uma mente equilibrada.

Não é possível praticar Vipassana pela observação de uma das seis portas sensoriais, por exemplo, observando o contato dos olhos com uma visão ou o dos ouvidos com um som?

Certamente. Mas, mesmo assim, essa observação deve incluir a consciência da sensação. Sempre que ocorre um contato com qualquer uma das seis bases sensoriais – olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente – uma sensação é produzida. Se permanecer desatento a ela, perde o ponto onde a reação começa. No caso da maior parte dos sentidos, o contato pode ser somente intermitente. Em certo momento os seus ouvidos podem ouvir um som, em outro não. De qualquer modo, no plano mais profundo há um contato da mente e da matéria a cada momento, dando continuamente origem a sensações. Por essa razão, observar sensações é a forma mais acessível e intensa de experimentar o fato da impermanência. Você deve dominar isso antes de tentar observar outras portas sensoriais.

Se devemos apenas aceitar e observar tudo à medida que se manifesta, como acontece o progresso?

O progresso é medido de acordo com a equanimidade que se desenvolve ou se deixa de desenvolver. Você não tem outra escolha verdadeira a não ser a equanimidade, porque não pode mudar as sensações, não pode criar sensações. Seja o que for que surja, surge. Pode ser agradável ou desagradável, desse ou daquele tipo, mas, se mantiver a equanimidade, estará, sem dúvida, progredindo no caminho. Estará quebrando o velho hábito de reação mental.

Isso é na meditação mas, como isso se relaciona com a vida?

Quando surge um problema na vida diária, pare por uns momentos para observar as suas sensações com a mente equilibrada. Quando a mente está calma e equilibrada, seja qual for a decisão que tomar, será uma boa decisão. Quando a mente está desequilibrada, qualquer decisão que tomar será fruto de reação. Deve aprender a mudar o padrão de vida, da reação negativa para a ação positiva.

Então, se não estiver com raiva ou com atitude crítica, mas perceber que algo poderia ser feito de outra forma, mais bem feito, nesse caso seguimos em frente e nos expressamos?

Sim. Devemos agir. A vida é para a ação; não deve se torna inativo. Mas a ação deve ser executada com a mente equilibrada.

Hoje estava trabalhando com a intenção de sentir sensações em uma parte do corpo que estava entorpecida e, assim que surgiu a sensação, a minha mente deu-me um chute; foi como se tivesse marcado um gol no jogo de futebol. Ouvi-me mentalmente dizer “Bom!” e depois pensei: “Ah não, eu não quero reagir dessa maneira”. Mas me pergunto, de volta ao mundo, como posso ir para um jogo de beisebol ou futebol e não reagir?

Você agirá! Mesmo em um jogo de futebol você vai agir, não reagir e vai descobrir que está realmente se divertindo. Um prazer, quando acompanhado pela tensão da reação, não é verdadeiro prazer.

Quando acaba a reação, a tensão desaparece e você pode realmente começar a desfrutar a vida.

Então eu posso pular para cima e para baixo e gritar viva?

Sim, com equanimidade. Pule com equanimidade.

Que devo fazer se meu time perder?

Nesse caso você sorri e diz: “Sejam felizes!” Seja feliz em qualquer situação!

Esse me parece ser o ponto básico.

Sim!

* * *

∞ OS DOIS ANÉIS

Um velho rico morreu e deixou dois filhos. Durante algum tempo, os dois continuaram a viver juntos, na forma indiana tradicional, na mesma casa, como uma única família. Mais tarde, discutiram e decidiram separar-se, dividindo todas as propriedades entre eles. Tudo foi dividido em partes iguais e, assim, acertaram suas contas. Mas depois de terem chegado a um acordo, descobriu-se um pequeno pacote que havia sido cuidadosamente escondido pelo seu pai. Abriram o pacote e encontraram dois anéis; um continha um diamante valioso e o outro era um simples anel de prata, valendo umas poucas rupias.

Ao ver o diamante, o irmão mais velho gerou avidez na sua mente e começou a explicar ao mais novo: “A mim parece que este anel não foi comprado por nosso pai, mas sim herdado dos seus antepassados. É por essa razão que o mantive separado das suas outras posses. E, por ter sido conservado ao longo de gerações na nossa família, deve permanecer para as gerações futuras. Por isso eu, sendo o mais velho, vou guardá-lo. É melhor você ficar com o de prata.”

O irmão mais novo sorriu e disse: “Está bem, seja feliz com o anel de diamante que eu serei feliz com o de prata.” Ambos colocaram os respectivos anéis nos seus dedos e seguiram seu caminho.

O irmão mais novo refletiu: “É fácil compreender que meu pai tenha guardado o anel com o diamante; é tão valioso! Mas porque será que guardou este anel de prata comum?” Examinou o anel com atenção e descobriu umas palavras gravadas nele: “Isto também mudará”. “Ah, este é o mantra do meu pai: ‘Isto também mudará!’”. Ele voltou a colocar o anel no seu dedo.

Ambos os irmãos enfrentaram os altos e baixos da vida. Quando chegava a primavera, o irmão mais velho ficava enlevado, perdendo o equilíbrio da sua mente. Quando chegava o outono ou inverno, caía em profunda depressão, perdendo outra vez o seu equilíbrio mental. Tornou-se tenso, desenvolvendo hipertensão. Incapaz de dormir durante a noite, começou a tomar comprimidos para dormir, tranquilizantes, drogas mais fortes. Finalmente chegou ao ponto de precisar de tratamento com choque elétrico. Esse era o irmão com o anel de brilhante.

Quanto ao irmão mais novo, com o anel de prata, quando chegava a primavera, ele aproveitava; não tentava fugir dela. Desfrutava a estação mas, olhava para seu anel e lembrava: “Isto também mudará.” E quando mudava, ele podia sorrir e dizer: “Bem, eu sabia que isso mudaria. Agora mudou, nada de estranho!” Quando chegava o outono ou inverno, ele olhava novamente para o seu anel e lembrava-se: “Isso também mudará.” Ele não começava a chorar, sabendo que isso também mudaria. E, na verdade, aquilo também mudou, também passou. De todos os altos e baixos, todas as vicissitudes da vida, ele sabia que nada era eterno, que tudo se manifestava apenas para desaparecer em seguida. Ele não perdeu o equilíbrio da sua mente e levou uma vida cheia de paz, uma vida feliz. Este era o irmão com o anel de prata.

* * *

VIII. *Consciência e equanimidade*

CONSCIÊNCIA E EQUANIMIDADE – isto é meditação *Vipassanā*. Quando praticadas em conjunto, levam à libertação do sofrimento. Se ambas forem fracas ou estiverem ausentes, não se pode progredir no caminho rumo a esse objetivo. Ambas são essenciais, assim como um pássaro precisa de duas asas para voar ou uma carroça de duas rodas para se deslocar. E as duas devem ser igualmente fortes. Se uma das asas do pássaro for frágil e a outra forte, não poderá voar corretamente. Se uma das rodas do carro for pequena e a outra grande, irá se mover em círculos. O meditador deve desenvolver tanto a consciência quanto a equanimidade para poder avançar no caminho.

É preciso que nos tornemos conscientes da totalidade da mente e da matéria na sua natureza mais sutil. Para tanto, não basta estar atento apenas aos aspectos superficiais do corpo e da mente, tal como movimentos físicos ou pensamentos. Devemos desenvolver a consciência das sensações pelo corpo todo e manter equanimidade em relação a elas.

Se estivermos conscientes, mas nos faltar equanimidade, então, quanto mais nos tornamos conscientes das sensações interiores e quanto mais sensíveis ficarmos em relação a elas, mais provável será reagirmos, aumentando, assim, o sofrimento. Por outro lado, se tivermos equanimidade, mas não soubermos nada sobre as sensações interiores, então, essa equanimidade será somente superficial, ocultando reações que acontecem o tempo todo, sem nosso conhecimento, nas profundezas da mente. Portanto, procuramos desenvolver tanto a consciência quanto a

equanimidade no plano mais profundo. Procuramos ter consciência de tudo que acontece dentro de nós e, ao mesmo tempo, não reagir a isso, compreendendo que irá mudar.

Essa é a verdadeira sabedoria: a compreensão da nossa própria natureza, um entendimento alcançado pela experiência direta da verdade no nosso interior profundo. É isso que o Buda chamou de *yathā-bhuta-ñāṇa-dassana*, a sabedoria que nasce da observação da realidade tal como ela é. Com essa sabedoria, podemos emergir do sofrimento. Cada sensação que se manifesta dará origem somente à compreensão da impermanência. Todas as reações cessam, todos os *sankhāras* de averse e de aversão. Ao aprendermos a observar a realidade com objetividade, deixamos de criar sofrimento para nós mesmos.

O estoque de reações passadas

Permanecer consciente e equilibrado é a forma de acabar com a produção de novas reações, novas fontes de sofrimento. Mas há ainda outra dimensão do nosso sofrimento com a qual devemos lidar. Deixando de reagir de agora em diante, podemos evitar criar novas causas de sofrimento. No entanto, cada um de nós possui, armazenado, um estoque de condicionamentos, a soma total de todas as nossas reações do passado. Mesmo que não acrescentemos nada de novo ao já armazenado, os velhos *sankhāras* acumulados ainda continuarão a nos causar sofrimento.

A palavra *sankhāras* pode ser traduzida por “formação”, tanto o ato de formar como aquilo que é formado. Cada reação é o último passo, o resultado de uma sequência de processos mentais, mas pode também ser o primeiro passo, a causa de uma nova sequência mental. Cada *sankhāras* é condicionado pelos processos que levam a ele e, ao mesmo tempo, condiciona os processos seguintes.

O condicionamento opera influenciando a segunda das funções mentais, a percepção (discutida no Capítulo II). Basicamente, a consciência não diferencia, não discrimina. O seu propósito é

simplesmente registrar o contato ocorrido na mente ou no corpo. Entretanto, a percepção discrimina. Recorre às experiências armazenadas do passado para poder avaliar e classificar qualquer fenômeno novo. As reações passadas tornam-se o ponto de referência através do qual procuramos entender a experiência nova; nós a julgamos e classificamos segundo nossos *sankhāras* passados.

Dessa maneira, as antigas reações de avidez e de aversão influenciam nossa percepção do presente. Em lugar de vermos a realidade, vemos “como se estivéssemos por detrás de um vidro escuro”. A nossa percepção do mundo exterior e interior é distorcida e desfocada por nossos condicionamentos do passado, as nossas preferências e preconceitos. De acordo com a percepção distorcida, uma sensação essencialmente neutra torna-se imediatamente agradável ou desagradável. Reagimos outra vez a essa sensação, criando novo condicionamento que distorce ainda mais as nossas percepções. Dessa forma, cada reação torna-se a causa de futuras reações, todas condicionadas pelo passado e condicionando, por sua vez, o futuro.

A dupla função do *sankhāras* é mostrada na Cadeia do Surgimento Condicionado (ver pág. 58). O segundo elo na corrente é um *sankhāras* que é a pré-condição imediata para o surgimento da consciência, o primeiro dos quatro processos mentais. Entretanto, *sankhāras* é também o último na série dos processos, seguindo a consciência, a percepção e a sensação. Sob essa forma reaparece, mais adiante, na Cadeia do Surgimento Condicionado, depois da sensação, como a reação de avidez e de aversão. Avidez e aversão transformam-se em apego que, por sua vez, se torna o ímpeto para uma nova fase de atividade mental ou física. Assim, o processo se alimenta de si próprio. Cada *sankhāras* desencadeia uma sequência de eventos em uma repetição interminável, um círculo vicioso. Cada vez que reagimos, reforçamos o hábito mental de reação. Cada vez que desenvolvemos avidez ou aversão, reforçamos a tendência da mente de continuar a gerá-las. Uma vez estabelecido o padrão mental, somos prisioneiros dele.

Por exemplo, um homem impede alguém de alcançar um objeto desejado. A pessoa contrariada acredita que aquele homem é muito mau e não gosta dele. Essa crença se baseia não em uma consideração do caráter do homem, mas só no fato de ele ter frustrado os desejos do outro. Essa crença é profundamente impressa na mente inconsciente da pessoa contrariada. Cada contato subsequente com aquele homem é colorido por essa impressão e dá origem a sensações desagradáveis que produzem nova aversão, fortalecendo ainda mais essa crença. Mesmo que os dois se encontrem depois de um intervalo de vinte anos, a pessoa que foi contrariada há tanto tempo pensa logo naquele homem como muito mau e, mais uma vez, sente antipatia por ele. O caráter do primeiro homem pode ter mudado inteiramente em vinte anos, mas o segundo julga-o usando o critério da experiência passada. A reação não é ao homem em si, mas a algo que se acredita a seu respeito com base na reação original cega e, portanto, distorcida.

Em outro caso, um homem ajuda alguém a alcançar um objeto desejado. A pessoa que recebeu a ajuda acredita que aquele homem é muito bom e gosta dele. A crença é baseada somente no fato de aquele homem ter ajudado a satisfazer os desejos do segundo, não em uma cuidadosa consideração sobre o seu caráter. A crença positiva é gravada no inconsciente e colore qualquer contato subsequente com aquele homem, originando sensações agradáveis que resultam em forte satisfação, fortalecendo ainda mais a crença. Não importa quantos anos tenham se passado até os dois voltarem a se encontrar, o mesmo padrão é repetido a cada novo contato. A segunda pessoa reage não ao homem em si mas, apenas, àquilo que acredita sobre ele, baseado na reação cega original.

Dessa forma, um *sankhāras* pode originar reações novas, tanto de imediato como no futuro distante. E cada reação subsequente torna-se a causa de ainda mais reações que trarão, necessariamente, apenas mais sofrimento. Esse é o processo de repetição de reações, de sofrimento. Supomos estar lidando com a realidade exterior quando, na verdade, estamos reagindo às nossas sensações, que são

condicionadas pelas nossas percepções, condicionadas pelas nossas reações. Mesmo que, a partir deste momento, se deixasse de gerar novos *sankhāras*, ainda seria preciso lidar com os acumulados no passado. Por causa desse velho estoque, a tendência a reagir permanece e, a qualquer momento, pode se manifestar, gerando novos sofrimentos. Enquanto persistirem antigos condicionamentos desse tipo, não estamos inteiramente livres do sofrimento.

Como podemos erradicar as velhas reações? Para encontrar a resposta a esta pergunta é necessário compreender mais profundamente o processo de meditação Vipassana.

Erradicando velhos condicionamentos

Na prática de Vipassana, a nossa tarefa é simplesmente a de observar as sensações através do corpo. A causa de uma sensação específica não nos preocupa; basta entender que cada sensação indica uma transformação interna. Na sua origem, a mudança tanto pode ser mental como física; a mente e o corpo funcionam interdependentemente e, com frequência, não podem ser diferenciados. Seja o que for que ocorrer em um plano, irá, provavelmente, se refletir no outro.

No plano físico, como foi discutido no Capítulo II, o corpo é composto de partículas subatômicas – *kalāpas* – que, a cada momento, surgem e desaparecem com grande rapidez. Enquanto isso, manifestam, em uma infinita variedade de combinações, as qualidades básicas da matéria – massa, coesão, temperatura e movimento – produzindo dentro de nós a gama completa de sensações.

Há quatro causas possíveis para o aparecimento de *kalāpas*. A primeira é a comida que ingerimos; a segunda é o meio ambiente no qual vivemos. Mas, seja o que for que ocorra na mente, tem um efeito no corpo e pode ser responsável pelo aparecimento de *kalāpas*. Por essa razão, podem surgir partículas por causa de uma reação mental que ocorre no momento presente ou por causa de uma reação do passado que influencie o estado mental presente.

Para que o corpo funcione, requer alimento. Entretanto, se alguém deixar de alimentar o corpo, não sucumbirá de imediato. Poderá continuar a se sustentar durante semanas, se necessário, consumindo a energia armazenada nos seus tecidos. Quando toda a energia tiver sido consumida, o corpo pode acabar, entrando em colapso, e morrer: o fluxo físico esgotou-se.

Da mesma maneira, a mente requer atividade para poder manter o fluxo de consciência. Essa atividade mental é *sankhāra*. De acordo com a cadeia do surgimento condicionado, as reações dão origem à consciência. Cada reação mental é responsável por dar ímpeto ao fluxo da consciência. E enquanto o corpo requer alimento somente em certos intervalos durante todo o dia, a mente requer novos estímulos constantemente. Sem isso, o fluxo de consciência não pode continuar nem por um instante. Por exemplo, em determinado momento, geramos aversão na mente: no momento seguinte, a consciência que surge é o produto dessa aversão e, assim, repetidamente, momento após momento. Continuamos a repetir a reação de aversão de um momento ao seguinte, continuando a fornecer novos impulsos à mente.

Pela prática de Vipassana, entretanto, o meditador aprende a não reagir. A um certo ponto, deixa de gerar mais *sankhāras*, não fornece novos estímulos à mente. O que acontece então com o fluxo psíquico? Não cessa de imediato. Em vez disso, uma ou outra das reações acumuladas no passado virá à superfície da mente de modo a sustentar o fluxo. Uma resposta condicionada do passado surgirá e, sustentada nessa base, a consciência continua por mais algum tempo. O condicionamento aparecerá no nível físico provocando o aparecimento de um tipo particular de *kalāpa* que o indivíduo, então, experimentará como sensação dentro do corpo. Talvez surja um velho *sankhāra* de aversão, manifestando-se como partículas, que experimentamos como uma desagradável sensação de ardência no corpo. Se reagirmos a essa sensação com desgosto, nova aversão será gerada. Começamos a enviar novos impulsos ao fluxo de consciência e, assim, evitamos que outra velha reação

do estoque armazenado surja no nível consciente.

Por outro lado, se uma sensação desagradável vir à tona e deixarmos de reagir a ela, então, nenhum novo *sankhāra* será criado. O *sankhāra* que surgiu do estoque acumulado no passado, desaparece. No momento seguinte, outro velho *sankhāra* surge como uma sensação. Mais uma vez, se não reagirmos, desaparece. Dessa maneira, mantendo a equanimidade, permitiremos que as reações acumuladas no passado surjam na superfície da mente, uma após a outra, manifestando-se como sensações. Aos poucos, mantendo a consciência vigilante e a equanimidade em relação às sensações, erradicaremos os condicionamentos do passado.

Enquanto permanecer o condicionamento da aversão, a tendência da mente inconsciente será reagir com aversão quando confrontada por qualquer experiência desagradável ao longo da vida. Enquanto permanecer o condicionamento da avidez, a mente tenderá a reagir com avidez em qualquer situação agradável. Vipassana trabalha produzindo a erosão dessas respostas condicionadas. À medida que praticamos, vamos encontrando sensações agradáveis e desagradáveis. Observando cada sensação com equanimidade, aos poucos, enfraqueceremos e destruiremos as tendências à avidez e à aversão. Quando as respostas condicionadas de determinado tipo forem erradicadas, estaremos livres desse tipo de sofrimento. E, quando todas as respostas condicionadas forem erradicadas, uma após a outra, a mente ficará totalmente libertada. Aquele que compreendeu bem esse processo disse:

*Deveras impermanentes são as coisas condicionadas,
tendo a natureza de surgirem e de desaparecerem.
Se elas surgem e se extinguem,
a sua erradicação trará verdadeira felicidade.¹*

Todo *sankhāra* surge e desaparece, apenas para surgir no momento seguinte em uma interminável repetição. Se desenvolvermos sabedoria e começarmos a observar objetivamente, a repetição se

extingue e a erradicação tem início. Camada após camada, os velhos *sankhāras* surgirão e serão erradicados desde que nos empenhemos em não reagir. Quanto mais *sankhāras* forem erradicados, mais felicidade teremos, a felicidade da libertação do sofrimento. Se todos os *sankhāras* do passado forem erradicados, desfrutaremos da ilimitada felicidade da libertação total.

A meditação Vipassana é, portanto, uma espécie de jejum espiritual para eliminar condicionamentos do passado. A cada momento, durante todas as nossas vidas, geramos reações. Agora, permanecendo atentos e equilibrados, alcançamos uns poucos momentos nos quais não reagimos, não geramos nenhum *sankhāra*. Esses poucos momentos, por breves que sejam, são muito poderosos; colocam em movimento o processo inverso, o processo de purificação.

Para desencadear o processo de purificação, o que devemos fazer é literalmente nada; ou seja, precisamos simplesmente nos abster de qualquer nova reação. Seja qual for a causa das sensações que experimentamos, é preciso observá-la com equanimidade. O simples fato de gerarmos atenção consciente e equanimidade irá automaticamente eliminar velhas reações, assim como acender uma lâmpada expulsa a escuridão do quarto.

O Buda, certa vez, contou uma história sobre um homem que havia feito grandes obras de caridade. Mas ao concluir, o Buda comentou:

Ainda que ele tivesse feito a maior das caridades, mesmo assim teria sido muito mais produtivo para ele se, com o coração receptivo, tivesse tomado refúgio no Iluminado, em Dhamma e em todas as pessoas santas. E, isso feito, teria sido ainda mais produtivo se ele, com o coração receptivo, tivesse aceito os cinco preceitos. E, isso feito, teria sido mais produtivo ainda se tivesse cultivado boa vontade para com todos, ainda que apenas pelo tempo que se leva para ordenhar uma vaca. E, tivesse ele feito tudo isso, ainda assim, teria sido mais produtivo para ele se tivesse desenvolvido a consciência

*da impermanência apenas pelo tempo que se leva para estalar os dedos.*²

Talvez o meditador esteja consciente da realidade das sensações no corpo só por um momento e não reaja, por entender a sua natureza transitória. Até mesmo esse breve momento terá um efeito poderoso. Com uma prática paciente, repetida e contínua, esses poucos momentos de equanimidade vão aumentar e os momentos de reação diminuir. Pouco a pouco, o hábito mental de reagir será quebrado e os velhos condicionamentos serão erradicados, até chegar a hora em que a mente estará liberta de todas as reações, passadas e presentes; liberta de todo o sofrimento.

* * *

∞ PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: Esta tarde tentei uma nova posição em que era mais fácil ficar sentado por mais tempo sem me mover, mantendo as costas eretas, mas, não consegui sentir muitas sensações. Pergunto se as sensações eventualmente virão ou se deveria voltar à posição anterior?

S.N. GOENKA: Não tente criar sensações pela escolha deliberada de uma posição desconfortável. Se essa fosse a forma correta de praticar, pediríamos que se sentasse em uma cama de pregos! Esses extremos não ajudam. Escolha uma posição confortável em que o corpo esteja na vertical e deixe que as sensações apareçam naturalmente. Não tente criá-las à força; permita que apenas aconteçam. Virão, porque estão lá. Talvez você estivesse à procura de sensações do tipo que sentiu anteriormente, mas é possível que surjam outras.

Havia sensações mais sutis do que antes. Na minha primeira posição, era difícil ficar sentado mais do que uns momentos sem me mover. Então, é bom que tenha encontrado uma posição mais confortável. Agora deixe as sensações com a natureza. Talvez algumas sensações

densas tenham desaparecido e agora precise lidar com outras mais sutis e, no entanto, a mente ainda não está suficientemente aguçada para senti-las. Para aguçar a mente, trabalhe a atenção na respiração por algum tempo. Isso vai melhorar a sua concentração e tornar mais fácil sentir sensações sutis.

Pensei que fosse melhor que as sensações fossem grosseiras porque significaria que um velho sankhāra estava emergindo.

Não necessariamente. Algumas impurezas surgem como sensações muito sutis. Para quê desejar sensações grosseiras? Seja o que for que surgir, grosseiro ou sutil, o seu trabalho é o de observar.

Deveríamos tentar identificar qual sensação está associada a qual reação?

Isso seria um desperdício inútil de energia. Seria como se alguém que estivesse lavando roupa suja parasse para investigar a causa de cada mancha na roupa. Isso não o ajudaria a fazer o seu trabalho, que é simplesmente o de lavar a roupa. Para tanto, o que importa é ter sabão e usá-lo da maneira certa. Se a pessoa lavar a roupa corretamente, toda a sujeira será removida. Da mesma forma, você recebeu o sabão de Vipassana; agora, faça uso correto dele para remover todas as impurezas da mente. Se procurar pelas causas de sensações particulares, estará jogando um jogo intelectual e se esquecerá de *anicca*, de *anattā*. Essa intelectualização não pode ajudá-lo a sair do sofrimento.

Estou confuso sobre quem observa e quem ou o que está sendo observado.

Nenhuma resposta intelectual poderá satisfazê-lo. Deve investigar por si mesmo: “O que é esse ‘eu’ que está fazendo tudo isso? Quem é esse ‘eu’?”. Continue a explorar, a analisar. Veja se aparece algum ‘eu’; se aparecer, observe-o. Se nada surgir, então, aceite: “Ah, esse ‘eu’ é uma ilusão!”

*Não existem certos tipos de condicionamentos mentais positivos?
Para que tentar erradicá-los?*

O condicionamento positivo nos motiva a trabalhar pela libertação do sofrimento. Mas quando esse objetivo é alcançado, todos os condicionamentos são deixados para trás, positivos e negativos. É como se pegássemos uma jangada para atravessar um rio. Uma vez atravessado, não se vai em frente carregando a jangada na cabeça. A jangada serviu o seu propósito. Agora não é mais necessária e, por isso, deve ser deixada para trás.³ Da mesma forma, aquele que está completamente liberto, não tem mais necessidade de condicionamentos. A pessoa é livre não por causa de condicionamentos positivos, mas devido à pureza mental.

Por que experimentamos sensações desagradáveis quando começamos a praticar Vipassana e porque as sensações agradáveis vêm mais tarde?

Vipassana funciona começando primeiro por erradicar as impurezas mais grosseiras. Quando você limpa um assoalho, primeiro varre todo o lixo e a sujeira e, depois, a cada varredura, recolhe poeira cada vez mais fina. Assim é na prática de Vipassana: primeiro as impurezas mais grosseiras da mente são erradicadas e permanecem outras mais sutis, com a aparência de sensações agradáveis. No entanto, existe o perigo de se desenvolver avidez por estas sensações agradáveis. Por conseguinte, deve ter o cuidado de não tomar uma experiência sensorial agradável como sendo o objetivo final. Deve continuar a observar objetivamente cada sensação de forma a poder erradicar todas as reações condicionadas.

O senhor disse que temos nossa roupa suja e que também temos o sabão para a lavar. Eu, hoje, sinto-me como se tivesse esgotado todo o sabão! Esta manhã, a minha prática estava muito forte mas, à tarde, comecei a me sentir realmente desanimado e com raiva, pensando: “Ah, para que isso?” Foi exatamente como se, quando a meditação estava forte, um inimigo dentro de mim – talvez o

ego – tivesse desafiado essa força e me jogado no chão. E aí senti não ter forças para combatê-lo. Existe alguma forma de evitar isso para que não precise lutar tão duramente, alguma forma inteligente de fazê-lo?

Mantenha a equanimidade; essa é a forma mais inteligente! Aquilo que experimentou é bastante natural. Quando lhe pareceu que a meditação estava indo bem, a mente estava equilibrada e, assim, penetrou profundamente o inconsciente. Como resultado dessa operação profunda, uma reação do passado foi desalojada e veio à superfície da mente e, na meditação seguinte, precisou enfrentar essa tormenta de negatividade. Em tal situação, a equanimidade é essencial, porque, de outra forma, a negatividade irá dominá-lo e não poderá trabalhar. Se a equanimidade lhe parecer fraca, comece a praticar a atenção na respiração. Quando chega uma grande tempestade, precisa baixar a sua âncora e esperar que passe. A respiração é a sua âncora. Trabalhe com ela e a tempestade passará. É bom que essa negatividade tenha vindo à superfície porque, agora, teve a oportunidade de eliminá-la. Se mantiver a equanimidade, desaparecerá facilmente.

Estarei de fato aproveitando a prática se não sentir dor?

Se estiver consciente e equilibrado, então – com dor ou sem dor – estará certamente fazendo progresso. Não é que precise sentir dor para progredir no caminho. Se não há dor, aceite que não há dor. Simplesmente observe o que for.

Ontem tive uma experiência na qual senti como se o meu corpo todo se tivesse dissolvido. Era como se ele fosse uma massa de vibrações em todos os lugares.

Sim?

E quando isso aconteceu, lembrei-me que, quando criança, tive uma experiência semelhante. Todos esses anos tenho procurado uma forma de voltar a experimentar essa sensação. E aí, lá estava

ela outra vez.

Sim?

E, naturalmente, desejei que a experiência continuasse, desejei prolongá-la. Mas, modificou-se e desapareceu. Depois, estava trabalhando só para fazê-la voltar, mas não voltou. Em vez disso, esta manhã tive apenas sensações grosseiras.

Sim?

Depois constatei o quanto estava me fazendo infeliz ao tentar regressar àquela experiência.

Sim?

Depois compreendi que, de fato, não estamos aqui para obter nenhuma experiência particular. Certo?

Correto.

Que, de fato, estamos aqui para aprender a observar cada experiência sem reagir a ela. Correto?

Correto.

E que o propósito dessa meditação é desenvolver equanimidade. Correto?

Correto!

Acho que levaria uma eternidade para eliminar todos os sankhāras do passado, um a um.

Assim seria se cada momento de equanimidade significasse exatamente menos um *sankhāra* do passado. Mas, na realidade, a consciência das sensações leva para o plano mais profundo da mente e permite cortar as raízes dos condicionamentos do passado. Dessa maneira, em um período de tempo relativamente curto, pode eliminar conjuntos inteiros de *sankhāras* – desde que a sua consciência e a sua equanimidade sejam fortes.

Então quanto tempo deve levar o processo?

Isso depende do estoque de *sankhāras* armazenados que tiver para eliminar e de quão forte for a sua meditação. Você não pode medir o estoque acumulado de *sankhāras*, mas pode estar seguro de que, quanto mais seriamente meditar, mais depressa se aproximará da libertação. Continue a trabalhar com afinco, com o objetivo final em mente. Mais cedo ou mais tarde, virá, inevitavelmente, a hora em que irá alcançar o objetivo.

* * *

☞ NADA ALÉM DE VER

Próximo ao lugar onde hoje é Mumbai, vivia um recluso, um homem de grande santidade. Era reverenciado por todos pela sua pureza mental e muitos diziam que devia ser completamente liberto. Ao tomar conhecimento de que estava sendo descrito em termos tão elevados, esse homem começou naturalmente a se perguntar: “Talvez eu esteja de fato completamente liberto”. Mas, por ser uma pessoa honesta, examinou-se com cuidado e descobriu haver ainda traços de impurezas na sua mente. Com certeza, enquanto existissem impurezas, não poderia ter atingido o estágio de perfeita santidade. Indagou, então, aos que o visitavam e lhe prestavam homenagem: “Não há mais ninguém, no mundo de hoje, conhecido por estar completamente liberto?”

“Ah sim, senhor”, responderam eles, “há o monge Gotama, chamado de Buda, que vive na cidade de *Sāvatthi*. Ele é conhecido por ser plenamente liberto e ensina a técnica pela qual uma pessoa pode alcançar a libertação”.

“Eu preciso procurar esse homem” decidiu o recluso. “Preciso aprender com ele a maneira de me tornar completamente liberto”. Assim, começou a sua caminhada desde Mumbai, cruzando toda a Índia central e, por fim, chegou a *Sāvatthi*, situada no atual estado de Uttar Pradesh, no norte da Índia. Tendo chegado a *Sāvatthi*,

caminhou até o centro de meditação de Buda e perguntou onde poderia encontrá-lo.

“Saiu”, respondeu um dos monges. “Foi mendigar a sua refeição na cidade. Espere aqui e descanse da sua jornada; não irá demorar”.

“Ah não. Eu não posso esperar. Não tenho tempo para esperar! Mostre-me o caminho que ele tomou e eu irei procurá-lo”.

“Bem, se insiste, esta é a estrada que ele tomou. Se desejar, pode tentar encontrá-lo ao longo do caminho”. Sem perder um momento, o recluso retornou ao caminho, dirigindo-se para o centro da cidade. Lá, encontrou um monge que ia de casa em casa, esmolando por comida. A maravilhosa atmosfera de paz e harmonia que cercava essa pessoa convenceu o recluso de que devia ser o Buda e, perguntando a um transeunte, descobriu que era o próprio.

Ali, no meio do caminho, o recluso aproximou-se de Buda, curvou-se e, agarrando os seus pés, disse: “Senhor, foi-me dito que o senhor é completamente liberto e que ensina um método para alcançar a libertação. Por favor, ensine-me essa técnica”.

O Buda respondeu: “Sim, eu ensino essa técnica e posso ensiná-la, mas, esta hora e este lugar não são adequados. Vá e espere por mim no meu centro de meditação. Brevemente retornarei e ensinar-lhe-ei a técnica”.

“Ah não, senhor. Eu não posso esperar”.

“O que, nem por meia hora?”

“Não, senhor, não posso esperar! Quem sabe? Em meia hora posso morrer. Em meia hora o senhor pode morrer. Em meia hora, toda a confiança que tenho no senhor pode morrer e, depois, não serei capaz de aprender essa técnica. Agora, senhor, é a hora. Por favor, ensine-me agora!”

O Buda contemplou-o e viu: “Sim, esse homem tem pouco tempo; ele vai morrer daqui a uns minutos. Precisa que lhe dê *Dhamma* aqui e agora”. E, como ensinar *Dhamma* enquanto parados no meio da rua? Ele disse apenas umas poucas palavras, mas essas palavras

continham todo o ensinamento: “*Quando olhar, não deve haver nada além da visão; quando escutar, nada além da audição; quando cheirar, degustar, tocar, nada além de olfato, paladar e tato; no ato de reconhecimento, nada além de reconhecimento*”. Quando ocorre um contato através de uma das seis bases sensoriais da experiência, não deve haver avaliação, nem percepção condicionada. Quando a percepção começa a avaliar qualquer experiência como boa ou má, passamos a ver o mundo de uma forma distorcida por causa de antigas reações cegas. Para libertar a mente de todos os condicionamentos, precisamos aprender a deixar de avaliar com base em reações passadas e sermos conscientes, sem avaliar nem reagir.

O recluso era um homem de tamanha pureza mental que essas poucas palavras de orientação lhe bastaram. Lá mesmo, ao lado da estrada, sentou-se e fixou a sua atenção na realidade interior. Sem avaliar, sem reagir; simplesmente observou o processo de transformação dentro de si próprio. E, nos poucos minutos que lhe restavam de vida, alcançou o objetivo final, tornou-se completamente liberto.⁴

* * *

IX. *O objetivo*

“TUDO QUE TEM A NATUREZA DE SURGIR TEM TAMBÉM A NATUREZA DE CESSAR”.¹ A experiência dessa realidade é a essência do ensinamento do Buda. A mente e a matéria são apenas uma porção de processos que surgem e desaparecem sem parar. Nosso sofrimento surge quando desenvolvemos apego aos processos, aquilo que é, na realidade, efêmero e sem substância. Se pudermos perceber diretamente a natureza impermanente desses processos, nosso apego a eles desaparecerá. Essa é a tarefa empreendida pelos meditadores: compreender sua própria natureza passageira através da observação das sensações interiores em constante mutação. Cada vez que ocorre uma sensação, não reagem, mas deixam que surja e desapareça. Ao fazer isso, permitem que os velhos condicionamentos da mente venham à superfície e desapareçam. Quando acabam os condicionamentos e os apegos, o sofrimento cessa e temos a experiência da libertação. É uma longa tarefa que requer dedicação contínua. Os benefícios aparecem a cada passo do caminho, mas, para alcançá-los, é necessário um esforço reiterado. Só o trabalho paciente, persistente e contínuo pode levar o meditador a avançar em direção ao objetivo final.

Penetrar até a Verdade suprema

Há três estágios em nosso progresso no caminho. O primeiro é simplesmente aprender sobre a técnica, como se pratica e por quê. O segundo é colocá-la em prática. O terceiro é a penetração, usar a técnica de forma a penetrar até o fundo da própria realidade e,

assim, progredir rumo à meta final.

O Buda não negou a existência do mundo aparente de formas e contornos, cores, sabores, aromas, dores e prazeres, pensamentos e emoções, de seres – nosso próprio ser e os demais. Ele afirmou simplesmente não ser essa a realidade suprema. Com a visão comum, apreendemos somente os padrões em grande escala nos quais os fenômenos mais sutis se organizam. Ao enxergar apenas os padrões e não os seus componentes subjacentes, estamos primordialmente conscientes das suas diferenças e, assim, fazemos distinções, atribuímos rótulos, desenvolvemos preferências e preconceitos e começamos a gostar e a antipatizar – processo que se transforma em avidez e em aversão.

De modo a podermos emergir do hábito da avidez e da aversão, é necessário ter não somente uma visão global, mas ver as coisas em profundidade, perceber os fenômenos subjacentes que compõem a realidade aparente. É precisamente isso que a prática da meditação Vipassana nos permite fazer.

Qualquer autoexame começa, é natural, com os aspectos mais evidentes de nós mesmos: as diferentes partes do corpo, os vários membros e órgãos. Uma inspeção mais pormenorizada revelará que algumas partes do corpo são sólidas, outras líquidas, outras estão em movimento ou em repouso. Talvez percebamos a temperatura do corpo como diferente da temperatura da atmosfera circundante. Todas essas observações podem contribuir para desenvolvermos maior autoconsciência e, no entanto, são ainda o resultado do exame da realidade aparente através de uma forma ou contorno constituído. Consequentemente, persistem as distinções, as preferências e os preconceitos, a avidez e a aversão.

Como meditadores, vamos mais longe ao praticar a consciência das sensações interiores. Essas revelam, certamente, uma realidade mais sutil, até então ignorada. No princípio estamos conscientes de diferentes tipos de sensações em diferentes partes do corpo, sensações que parecem surgir, permanecer durante algum tempo e, eventualmente, desaparecer. Apesar de termos avançado para

além do nível superficial, ainda estamos observando os padrões integrados da realidade aparente. Por essa razão, não estamos ainda livres de discriminações, da avidez e da aversão.

Se continuarmos a praticar com aplicação, mais cedo ou mais tarde alcançaremos um estágio onde a natureza das sensações se transforma. Agora estamos conscientes de um tipo uniforme de sensações sutis pelo corpo todo, surgindo e desaparecendo com grande rapidez. Penetramos além dos padrões integrados para perceber os fenômenos subjacentes de que são compostos, as partículas subatômicas de que toda a matéria é constituída. Vivemos a experiência direta da natureza efêmera dessas partículas, continuamente aparecendo e desaparecendo. Agora, qualquer coisa que observemos interiormente, seja sangue, seja osso, sólido, líquido ou gasoso, seja feio, seja bonito, é percebida como apenas uma massa de vibrações que não podem ser diferenciadas. Por fim, o processo de atribuir distinções e rótulos cessa. Experimentamos, dentro dos limites do nosso próprio corpo, a verdade suprema sobre a matéria: o fato de estar em fluxo constante, surgindo e desaparecendo.

De forma semelhante, a realidade aparente dos processos mentais pode ser penetrada até um plano mais sutil. Por exemplo, um momento de agrado ou desagrado ocorre, com base em nosso condicionamento passado. No momento seguinte, a mente repetirá a reação de agrado ou de desagrado e reforçará isso de momento a momento até que se transforme em avidez ou em aversão. Só tomamos consciência da reação intensificada. Com essa percepção superficial, começamos a identificar e a discriminar entre agradável e desagradável, bom e ruim, desejável e indesejável. Mas, tal como no caso da realidade material aparente, também com a emoção intensificada: quando começamos a observá-la através da observação das sensações interiores, é compelida a dissolver-se. Assim como a matéria nada mais é do que minúsculas ondas sutis de partículas subatômicas, a emoção forte é meramente a forma consolidada de agrados e de desagradados momentâneos, reações momentâneas a sensações. Tão logo a emoção forte se dissolva tomando sua forma

mais sutil, deixará de ter qualquer poder de nos dominar.

Através da observação de diferentes sensações consolidadas em diferentes partes do corpo, prosseguimos para a consciência de sensações mais sutis de natureza uniforme, constantemente surgindo e desaparecendo por toda a estrutura física. Por causa da grande rapidez com que as sensações aparecem e desaparecem, podem ser experimentadas como um fluxo de vibrações, uma corrente que se move através do corpo. Seja onde for que fixemos a atenção dentro da estrutura física, teremos consciência somente de surgimento e de desaparecimento. Sempre que um pensamento surge na mente, estamos conscientes das sensações físicas que o acompanham, aparecendo e desaparecendo. A aparente solidez do corpo e da mente é dissolvida e vivemos a experiência da realidade suprema da matéria, da mente e das estruturas mentais: nada além de vibrações, de oscilações, surgindo e desaparecendo com grande rapidez. Como disse aquele que teve a experiência desta verdade:

*O mundo inteiro está flamejante,
o mundo inteiro é consumido pela fumaça.
O mundo inteiro arde em chamas,
o mundo inteiro está vibrando.²*

Para alcançar o estágio de dissolução (*bañgha*), o meditador não precisa fazer nada além de desenvolver a consciência e a equanimidade. Assim como o cientista pode observar fenômenos minúsculos ampliando a potência do seu microscópio, do mesmo modo, pelo desenvolvimento da consciência e da equanimidade, aumentamos nossa habilidade de observarmos realidades interiores mais sutis.

Essa experiência, quando ocorre, é, com certeza, muito agradável. Todos os sofrimentos e as dores são dissolvidos, todas as áreas sem sensação desaparecem. A pessoa sente-se cheia de paz, feliz, abençoada. O Buda assim descreveu esse estado:

*Sempre que alguém experimenta o surgir e o desaparecer dos processos físico-mentais, usufrui de paz e de deleite. Alcança o imortal, tal como foi realizado pelo sábio.*³

A felicidade surge inevitavelmente à medida que a pessoa avança no caminho, quando a aparente solidez da mente e do corpo tiver sido dissolvida. Encantados com a situação agradável, podemos pensar ser esse o objetivo final. Mas isso é uma mera estação no caminho. A partir desse ponto, seguimos em frente para experimentar a realidade suprema para além da mente e da matéria, de modo a alcançar a libertação total do sofrimento.

O significado dessas palavras do Buda torna-se muito claro para nós a partir da nossa própria prática de meditação. Penetrando desde a realidade aparente rumo à realidade sutil, começamos a experimentar o fluxo de vibrações pelo corpo todo. Depois, repentinamente, o fluxo de vibrações desaparece. Mais uma vez, experimentamos sensações intensas e desagradáveis em algumas partes e talvez nenhuma sensação em outras partes. Uma vez mais, experimentamos emoção intensa na mente. Se começarmos a sentir aversão por essa nova situação e a cobiçar o retorno do fluxo, não entendemos Vipassana. Transformamos Vipassana em um jogo cujo objetivo é alcançar experiências agradáveis e evitar ou superar as desagradáveis. Este é o mesmo jogo que jogamos durante toda a vida – a interminável roda de puxa e empurra, de atração e de repulsa que só nos leva ao sofrimento.

Porém, à medida que aumenta a sabedoria, reconhecemos que a recorrência de sensações grosseiras, mesmo após a experiência de dissolução, não indica regressão, mas, sim, progresso. Praticamos Vipassana não com o objetivo de experimentar qualquer tipo de sensação específica, mas para libertar a mente de todos os condicionamentos. Se reagirmos a qualquer sensação, aumentaremos nosso sofrimento. Se permanecermos equilibrados, permitiremos que alguns dos condicionamentos desapareçam e a sensação é

transformada em uma ferramenta para nos libertar do sofrimento. Através da observação de sensações desagradáveis sem reagirmos, erradicamos a aversão. Através da observação de sensações agradáveis sem reagirmos, erradicamos a avidez. Através da observação de sensações neutras sem reagirmos, erradicamos a ignorância. Portanto, nenhuma sensação, nenhuma experiência é intrinsecamente boa ou má. É boa se a pessoa permanece equilibrada; é má se a pessoa perde a equanimidade.

Com esse entendimento, usamos cada sensação como uma ferramenta para erradicar condicionamentos. Esse é o estágio conhecido por *sankhāra-upekkhā*, equanimidade em relação a qualquer condicionamento, que nos leva passo a passo até a verdade suprema da libertação, *nibbāna*.

A experiência da libertação

A libertação é possível. Uma pessoa pode conseguir libertar-se de todos os condicionamentos, de todos os sofrimentos. O Buda explicou:

*Há uma esfera da experiência que está além de todo o campo da matéria, de todo o campo da mente, que não é este mundo nem outro mundo nem ambos, nem lua nem sol. A isso eu chamo de nem surgimento, nem desaparecimento, nem permanência, nem morte ou renascimento. É sem suporte, sem desenvolvimento, sem fundação. Isso é o fim do sofrimento.*⁴

Também disse:

*Há um não nascido, não tornado, não criado, incondicionado. Não houvesse um não nascido, não tornado, não criado, incondicionado, não se poderia conhecer libertação do nascido, do tornado, do criado, do condicionado.*⁵

Nibbāna não é simplesmente um estado para onde se vai depois da morte; é algo para ser experimentado dentro da pessoa aqui e agora. É descrito em termos negativos não porque seja uma experiência negativa, mas porque não temos outro modo de descrevê-lo. Cada língua tem palavras para lidar com toda a extensão de fenômenos físicos e mentais, mas, não há palavras ou conceitos para descrever algo que está além da mente e da matéria. Isso desafia todas as categorias, todas as distinções. Só o podemos descrever dizendo o que isso não é.

De fato, não tem sentido tentar descrever *nibbāna*. Qualquer descrição só confundirá. Em vez de discutir e argumentar acerca disso, o mais importante é experimentá-lo. “*Essa nobre verdade da extinção do sofrimento deve ser realizada por cada um*”,⁶ disse Buda. Só depois de a pessoa ter experimentado *nibbāna* é que se torna real para ela; então, todos os argumentos a seu respeito tornam-se irrelevantes.

De forma a poder experimentar a verdade suprema da libertação, é necessário, primeiro, penetrar além da realidade aparente e experimentar a dissolução do corpo e da mente. Quanto mais penetrar para além da realidade aparente, mais a pessoa desiste da avidez e da aversão, dos apegos, e mais se aproxima da verdade suprema. Trabalhando passo a passo, naturalmente se alcança um estágio onde o próximo passo será a experiência de *nibbāna*. Não adianta ansiar por esse estado, não há razão para duvidar que virá. Terá de vir para qualquer pessoa que pratique *Dhamma* corretamente. Quando virá, ninguém pode dizer. Isso depende, em parte, da acumulação de condicionamentos dentro de cada pessoa e, também, da quantidade de esforços que dispense para os erradicar. Tudo o que se pode fazer, tudo o que se precisa para alcançar a meta, é continuar a observar cada sensação sem reagir.

Não podemos determinar quando experimentaremos a verdade última de *nibbāna*, mas podemos assegurar que continuaremos a progredir na sua direção. Podemos controlar o estado mental presente. Manter a equanimidade, sem nos importarmos com o

que aconteça fora ou dentro de nós, leva-nos a alcançar a libertação neste momento. Aquele que alcançou a meta final disse:

*Extinção da avidez, extinção da aversão,
extinção da ignorância – isso é chamado de nibbāna.*⁷

A pessoa experimenta a libertação na proporção em que a sua mente estiver liberta desses três.

A cada momento em que praticamos Vipassana de modo correto, podemos experimentar essa libertação. Afinal, *Dhamma*, por definição, deve dar resultados aqui e agora, não somente no futuro. Devemos experimentar os seus benefícios a cada passo ao longo do caminho e cada passo deve levar diretamente ao objetivo. A mente que, nesse momento, estiver livre de condicionamentos, será uma mente em paz. Cada momento desses nos aproxima, cada vez mais, da libertação total.

Não podemos nos esforçar para desenvolver *nibbāna* porque *nibbāna* não se desenvolve; simplesmente é. Mas podemos nos esforçar para desenvolver a qualidade que nos leva ao *nibbāna*, a qualidade da equanimidade. A cada momento em que observamos a realidade sem reagir, penetramos em direção à verdade suprema. A qualidade mais elevada da mente é a equanimidade baseada na plena consciência da realidade.

Felicidade verdadeira

Um dia, pediram ao Buda que explicasse o que é felicidade verdadeira. Ele enumerou várias ações benéficas que são geradoras de felicidade, que são verdadeiras bênçãos. Todas essas bênçãos cabem em duas categorias: praticar ações que contribuem para o bem-estar dos outros, cumprindo responsabilidades relativas à família e à sociedade, e praticar ações que purificam a mente. O nosso próprio bem não pode se disassociar do bem dos outros. E, por fim, disse:

*Quando confrontada pelos altos e baixos da vida,
a mente, mesmo assim, permanece imperturbável,
não se lamentando, não gerando impurezas,
sentindo-se sempre segura;
essa é a mais elevada felicidade.*⁸

Independente do que surgir, seja dentro do microcosmo da sua própria mente e corpo, seja no mundo exterior, a pessoa será capaz de enfrentá-lo – não com tensão, com apenas suprimida avidez e aversão – mas inteiramente à vontade, com um sorriso que vem do fundo da mente. Em cada situação, agradável ou desagradável, desejada ou indesejada, não se tem ansiedade, sentimo-nos totalmente seguros, seguros no entendimento da impermanência. Essa é a benção mais elevada.

Sabendo que você é o seu próprio senhor, que nada o pode subjugar, que é capaz de aceitar, sorrindo, seja o que for que a vida oferecer – isso é perfeito equilíbrio da mente, essa é a verdadeira libertação. Isso é o que pode ser alcançado aqui e agora através da prática da meditação Vipassana. Essa verdadeira equanimidade não é mero negativismo ou desinteresse passivo. Não é submissão cega ou apatia da pessoa que procura fugir dos problemas da vida, que tenta enfiar sua cabeça na areia. Pelo contrário, o verdadeiro equilíbrio mental é baseado na total consciência dos problemas, consciência de todos os níveis da realidade.

A ausência de avidez e de aversão não implica em atitude de dura indiferença, na qual a pessoa usufrui de sua própria libertação mas não pensa no sofrimento alheio. Pelo contrário, a verdadeira equanimidade é adequadamente chamada de “santa indiferença”. É uma qualidade dinâmica, uma expressão da pureza da mente. A mente, quando liberta do hábito de reagir cegamente, pode, pela primeira vez, gerar ações positivas que são criativas, produtivas e benéficas para a própria pessoa e para todos os demais. Junto com a equanimidade, irão se manifestar as outras qualidades de uma mente pura: boa vontade, amor que procura o benefício dos

outros sem esperar nada em troca; compaixão pelos outros nas suas falhas e nos seus sofrimentos; alegria pelo seu sucesso e votos de boa sorte. Essas quatro qualidades são o resultado inevitável da prática de Vipassana.

Anteriormente, tentava-se sempre guardar tudo o que fosse de bom para si e deixar o que não prestava para os demais. Agora compreendemos que nossa própria felicidade não pode ser alcançada às custas dos outros, que dando felicidade aos outros trazemos felicidade a nós próprios. Portanto, procuramos compartilhar com os demais tudo aquilo que temos de bom. Tendo emergido do sofrimento e experimentado a paz da libertação, compreendemos ser esse o bem mais elevado. Assim, desejamos que os outros possam, também, experimentar esse bem e encontrarem a saída do seu sofrimento.

Essa é a conclusão lógica da meditação Vipassana: *mettā-bhāvanā*, o desenvolvimento da boa vontade para com os outros. Anteriormente, podemos ter nos aproximado desses sentimentos mas, bem no fundo da mente, o velho processo de avidez e de aversão se manteve intacto. Agora, até certo ponto, o processo de reação parou, o velho hábito de egoísmo sumiu e a boa vontade, com naturalidade, irradia das profundezas da mente. Com toda a força de uma mente pura a sustentá-la, essa boa vontade pode ser muito poderosa na criação de uma atmosfera pacífica e harmoniosa, em benefício de todos.

Há quem imagine que permanecer sempre equilibrado significa que a pessoa não pode mais gozar a vida, em toda a sua variedade, como se um pintor tivesse uma paleta cheia de cores e escolhesse usar só a cor cinza, ou, se alguém tivesse um piano e escolhesse tocar uma nota só. Esse é um entendimento errado da equanimidade. A realidade é que o piano está desafinado e não sabemos como tocá-lo. Carregando simplesmente nas teclas em nome da autoexpressão, só se cria discordância. Mas, se aprendermos a afinar o instrumento e a tocá-lo corretamente, seremos mais adiante capazes de produzir música. Da nota mais baixa à mais alta, usamos toda a gama do teclado e cada nota que tocamos cria apenas harmonia, beleza.

O Buda disse que na purificação da mente e no alcance da “*sabedoria trazida à sua total expressão*” a pessoa experimenta “*alegria, êxtase, tranquilidade, consciência, total compreensão, verdadeira felicidade*”.⁹ Com uma mente equilibrada, podemos usufruir melhor a vida. Quando ocorre uma situação agradável, podemos saboreá-la completamente, tendo plena e atenta consciência do momento presente. Mas, quando a experiência passa, não ficamos angustiados. Continuamos a sorrir, compreendendo que isso estava destinado a mudar. Igualmente, quando surge uma situação desagradável, não ficamos frustrados. Em vez disso, entendemos a situação e, ao agir desse modo, talvez encontremos uma forma de alterá-la. Se não estiver ao nosso alcance alterá-la, então continuamos em paz, sabendo perfeitamente bem que essa experiência é impermanente, destinada a desaparecer. Dessa forma, mantendo a mente livre de tensões, podemos ter uma vida mais agradável e produtiva.

Existe uma história segundo a qual o povo da antiga Birmânia (Myanmar) tinha o hábito de criticar os alunos de Sayagyi U Ba Khin, dizendo não terem conduta correta, própria daqueles que praticavam meditação Vipassana. Os críticos admitiam que, durante um curso, trabalhavam seriamente, como deviam, mas depois apareciam sempre felizes e sorrindo. Quando as críticas chegaram aos ouvidos de Webu Sayadaw, um dos mais respeitados monges do país, ele respondeu: “*Eles sorriem porque podem sorrir*”. Os seus sorrisos não eram por apego ou por ignorância, eram sorrisos de *Dhamma*. Quem tiver purificado a mente, não se deixa desviar por um olhar de reprovação. Quando o sofrimento é removido, a pessoa sorri naturalmente. Quando alguém aprende o caminho para a libertação, sente-se naturalmente feliz. Esse sorriso, vindo do coração, expressa somente paz, equanimidade e boa vontade; um sorriso que permanece radioso em cada situação é felicidade real. Essa é a meta de *Dhamma*.

* * *

PERGUNTA: *Gostaria de saber se podemos tratar pensamentos obsessivos da mesma forma que tratamos dores físicas.*

S.N. GOENKA: Simplesmente aceite o fato de haver pensamentos obsessivos ou emoções na mente. Isso era algo que estava profundamente suprimido e agora apareceu no nível consciente. Não entre nos detalhes disso. Simplesmente aceite a emoção como emoção. E junto com isso, que sensação sente? Não pode haver uma emoção sem uma sensação no plano físico. Comece a observar essa sensação.

Então devemos procurar a sensação relacionada com essa emoção específica?

Observe qualquer sensação que ocorra. Você não pode descobrir qual a sensação relacionada a determinada emoção. Portanto, nunca tente fazer isso; seria empreender um esforço fútil. No momento em que há emoção na mente, seja qual for a sensação que experimentar fisicamente, terá relação com essa emoção. Simplesmente observe as sensações e compreenda: “Essas sensações são annica. Deixe-me ver quanto tempo duram”. Descobrirá que cortou as raízes da emoção e ela, assim, desaparece.

Poderia dizer que emoção e sensação são a mesma coisa?

São duas faces da mesma moeda. A emoção é mental e a sensação é física, mas as duas estão inter-relacionadas. Na realidade, cada emoção, qualquer coisa que surja na mente, deve surgir juntamente com uma sensação no corpo. Essa é a lei da natureza.

Mas a emoção, ela própria, é substância da mente?

É seguramente substância da mente.

Mas a mente é também a totalidade do corpo?

Está estreitamente relacionada com todo o corpo.

A consciência, na sua totalidade, seria os átomos do corpo?

Sim. É por essa razão que a sensação relacionada com uma emoção específica pode surgir em qualquer parte do corpo. Se observar sensações através de todo o corpo, estará observando a sensação relacionada com essa emoção. E assim pode sair da emoção.

Se estivermos sentados meditando mas não conseguirmos sentir nenhuma sensação, haverá, ainda assim, algum benefício na prática?

Se se sentar e observar a respiração, isso acalmará e concentrará a mente, mas, enquanto não sentir sensações, o processo de purificação não pode funcionar em níveis mais profundos. No fundo da mente, as reações começam com a sensação, que ocorre constantemente.

Durante a vida diária, se tivermos alguns momentos, é de ajuda ficar silencioso e observar as sensações?

Sim. Mesmo com os olhos abertos, quando não tiver outro trabalho, poderá estar atento às sensações dentro de si.

Como um professor reconhece que um estudante experimentou nibbāna?

Há várias formas de verificação, no momento em que alguém está de fato experimentando *nibbāna*. Para isso, o professor tem de estar corretamente treinado.

Como os meditadores podem saber por eles próprios?

Pela mudança que acontece nas suas vidas. Pessoas que realmente experimentaram *nibbāna* tornam-se santas e puras mentalmente. Não quebram mais os cinco preceitos básicos com maior gravidade e, em lugar de esconder os erros, admitem-nos abertamente e fazem sérios esforços para não os repetir. Apegos a rituais e a cerimônias caem por terra porque são reconhecidos como simples formas externas, vazios, sem a experiência verdadeira. Têm firme

confiança no caminho que leva à libertação; não continuam a procurar por outras vias. E, finalmente, a ilusão do ego será desintegrada. Se há pessoas que alegam ter experimentado *nibbāna* e as suas mentes continuam tão impuras e as suas ações tão insalubres como anteriormente, então algo está errado. A sua forma de vida deve revelar se realmente experimentaram isso. Não é apropriado aos professores emitir “certificados” aos estudantes – anunciando que eles alcançaram *nibbāna*. Se assim fosse, tornar-se-ia uma competição de ego-construção para o professor e para o aluno. O aluno só se esforçaria para conquistar o certificado e, quanto mais certificados o professor emitisse, maior seria a sua reputação. A experiência de *nibbāna* tornar-se-ia secundária, o certificado ganharia importância primordial e tudo isso se transformaria em um jogo louco. *Dhamma* puro consiste em apenas ajudar as pessoas e a melhor ajuda é verificar se o aluno realmente chega a experimentar *nibbāna* e se liberta. Todo o propósito do professor e do ensinamento é ajudar genuinamente as pessoas, não aumentar os seus egos. Isto não é um jogo.

Como o senhor poderia comparar psicanálise e Vipassana?

Em psicanálise tenta-se trazer à consciência eventos passados que têm uma forte influência no condicionamento da mente. Vipassana, por outro lado, leva o meditador ao plano mais profundo da mente onde, na realidade, começam os condicionamentos. Cada incidente que a pessoa tenta lembrar em psicanálise registra, também, uma sensação no nível físico. Pela observação equânime da sensação física por todo o corpo, o meditador permite que inumeráveis camadas de condicionamentos surjam e desapareçam. Ao lidar com os condicionamentos no nível da raiz, pode libertar-se deles rápida e facilmente.

O que é verdadeira compaixão?

É o desejo de servir as pessoas, ajudá-las a se libertarem do sofrimento. Mas isso deve ser sem apego. Se começar a chorar motivado

pelo sofrimento dos outros, só aumentará sua própria infelicidade. Esse não é o caminho de *Dhamma*. Se tiver verdadeira compaixão, então, com todo o amor, tentará ajudar os outros da melhor maneira que puder. Se falhar, sorria e tente outra forma de ajudar. Você serve, sem se preocupar com os resultados do seu serviço. Essa é a verdadeira compaixão, fruto de uma mente equilibrada

Poderia dizer que Vipassana é a única via para atingir a iluminação?

A iluminação é alcançada pelo autoexame e pela eliminação dos condicionamentos. E fazer isso, é fazer Vipassana, não importa que outro nome lhe possa ser atribuído. Algumas pessoas nem mesmo ouviram falar de Vipassana e, ainda assim, o processo começou a funcionar nelas espontaneamente. Parece ter sido isso que aconteceu no caso de uma série de pessoas santas na Índia, a julgar pelas suas próprias palavras. Mas, como não tinham aprendido o processo passo a passo, não foram capazes de explicá-lo claramente aos outros. Aqui, você tem a oportunidade de aprender, passo a passo, o método que o levará à iluminação.

O senhor chama Vipassana de uma arte de viver universal, mas, isso não confundirá as pessoas de outras religiões que a praticam?

Vipassana não é uma religião disfarçada e em competição com outras religiões. Aos meditadores não se pede que aceitem cegamente uma doutrina filosófica; em vez disso, é-lhes dito para aceitar somente aquilo que experimentam como verdade. Não é a teoria, mas a prática que é mais importante. Isso significa conduta moral, concentração e visão interior purificadora. Que religião poderia se opor a isso? Como isso pode confundir alguém? Dê importância à prática e descobrirá que tais dúvidas serão automaticamente resolvidas.

* * *

☞ ENCHENDO A GARRAFA DE ÓLEO

Uma mãe mandou seu filho, com uma garrafa vazia e uma nota de dez rupias, comprar óleo na mercearia próxima. O rapaz foi e encheram-lhe a garrafa mas, quando estava voltando, caiu e deixou cair a garrafa de óleo. Até conseguir pegar a garrafa, metade do óleo já se derramara. Ao ver a garrafa meio vazia, voltou para sua mãe chorando: “Oh, perdi metade do óleo! Perdi metade do óleo!” Ele estava muito infeliz.

A mãe enviou outro filho com outra garrafa e outra nota de dez rupias. A ele também encheram a garrafa e, quando estava voltando, também caiu e derramou o óleo. Mais uma vez, metade do óleo se derramou. Apanhando a garrafa, regressou para junto da sua mãe, muito feliz: “Oh, veja, eu salvei metade do óleo! A garrafa caiu e podia ter-se partido. O óleo começou a derramar-se; poderia ter-se perdido todo. Mas, eu salvei metade do óleo!” Ambos chegaram junto de sua mãe na mesma condição, com uma garrafa que estava meio vazia, meio cheia. Um estava chorando por causa da metade vazia, o outro estava feliz com a metade cheia.

Depois, a mãe enviou outro filho com outra garrafa e uma nota de dez rupias. Quando retornava a casa, também caiu, assim como a garrafa. Derramou metade do óleo. Apanhou a garrafa e, como o segundo rapaz, procurou sua mãe muito feliz: “Mãe, salvei metade do óleo!” Mas esse rapaz era um rapaz Vipassana, cheio não só de otimismo mas também de realismo. Ele compreendeu: “Bem, salvou-se metade do óleo, mas também se perdeu metade”. E assim, disse para a sua mãe: “Agora devo ir ao mercado e trabalhar durante todo o dia, ganhar cinco rupias e terminar de encher esta garrafa. Ao fim da tarde, eu a terei cheia”. Isso é Vipassana. Nenhum pessimismo; em vez disso, otimismo, realismo e “trabalhismo”!

* * *

X. *A arte de viver*

DE TODAS AS IDEIAS PRECONCEBIDAS que nutrimos a respeito de nós mesmos, a mais fundamental é a de que existe um “eu”. Com base nessa ideia damos toda importância ao “eu”, transformando-o no centro do nosso universo. Agimos assim embora sejamos capazes de perceber, sem grande dificuldade, que em meio a todos os incontáveis mundos este é apenas um; e entre todos os incontáveis seres do nosso mundo, este é, novamente, apenas um. Por mais que o ego seja inflado, continua insignificante quando comparado com a imensidão do tempo e do espaço. A nossa ideia do “eu” é evidentemente equivocada. No entanto, dedicamos nossas vidas à procura da autorealização, considerando ser esse o caminho da felicidade. Pensar em viver de uma outra forma parece anti-natural ou até ameaçador.

Mas quem quer que tenha experimentado a tortura de estar constantemente ciente de si, sabe o imenso sofrimento que isso representa. Enquanto estivermos preocupados com nossos desejos e medos, nossas identidades, estamos confinados dentro da prisão estreita da personalidade, sem contato com o mundo, com a vida. Emergir dessa obsessão consigo mesmo é, na verdade, uma libertação da escravidão, tornando-nos capazes de ingressar no mundo, abrir-nos para a vida, aos outros, encontrar a verdadeira realização. O que é preciso não é autonegação ou autorrepressão, mas libertação da nossa ideia equivocada do “eu”. E o caminho para essa libertação consiste em tomarmos consciência de que aquilo que chamamos de “eu” é, de fato, efêmero, um fenômeno em constante transformação.

A meditação Vipassana é uma forma de adquirir essa percepção que leva à consciência (*insight*). Enquanto não tivermos experimentado, pessoalmente, a natureza transitória do corpo e da mente, estaremos condenados a permanecer aprisionados pelo egoísmo e, assim, compelidos a sofrer. Mas tão logo a ilusão da permanência seja destruída, a ilusão do “eu” desaparece automaticamente e o sofrimento se dissolve. Para o meditador de Vipassana, *anicca*, a realização da natureza efêmera do ser e do mundo, é a chave que abre a porta para a libertação.

A importância de se compreender a impermanência é o tema que percorre, como um fio comum, todo o ensinamento do Buda. Ele disse:

*Melhor um único dia de vida enxergando
a realidade do surgir e do desaparecer
do que cem anos de existência cego a essa realidade.*¹

Ele comparou a consciência da impermanência ao arado do lavrador que arranca todas as raízes à medida que sulca o campo; ao cume mais alto de um telhado, mais elevado do que todas as vigas que o sustentam; ao poderoso monarca que domina seus príncipes vassalos; à lua cujo brilho ofusca as estrelas; ao nascer do sol que expulsa a escuridão do céu.² As últimas palavras que pronunciou, no fim da sua vida, foram:

*Todos os sankhāras – todas as coisas criadas –
estão sujeitas à decadência. Pratiquem com aplicação
para compreenderem esta verdade.*³

A verdade de *anicca* não deve ser aceita apenas intelectualmente. Não deve ser aceita só por emoção ou por devoção. Cada um de nós precisa experimentar a realidade de *anicca* dentro de si mesmo. A compreensão direta da impermanência e, ao mesmo tempo, da ilusória natureza do ego e do sofrimento, constituem a verdadeira

visão interior que leva à libertação. Isso é compreensão correta.

O meditador experimenta essa sabedoria libertadora como o auge da prática de *sīla*, *samādhi* e *paññā*. A não ser que esses três treinamentos sejam empreendidos, a não ser que se dê cada passo no caminho, não se pode alcançar o verdadeiro *insight* e a libertação do sofrimento. Mas, antes mesmo de iniciar a prática, devemos possuir alguma sabedoria, talvez um mero reconhecimento intelectual da verdade do sofrimento. Sem essa compreensão, por mais superficial que seja, nunca teria surgido na mente a ideia de trabalhar para se libertar do sofrimento. “*A compreensão correta vem primeiro*”,⁴ disse Buda.

Assim, os primeiros passos do Nobre Caminho Óctuplo são, na verdade, compreensão correta e pensamento correto. Precisamos enxergar o problema e decidir lidar com ele. Só depois poderemos iniciar a verdadeira prática de *Dhamma*. Começamos a implementar o caminho com o treinamento da moralidade, seguindo os preceitos para regular as nossas ações. Com o treinamento da concentração, começamos a lidar com a mente desenvolvendo *samādhi* pela consciência atenta na respiração. E, pela observação das sensações do corpo, desenvolvemos a sabedoria experimentada que liberta a mente dos condicionamentos.

E agora, quando a verdadeira compreensão surge de nossa própria experiência, a compreensão correta volta a se tornar o primeiro passo do caminho. Ao dar-se conta, através da prática de Vipassana, de sua natureza em constante transformação, o meditador liberta a mente da avidez, da aversão e da ignorância. Com uma mente assim tão pura é impossível pensar em prejudicar os outros. Ao contrário, os pensamentos estão repletos somente de boa vontade e compaixão para com todos. No falar, no agir e na forma de se sustentar, a vida que se leva é irrepreensível, serena e cheia de paz. E a tranquilidade resultante da prática da moralidade facilita o desenvolvimento da concentração. E quanto mais forte a concentração, mais aguçada se torna nossa sabedoria. Assim o caminho é uma espiral ascendente que leva à libertação. Cada um dos três treinamentos sustenta os

demais, como as três pernas de um tripé. Todas as pernas devem estar presentes e terem o mesmo comprimento, senão o tripé fica desequilibrado. Da mesma forma, o meditador deve praticar *sīla*, *samādhi* e *paññā* em conjunto para desenvolver, de modo equivalente, todas as facetas do caminho. O Buda disse:

*Da compreensão correta procede o pensamento correto;
do pensamento correto procede a linguagem correta;
da linguagem correta procede ação correta;
da ação correta procede o modo correto de ganhar a vida;
do modo correto de ganhar a vida procede o esforço correto;
do esforço correto procede a consciência correta;
da consciência correta procede a concentração correta;
da concentração correta procede a sabedoria correta;
da sabedoria correta procede a libertação correta.*⁵

A meditação Vipassana tem também profundo valor prático aqui e agora. Na vida diária surgem inúmeras situações que ameaçam a equanimidade da mente. Ocorrem dificuldades inesperadas; os outros, inesperadamente, nos contrariam. Afinal, só aprender Vipassana não garante que nunca mais teremos problemas, assim como aprender a comandar um navio não significa que teremos somente viagens serenas. As tempestades são inevitáveis; problemas irão fatalmente surgir. Tentar fugir deles é fútil e contraproducente. Em vez disso, o procedimento correto é recorrer ao treinamento que temos, seja qual for, para sobreviver à tempestade.

Para podermos fazer isso, é preciso primeiro entender a verdadeira natureza do problema. A ignorância nos leva a culpar uma pessoa ou um acontecimento externo, a considerá-los a origem da dificuldade e a direcionar toda a nossa energia no sentido de transformar a situação externa. Mas a prática de Vipassana revela que ninguém, além de nós mesmos, é responsável pela nossa felicidade ou infelicidade. O problema reside no hábito de reagir cegamente. Portanto, devemos dar atenção à tempestade interna

de reações condicionadas da mente. Tomar a decisão de evitar reagir, simplesmente, não funcionará. Enquanto permanecerem condicionamentos no inconsciente, mais cedo ou mais tarde são compelidos a emergir e a dominar a mente, por mais que se tomem resoluções em contrário. A única solução verdadeira é aprender a nos observar e a nos transformar a nós mesmos.

Tudo isso é bastante fácil de compreender, mas implementá-lo é mais difícil. Permanece a interrogação: – Como podemos observar a nós mesmos? Começou uma reação negativa na mente – raiva, medo ou ódio. Antes que possamos lembrar de observar esse estado mental, já fomos dominados pela reação e, em resposta, falamos ou agimos negativamente. Mais tarde, depois do mal já feito, reconhecemos o erro e nos arrependemos, mas, da próxima vez, repetimos o mesmo comportamento.

Ou suponha que, ao percebermos ter tido início uma reação de raiva, nos esforcemos para de fato observá-la. Tão logo tentamos, aquela pessoa ou situação da qual estamos com raiva vem à mente. Insistir nisso intensifica a raiva. Portanto, observar a emoção dissociada de uma causa ou circunstância é algo muito além da habilidade da maioria.

Mas, ao investigar a realidade suprema da mente e da matéria, o Buda descobriu que toda vez que ocorre uma reação na mente, acontecem dois tipos de mudança no nível físico. Uma delas aparece de imediato: a respiração torna-se ligeiramente irregular. A outra é de natureza mais sutil: uma reação bioquímica, uma sensação, manifesta-se no corpo. Com o treinamento apropriado, uma pessoa de inteligência média pode, facilmente, desenvolver a capacidade de observar a respiração e as sensações. Isso permite usar as mudanças na respiração, e as sensações, como advertências que nos alertam para uma reação negativa muito antes de ela poder adquirir força perigosa. E, se depois continuarmos a observar a respiração e as sensações, facilmente emergiremos da negatividade.

Claro que o hábito de reagir está profundamente enraizado e não pode ser removido todo de uma vez. No entanto, na vida diária,

à medida que aperfeiçoamos a prática da meditação Vipassana, em algumas ocasiões, pelo menos, iremos notar que, em lugar de reagir sem querer, vamos simplesmente nos observar. Aos poucos, os momentos de observação tornam-se mais frequentes e os momentos de reação mais escassos. Mesmo se ocorrerem reações negativas, o período e a intensidade da reação vão diminuir. Com o tempo, mesmo nas situações de maior provocação, seremos capazes de observar a respiração e as sensações e permaneceremos equilibrados e calmos.

Com esse equilíbrio, essa equanimidade no plano mais profundo da mente, nos tornamos capazes, pela primeira vez, de ação verdadeira – e ação verdadeira é sempre positiva e criativa. Em lugar de, por exemplo, responder automaticamente de forma negativa à negatividade alheia, podemos selecionar a resposta mais benéfica. Quando uma pessoa ignorante é confrontada por alguém cheio de raiva, ela fica irada e o resultado é uma briga que traz infelicidade a ambas. Mas se permanecermos calmos e equilibrados, poderemos ajudar essa pessoa a emergir da raiva e a lidar com o problema de modo construtivo.

Observar nossas sensações nos ensina que, quando somos dominados pela negatividade, o resultado é sempre sofrimento. Portanto, toda vez que vemos alguém reagir de forma negativa, compreendemos que está sofrendo. Com essa compreensão, podemos sentir compaixão pelos demais e agir no sentido de ajudá-los a se libertarem do sofrimento, não torná-los ainda mais infelizes. Permanecemos em paz e felizes e ajudamos outros a serem pacíficos e felizes.

Desenvolver a consciência e a equanimidade não nos torna passivos e inertes como vegetais, nem deixamos que o mundo faça de nós o que quiser. Tampouco nos tornamos indiferentes ao sofrimento alheio, enquanto estamos concentrados na busca da paz interior. *Dhamma* nos ensina a assumir a responsabilidade pelo nosso próprio bem-estar, assim como pelo bem-estar alheio. Praticamos quaisquer ações que sejam necessárias para ajudar

aos demais, mas sempre mantendo o equilíbrio mental. Ao ver uma criança afundar na areia movediça, a pessoa insensata fica descontrolada, salta atrás da criança e acaba sendo engolida. A pessoa sábia, permanecendo calma e equilibrada, encontra um galho de árvore com o qual alcançar a criança e puxá-la para a margem. Saltar atrás dos outros na areia movediça da avidez e da aversão não irá ajudar ninguém. Precisamos trazer os outros para o terreno firme do equilíbrio mental.

Muitas vezes na vida é preciso agir com energia. Por exemplo, podemos ter tentado explicar a alguém, com palavras suaves e polidas, que está cometendo um erro – mas a pessoa ignora o conselho, por estar incapaz de compreender qualquer coisa exceto palavras e ações firmes. Portanto, vamos agir com a firmeza necessária. Antes de agirmos, contudo, devemos fazer um autoexame para verificar se nossa mente está equilibrada, se sentimos apenas amor e compaixão por aquele que se comporta mal. Se for esse o caso, a ação será útil; caso contrário, na verdade, em nada ajudará. Se agirmos com amor e compaixão, não temos como errar.

Quando vemos uma pessoa forte atacar uma fraca, temos a obrigação de tentar evitar essa ação prejudicial. Qualquer pessoa razoável tentará fazer isso, embora na certa com pena da vítima e raiva do agressor. Os meditadores de Vipassana geram compaixão idêntica por ambos, sabendo que a vítima deve ser protegida do mal e o agressor impedido de fazer mal a si próprio com suas ações nocivas.

É de extrema importância examinar a mente antes de empreender qualquer ação firme; não basta apenas justificar a ação em retrospecto. Se, dentro de nós, não estivermos experimentando paz e harmonia, não poderemos fomentar paz e harmonia em mais ninguém. Como meditadores Vipassana, aprendemos a praticar o desapego solidário, a sermos compassivos e desapaixonados. Trabalhamos para o bem de todos ao trabalhar para desenvolvermos a consciência e a equanimidade. Se nada fizermos além de evitar aumentar a soma total das tensões no mundo, praticamos uma ação

salutar. Na verdade, a ação equânime é sonora em seu silêncio, com reverberações de longo alcance que irão, necessariamente, influenciar muita gente de forma positiva.

Afinal, a negatividade mental - nossa própria e a dos outros - é a causa-raiz dos sofrimentos do mundo. Quando a mente se torna pura, a imensidão infinita da vida abre-se diante de nós, permitindo-nos usufruir e compartilhar com os outros a verdadeira felicidade.

* * *

☞ PERGUNTAS E RESPOSTAS

PERGUNTA: *Podemos falar aos outros sobre a meditação?*

S.N. GOENKA: Com certeza. Não há segredos em *Dhamma*. Pode contar a qualquer pessoa o que fez aqui. Mas orientar pessoas na prática é algo totalmente diferente que não deve ser feito neste estágio. Espere até estar firmemente estabelecido na técnica e treinado para guiar os outros. Se alguém a quem falou sobre Vipassana estiver interessado em praticar, aconselhe essa pessoa a fazer um curso. Ao menos a primeira experiência com Vipassana deve ser em um curso organizado de dez dias, sob a orientação de um professor qualificado. Depois disso, pode-se praticar por conta própria.

Eu pratico ioga. Como posso conciliar isso com Vipassana?

Aqui em um curso, não se permite ioga porque perturba os outros ao desviar sua atenção. Mas, quando voltar para casa, pode praticar Vipassana e ioga - ou seja, os exercícios físicos das posturas de ioga e o controle da respiração. A ioga é muito benéfica para a saúde física. Pode até combiná-la com Vipassana. Por exemplo, pode assumir uma postura e observar as sensações por todo o corpo; isso irá trazer benefícios ainda maiores do que a mera prática de ioga. Mas as técnicas de meditação iogue, usando mantras e visualizações, são

totalmente opostas a Vipassana. Não as misture com essa técnica.

E quanto aos diferentes exercícios respiratórios de ioga?

São de ajuda como exercícios físicos mas não os misture com *ānāpāna*. Em *ānāpāna* você deve observar a respiração natural tal como ela é, sem controlá-la. Pratique respiração controlada a título de exercício e *ānāpāna* para meditar.

Estarei eu – estará esta bolha – ficando apegada à iluminação?

Se estiver, está correndo na direção contrária a ela. Nunca poderá ter a experiência da iluminação enquanto tiver apegos. Simplesmente entenda o que é a iluminação. Depois continue a observar a realidade deste momento e deixe que a iluminação venha. Se não vier, evite se perturbar. Você apenas cumpre a sua tarefa e deixa os resultados por conta de *Dhamma*. Se trabalhar desse modo, não ficará apegado à iluminação e ela com certeza virá.

Então eu medito apenas para cumprir minha tarefa?

Sim. Sua responsabilidade é purificar a própria mente. Assuma isso como uma responsabilidade mas faça-o sem apego.

Não é para alcançar alguma coisa?

Não. O que vier virá por conta própria. Deixe tudo acontecer naturalmente.

O que o senhor pensa sobre ensinar Dhamma às crianças?

A melhor hora para isso é antes do nascimento. Durante a gravidez a mãe deveria praticar Vipassana para que a criança também a receba e nasça uma criança de *Dhamma*. Mas, se já tem filhos, ainda pode compartilhar *Dhamma* com eles. Por exemplo, como conclusão da prática de Vipassana, você aprendeu a técnica de *mettā-bhāvanā*, partilhando a sua paz e harmonia com os outros. Se seus filhos forem muito novos, dirija sua *mettā* para elas após cada meditação e quando for dormir; dessa maneira também serão beneficiados por sua prática de *Dhamma*. E, quando estiverem maiores, explique-lhes

um pouco sobre *Dhamma* de modo que possam entender e aceitar. Se forem capazes de entender um pouco mais, então ensine a praticar *ânâpāna* por alguns minutos. Não pressione as crianças de forma nenhuma. Permita, somente, que se sentem com você, que observem a respiração delas por alguns minutos e, depois, saiam para brincar. A meditação será como uma brincadeira para elas; terão prazer em praticar. O mais importante é que você leve uma vida saudável, em *Dhamma*. Precisa dar um bom exemplo aos seus filhos. Deve estabelecer uma atmosfera de paz e de harmonia em seu lar, que ajudará as crianças a crescerem e a se tornarem pessoas saudáveis e felizes. Essa é a melhor coisa que pode fazer pelos seus filhos.

Muito obrigado pelo maravilhoso Dhamma.

Agradeça a *Dhamma*! *Dhamma* é formidável. Eu sou apenas um veículo. Agradeça também a si próprio. Você trabalhou arduamente e, assim, apreendeu a técnica. Um professor fala, fala, mas, se você não trabalhar com aplicação, não poderá aprender nada. Seja feliz e trabalhe seriamente, trabalhe seriamente!

* * *

☞ O RELÓGIO SOA A HORA

Sinto-me muito afortunado por ter nascido em Myanmar, a terra de *Dhamma*, onde esta maravilhosa técnica foi preservada através dos séculos na sua forma original. Há cerca de cem anos, meu avô saiu da Índia e estabeleceu-se naquele país e, assim, foi lá que nasci. Sinto-me afortunado também por ter nascido no seio de uma família de comerciantes e, na minha adolescência, ter começado a trabalhar para ganhar dinheiro. Acumular dinheiro era o propósito maior da minha vida. Tive a sorte de, desde jovem, ter tido sucesso e ganho muito dinheiro. Se não tivesse conhecido a vida da riqueza por mim mesmo, não teria tido a experiência pessoal do vazio de tal existência. E se não tivesse tido essa experiência, talvez algum

pensamento se demorasse para sempre em algum canto da mente, suspeitando de que a verdadeira felicidade estivesse na riqueza. Quando as pessoas tornam-se ricas, recebem um status especial e posições elevadas na sociedade. Tornam-se dirigentes de muitas organizações diferentes. Desde os meus vinte e poucos anos, comecei essa loucura de procurar prestígio social. E, naturalmente, todas essas tensões na minha vida deram origem a uma doença psicossomática, a severas enxaquecas. A cada quinze dias sofria um ataque dessas dores de cabeça, para as quais não havia cura. Sinto-me muito afortunado por ter desenvolvido essa doença.

Nem os melhores médicos em Myanmar conseguiram curar o meu mal. O único tratamento que tinham para oferecer era uma injeção de morfina para aliviar a crise. Cada quinze dias eu precisava tomar uma injeção de morfina e, em seguida, precisava enfrentar seus efeitos secundários: náuseas, vômitos, sofrimento.

Essa situação penosa durou alguns anos, depois os médicos começaram a avisar:

“Agora você toma morfina para aliviar as crises da sua doença mas, se persistir, em breve estará viciado em morfina e vai precisar tomá-la todos os dias”. Eu fiquei chocado com essa perspectiva; a vida seria horrível. Os médicos aconselharam: “Você viaja frequentemente a negócios; por uma vez faça uma viagem em nome da sua saúde. Nem nós, nem os médicos lá fora, temos como curar sua doença. Mas talvez eles tenham algum medicamento que alivie as dores e possa libertá-lo do perigo da dependência da morfina”. Dei ouvidos aos seus conselhos e viajei para a Suíça, Alemanha, Inglaterra, América e Japão. Fui tratado pelos melhores especialistas desses países. E tive muita sorte porque todos eles falharam. Voltei para casa pior do que quando saí.

Após o meu regresso dessa viagem fracassada, fui procurado por um amigo bondoso que me sugeriu: “Por que não tentar um desses cursos de dez dias de meditação Vipassana? São conduzidos por U Ba Khin, um homem repleto de santidade, um funcionário do governo, um pai de família como você. A base da sua doença

parece-me ser, na realidade, mental – e aqui está uma técnica que dizem ser capaz de libertar a mente de tensões. Talvez, se praticá-la, possa curar-se da doença”. Como havia falhado em todos os outros lugares, decidi pelo menos ir ao encontro desse professor de meditação. Afinal, nada tinha a perder.

Fui até o seu centro de meditação e falei com esse homem extraordinário. Profundamente impressionado pela atmosfera de calma e de paz do local e pela sua própria presença pacífica, disse: “Senhor, quero participar de um dos seus cursos. Pode aceitar-me, por favor?”.

“Com certeza, esta técnica é para um e para todos. É bem-vindo a participar num curso”

Continuei: “Há alguns anos, sofro de uma doença incurável, severas enxaquecas. Tenho esperança de que, com essa técnica, possa ser curado da doença”.

“Não”, disse ele subitamente: “Não venha. Você não pode fazer um curso”. Eu não conseguia entender como o teria ofendido; mas, em seguida, com compaixão, ele explicou: “O propósito de *Dhamma* não é curar doenças físicas. Se é isso que procura, é melhor ir a um hospital. O propósito de *Dhamma* é curar todos os sofrimentos da vida. Essa sua doença é, na realidade, uma parte quase insignificante do seu sofrimento. Irá desaparecer, mas apenas como subproduto no processo de purificação da mente. Se fizer do subproduto o seu objetivo principal, então estará desvalorizando *Dhamma*. Venha não para curas físicas mas para libertar a mente”.

Ele me convencera e eu disse: “Sim, senhor, agora entendo. Virei apenas para purificar a minha mente. Seja ou não curada a minha doença, gostaria de ter a experiência da paz que vejo aqui”. E empenhando minha palavra, voltei para casa.

Mas ainda adiei a minha participação em um curso. Por ter nascido em uma família hindu fortemente conservadora, aprendera desde criança a recitar o verso: “Melhor morrer na sua própria religião, no seu próprio *dharma*; nunca mude de religião”. Eu

disse a mim mesmo: “Olha, essa é outra religião, Budismo. E essa gente é atea, não acreditam em Deus ou na existência da alma!” (Como se acreditar na existência de Deus ou da alma bastasse para resolver todos os nossos problemas). “Se me tornar um ateu, o que me acontecerá depois? Ó não, é melhor morrer na minha própria religião, nunca vou me aproximar deles”.

Durante meses hesitei dessa maneira. Mas sou muito afortunado por ter decidido, enfim, tentar esta técnica para ver o que iria acontecer. Participei do curso seguinte e permaneci os dez dias. Por sorte fui enormemente beneficiado. Agora eu era capaz de compreender o próprio *dharma*, o próprio caminho e o *dharma* dos outros. O *dharma* dos seres humanos é o *dharma* de cada pessoa. Só o ser humano tem a capacidade de observar a si mesmo para poder sair do sofrimento. Nenhuma criatura menor tem essa faculdade. Observar a realidade dentro de si próprio é o *dharma* dos seres humanos. Se não fizermos uso dessa capacidade, então estaremos vivendo a vida de seres inferiores, desperdiçamos as nossas vidas, o que é certamente perigoso.

Sempre me considerei uma pessoa muito religiosa. Afinal, eu cumpria todos os deveres religiosos obrigatórios, seguia as regras da moralidade e fazia muita caridade. E caso eu não fosse, de fato, uma pessoa religiosa, então por que motivo teria sido encarregado de tantas organizações religiosas? Com certeza, pensei, devo ser muito religioso. Mas não importa quanta caridade ou serviço eu tenha prestado, não importa o quão cuidadoso tenha sido com minhas palavras e ações, ainda assim, quando comeci a observar a câmara escura da mente por dentro, verifiquei estar cheia de serpentes, escorpiões e centopeias, por causa dos quais precisei suportar tanto sofrimento. Agora, à medida que as impurezas eram gradativamente erradicadas, começava a desfrutar de verdadeira paz. Agora eu compreendia o quanto era afortunado por receber esta técnica maravilhosa, a joia de *Dhamma*.

Durante quatorze anos tive a grande sorte de poder praticar esta técnica em Myanmar sob a orientação próxima do meu pro-

fessor. Claro que cumpri com todas as minhas responsabilidades mundanas como chefe de família e, ao mesmo tempo, toda manhã e fim de tarde, continuava a meditar, cada fim de semana ia para o centro do meu professor e, a cada ano, participava de um retiro de dez dias ou mais.

Em 1969 precisei fazer uma viagem à Índia. Meus pais tinham ido para lá alguns anos antes e minha mãe havia desenvolvido uma doença nervosa que eu sabia poder ser curada com a prática de Vipassana. Mas não havia ninguém na Índia que pudesse ensiná-la. A técnica de Vipassana se perdera nesse país, a terra da sua origem, há muito tempo. Até o nome foi esquecido. Sou muito grato ao governo da Birmânia por ter me permitido ir para a Índia; naqueles dias, não era comum autorizarem seus cidadãos a viajar para o exterior. Sou grato ao governo da Índia por ter-me permitido vir para o seu país. Em julho de 1969 foi realizado o primeiro curso em Mumbai (antiga Bombaim), no qual participaram os meus pais e mais doze pessoas. Sou afortunado por ter sido capaz de servir aos meus pais. Ensinando-lhes *Dhamma*, pude saldar minha imensa dívida de gratidão para com eles.

Tendo realizado o propósito que me trouxe à Índia, estava pronto a voltar para casa na Birmânia. Porém, verifiquei que as pessoas que haviam participado do curso começavam a pressionar-me para dar outro e mais outro. Queriam cursos para seus pais, mães, esposas, maridos, crianças e amigos. Assim, foi realizado o segundo curso, o terceiro, o quarto e, dessa maneira, o ensinamento de *Dhamma* começou a se espalhar.

Em 1971, enquanto dava um curso em Bodh Gaya, recebi um telegrama de Rangoon anunciando que meu professor tinha morrido. Claro que a notícia era chocante, por ser inteiramente inesperada e, com certeza, foi muito triste. Mas com a ajuda do Dhamma que ele me dera, minha mente permaneceu equilibrada.

Agora precisava decidir como saldar minha dívida de gratidão com essa santa pessoa, Sayagyi U Ba Khin. Meus pais deram-me a vida como ser humano, mas um ser humano ainda aprisionado

na concha da ignorância. Foi só com a ajuda dessa pessoa maravilhosa que fui capaz de quebrar a concha, de descobrir a verdade pela observação da realidade interior. E não só isso, pois durante quatorze anos ele me fortaleceu e alimentou em *Dhamma*. Como poderia saldar o débito de gratidão com meu pai em *Dhamma*? A única forma que via era praticar o que ele me ensinara, viver uma vida de *Dhamma*; essa era a maneira correta de honrá-lo. E com toda a pureza da mente, com todo amor e compaixão que fui capaz de desenvolver, resolvi dedicar o resto da minha vida a servir aos outros, por ser isso o que ele desejava que eu fizesse.

U Ba Khin costumava referir-se, com frequência, à crença tradicional em Myanmar, segundo a qual, vinte e cinco séculos após a época de Buda, *Dhamma* regressaria ao seu país de origem para, a partir de lá, espalhar-se pelo mundo inteiro. Seu desejo era ajudar essa profecia a se realizar deslocando-se para a Índia e lá ensinando meditação Vipassana. “Passaram-se vinte e cinco séculos”, costumava dizer: “O relógio de Vipassana já soou!” Infelizmente, nos seus últimos anos as condições políticas impediram que viajasse para o exterior. Quando recebi permissão para ir à Índia em 1969, ele ficou profundamente feliz e disse-me: “Goenka, não é você quem está indo; sou eu quem estou indo!”

No início, pensei que essa profecia fosse uma mera crença sectária. Afinal, por que razão algo especial iria acontecer após vinte e cinco séculos se não pôde ter acontecido antes? Mas quando vim para a Índia fiquei maravilhado ao verificar que, embora não conhecesse nem mesmo uma centena de pessoas naquele vasto país, milhares começaram a vir aos cursos, de todas as origens, de todas as religiões, de todas as comunidades. Não apenas indianos, mas também milhares de pessoas de muitos países diferentes começaram a vir.

Ficou claro que nada acontece sem uma causa. Ninguém vem a um curso acidentalmente. Alguns talvez tenham praticado uma boa ação no passado e, como resultado, agora têm a oportunidade de receber a semente de *Dhamma*. Outros já terão recebido a se-

mente e agora vieram ajudá-la a crescer. Tenha você vindo receber a semente ou desenvolver a semente que já possui, continue a crescer em *Dhamma* para o seu próprio bem, para o seu próprio benefício, para a sua própria libertação e descobrirá como *Dhamma* vai começar a ajudar os outros também. *Dhamma* é benéfico para um e para todos.

*Possam todas as pessoas sofredoras em todos os lugares
encontrar este caminho de paz.*

*Possam todas elas serem libertadas de seus sofrimentos,
de seus grilhões, de sua escravidão.*

*Possam todos livrar suas mentes de todas as corrupções,
de todas as impurezas.*

Possam todos os seres em todo o universo serem felizes.

Possam todos os seres viverem cheios de paz

Possam todos os seres se libertarem.

* * *

XI. *Apêndices*

∞ APÊNDICE A

A importância de *Vedanā* no ensinamento de Buda

O ensinamento de Buda é um sistema para desenvolver o autoconhecimento como meio para a autotransformação. Ao alcançar uma compreensão da nossa verdadeira natureza com base na experiência, podemos eliminar os equívocos que nos levam a agir de forma equivocada, o que faz com que nos tornemos infelizes. Aprendemos a agir de acordo com a realidade e, portanto, a levar vidas produtivas, úteis e felizes.

No *Satipaṭṭhāna Sutta*, no “Discurso sobre o Estabelecimento da Consciência”, Buda apresenta um método prático para desenvolver o autoconhecimento através da auto-observação. Essa técnica é meditação Vipassana.

Qualquer tentativa de observar a verdade sobre si próprio revela, de imediato, que aquilo que chamamos de “eu próprio” possui dois aspectos, um físico e outro psíquico, o corpo e a mente. Precisamos aprender a observar ambos. Mas, como podemos efetivamente experimentar a realidade do corpo e da mente? Aceitar as explicações dos outros é insuficiente, assim como não basta depender do mero conhecimento intelectual. Ambos podem nos orientar no trabalho de autoexploração, mas, cada um precisa explorar e experimentar a realidade diretamente, dentro de si mesmo.

Cada um de nós experimenta a realidade do corpo ao senti-lo, através das sensações físicas que nele surgem. Com os olhos fechados, sabemos ter mãos, ou qualquer uma das outras partes do

corpo, porque somos capazes de senti-las. Assim como um livro possui uma forma exterior e um conteúdo interno, a estrutura física tem uma realidade objetiva externa – o corpo (*kāya*) – e uma realidade subjetiva interna de sensações (*vedanā*). Digerimos um livro ao ler todas as palavras nele contidas; experimentamos o corpo ao sentir as sensações. Sem consciência das sensações, é impossível haver conhecimento direto da estrutura física. Os dois são inseparáveis. Do mesmo modo, a estrutura física pode ser analisada na forma e no conteúdo; a mente (*cittā*) e tudo o que surge na mente (*dhamma*) – qualquer pensamento, emoção, memória, esperança, medo, qualquer evento mental. Assim como o corpo e as sensações não podem ser analisados em separado, da mesma forma não se pode observar a mente separada do seu conteúdo. Mas a mente e a matéria estão também intimamente relacionadas. Seja o que for que ocorra em uma, será refletida na outra. Essa foi uma das descobertas chave de Buda, de crucial importância no seu ensinamento. Tal como ele o expressou:

*Tudo aquilo que surge na mente
é acompanhado de sensação.¹*

Portanto, a observação das sensações oferece um meio de examinar a totalidade do nosso ser, tanto física quanto mentalmente.

Essas quatro dimensões da realidade são comuns a cada ser humano: o aspecto físico do corpo e das sensações, o aspecto psíquico da mente e seu conteúdo. Constituem as quatro divisões do *Satipaṭṭhāna Sutta*, as quatro vias para o estabelecimento da consciência, os quatro pontos privilegiados de onde observamos o fenômeno humano. Para que a investigação seja completa, é preciso experimentar cada faceta. E todas quatro podem ser experimentadas pela observação de *vedanā*.

Por essa razão, Buda deu especial ênfase à importância da consciência de *vedanā*. No *Brahmajāla Sutta*, um dos seus discursos mais importantes, ele disse:

O iluminado libertou-se e livrou-se de todos os apegos ao enxergar como são, na verdade, o surgir e desaparecer das sensações, sua fruição, o seu perigo, o libertar-se delas.²

A consciência de *vedanā*, explicou, é o pré-requisito para a compreensão das Quatro Nobres Verdades:

*À pessoa que experimenta sensações,
indico o caminho para compreender o que é o sofrimento,
sua origem, seu término e a trilha que leva à sua extinção.³*

O que é exatamente *vedanā*? Buda descreveu-a de várias maneiras. Incluiu *vedanā* entre os quatro processos que compõem a mente (ver Capítulo II). No entanto, ao defini-la com maior precisão, falou de *vedanā* como tendo aspectos tanto físicos quanto mentais.⁴ A matéria, por si só, nada pode sentir sem a presença da mente: em um corpo morto, por exemplo, não há sensações. É a mente que sente, mas, aquilo que sente, possui um inalienável elemento físico.

Esse elemento físico tem importância central para a prática do ensinamento do Buda. O propósito da prática é desenvolver em nós a habilidade de lidar com todas as vicissitudes da vida de uma forma equilibrada. Aprendemos a fazê-lo em meditação ao observarmos, com equanimidade, tudo o que acontece no nosso interior. Com essa equanimidade, podemos superar o hábito de reagir cegamente e, em vez disso, escolhermos o caminho mais benéfico em qualquer situação.

Tudo aquilo que experimentamos na vida nos chega através das seis portas da percepção, dos cinco sentidos físicos e da mente. E, de acordo com a Cadeia do Surgimento Condicionado, tão logo ocorre um contato com qualquer uma dessas seis entradas, assim que nos deparamos com qualquer fenômeno, físico ou mental, uma sensação é produzida (veja anteriormente, pág. 58). Se não prestarmos atenção a aquilo que acontece no corpo, deixamos de perceber a sensação no nível da consciência. Nas trevas da igno-

rância, inicia-se uma reação inconsciente derivada da sensação, um súbito agrado ou desagrado que se desenvolve e se transforma em avidez ou aversão. Essa reação é repetida e intensificada inúmeras vezes antes de se impor à mente consciente. Se os meditadores derem importância apenas ao que acontece na mente consciente, só irão tomar consciência do processo depois da reação ter ocorrido e acumulado força perigosa, suficiente para dominá-los. Permitiram que a faísca da sensação desencadeasse um incêndio furioso antes de tentar extingui-la, criando, sem necessidade, dificuldades para si próprios. Mas, se eles aprenderem a observar as sensações dentro do corpo com objetividade, irão permitir que cada faísca se extinga sem gerar uma conflagração. Dando importância ao aspecto físico, tomam consciência de *vedanā* à medida que as sensações surgem e podem, dessa maneira, evitar a ocorrência de quaisquer reações.

O aspecto físico de *vedanā* é particularmente importante porque oferece experiências vívidas e tangíveis da realidade da impermanência dentro de nós mesmos. Mudanças ocorrem a cada momento no nosso interior, manifestando-se no jogo das sensações. É nesse nível que a impermanência precisa ser experimentada. A observação das sensações, em constante transformação, permite apreendermos nossa própria natureza efêmera. Essa constatação torna evidente a futilidade de termos apego a algo tão transitório. Assim, a experiência direta de *anicca* leva automaticamente ao desapego, através do qual é possível não apenas evitar novas reações de avidez ou aversão mas, também, eliminar o próprio hábito de reagir. Dessa maneira é possível, gradativamente, libertarmos a mente do sofrimento. A não ser que se inclua o seu aspecto físico, a consciência de *vedanā* permanece parcial e incompleta. Por essa razão, Buda enfatizou, reiteradamente, a importância da experiência da impermanência através das sensações físicas. Ele disse:

*Aqueles que se esforçam continuamente para dirigir
a sua consciência para o corpo, que se abstêm de ações preju-
diciais e se esforçam por fazer aquilo que deve ser feito, tais*

*peessoas, conscientes, com total compreensão, estão livres das suas corrupções.*⁵

A causa do sofrimento é *taṇhā* – avidez e aversão. É comum termos a impressão de gerar reações de avidez e aversão pelos diversos objetos com que nos deparamos através dos sentidos físicos e da mente. Contudo, Buda descobriu que entre o objeto e a reação existe o elo perdido: *vedanā*. Nós reagimos não à realidade exterior mas às sensações dentro de nós. Quando aprendemos a observar as sensações sem reagir com avidez ou aversão, a causa do sofrimento deixa de se manifestar e, assim, o sofrimento cessa. Por conseguinte, a observação de *vedanā* é essencial para se praticar o que Buda ensinou. E a observação precisa ser no plano das sensações físicas para que a consciência de *vedanā* seja completa. Com a consciência das sensações físicas, podemos penetrar até à raiz do problema e removê-lo. Podemos observar nossa própria natureza nos seus níveis mais profundos e, dessa forma, nos libertarmos do sofrimento.

Com a compreensão da importância central da observação das sensações no ensinamento de Buda, pode-se adquirir novo *insight* (percepção que permite tomada de consciência) para entender o *Satipaṭṭhāna Sutta*.⁶ O discurso começa por explicar os propósitos de *satipaṭṭhāna*, cuja meta é estabelecer a consciência:

*A purificação dos seres; a superação da tristeza e da lamentação; a extinção do sofrimento físico e mental;
a prática de um caminho da verdade: a experiência direta
da realidade última, nibbāna.*⁷

Em seguida, explica rapidamente como alcançar estes objetivos:

Aqui o meditador vive de forma ardente com completo entendimento e atenção consciente, observando o corpo no corpo, observando as sensações nas sensações, observando a mente

*na mente, observando os conteúdos da mente nos conteúdos da mente, tendo abandonado a avidez e a aversão pelas coisas do mundo.*⁸

O que significa “observação do corpo no corpo, sensações nas sensações” e assim por diante? Para um meditador de Vipassana, a expressão é luminosa na sua clareza. Corpo, sensações, mente e conteúdos da mente, são as quatro dimensões do ser humano. Para compreender esse fenômeno humano corretamente, cada um de nós deve ter a experiência direta da nossa própria realidade. Para obter essa experiência direta, o meditador precisa desenvolver duas qualidades: consciência (*sati*) e completa compreensão (*sampajañña*). O discurso chama-se “O Estabelecimento da Consciência” mas a consciência é incompleta sem a compreensão, sem a visão esclarecida que penetre no âmago da própria natureza, na impermanência desse fenômeno a que damos o nome de “Eu”. A prática de *satipaṭṭhāna* leva os meditadores a tomarem consciência de sua natureza essencialmente efêmera. Quando alcançarem essa realização pessoal, a consciência estará firmemente estabelecida – consciência correta que leva à libertação. Então, automaticamente, a avidez e a aversão desaparecem, não só em relação ao mundo exterior como também em relação ao mundo interior, onde a avidez e a aversão encontram-se mais profundamente enraizados e aonde, na maioria das vezes, são negligenciados – no apego irrefletido, visceral, ao nosso próprio corpo e mente. Enquanto perdurar esse apego subjacente, não podemos nos libertar do sofrimento.

O “Discurso do Estabelecimento da Consciência” examina, em primeiro lugar, a observação do corpo. Esse é o aspecto mais aparente da estrutura físico-mental e, portanto, o ponto adequado para se iniciar o trabalho de auto-observação. A partir desse ponto, a observação das sensações, da mente e dos conteúdos mentais se desenvolve com naturalidade. O discurso explica várias formas de começar a observar o corpo. A primeira e mais corrente é a consciência da respiração. Outra forma de começar é prestar atenção

aos movimentos do corpo. Mas, seja qual for o modo de se iniciar a viagem, existem certos estágios pelos quais é preciso passar na rota para o objetivo final. Estes são descritos em um parágrafo de crucial importância:

Dessa maneira, observa-se o corpo no corpo interna ou externamente, ou tanto interna quanto externamente. Observa-se o fenômeno do surgimento no corpo. Observa-se o fenômeno do desaparecimento no corpo. Observa-se o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora a consciência se faz presente: 'Isso é corpo'. Essa consciência é desenvolvida, a tal ponto, que somente a compreensão e a observação permanecem, e somos libertados das amarras, sem apego a nada no mundo.⁹

A grande importância dessa passagem é revelada pelo fato de ser repetida não apenas no fim de cada seção, no contexto da discussão da observação do corpo mas, também, nas partes seguintes que lidam com a observação das sensações, da mente e dos conteúdos mentais. (Nessas três últimas divisões a palavra “corpo” é substituída por “sensações”, “mente” e “conteúdos mentais”, respectivamente). A passagem descreve, portanto, a base comum na prática de *satipaṭṭhāna*. Por causa das dificuldades que apresenta, sua interpretação tem variado enormemente. Contudo, as dificuldades desaparecem quando a passagem é compreendida como uma referência à consciência das sensações. Ao praticarem *satipaṭṭhāna*, os meditadores devem alcançar uma percepção (*insight*) abrangente quanto à sua própria natureza. Para alcançar essa visão penetrante, o caminho é a observação das sensações, incluindo a observação das outras três dimensões do fenômeno humano. Portanto, embora os primeiros passos possam divergir até certo ponto, a prática deve envolver, necessariamente, a consciência das sensações.

Desse modo, explica a passagem, os meditadores começam por observar as sensações que surgem no interior do corpo ou no

seu exterior, na superfície ou nos dois ao mesmo tempo. Ou seja, da consciência das sensações em certas partes e não em outras, desenvolvem aos poucos a capacidade de sentir sensações pelo corpo todo. Quando começam a prática, podem de início sentir sensações de natureza intensa que surgem e parecem persistir por um tempo. Os meditadores estão cientes do seu surgimento e, após algum tempo, do seu desaparecimento. Nesse estágio ainda estão experimentando a realidade aparente do corpo e da mente, a sua natureza integrada, aparentemente sólida e constante. Mas, à medida que se continua a praticar, alcança-se um estágio em que a solidez se dissolve espontaneamente e a verdadeira natureza da mente e do corpo é experimentada, a de uma massa de vibrações, surgindo e desaparecendo a cada momento. Agora, com essa experiência, compreendemos enfim o que são de fato o corpo, as sensações, a mente e os conteúdos mentais: um fluxo de fenômenos impessoais em constante transformação.

Essa apreensão direta da realidade última da mente e da matéria dissolve, progressivamente, nossas ilusões, nossos falsos juízos e preconceitos. Mesmo conceitos corretos que aceitamos simplesmente em confiança, ou por dedução intelectual, agora adquirem novo significado ao serem experimentados. Gradativamente, pela observação da realidade interior, todo condicionamento que distorce a percepção é eliminado. Somente a pura consciência e a sabedoria permanecem.

À medida que desaparece a ignorância, as tendências subjacentes de avidez e aversão são erradicadas e o meditador é libertado de todos os apegos – sendo o mais profundo de todos o apego ao mundo interno do seu corpo e mente. Quando esse apego é eliminado, o sofrimento desaparece e somos libertados.

O Buda disse com frequência:

*Tudo aquilo que se sente
está relacionado com o sofrimento.*¹⁰

Portanto, *vedanā* é um meio ideal para explorar a verdade do sofrimento. Sensações desagradáveis constituem, é claro, sofrimento, porém, a mais agradável das sensações é também uma forma muito sutil de agitação. Toda sensação é impermanente. Se estivermos apegados a sensações agradáveis, então, quando desaparecerem o que resta é sofrimento. Assim, cada sensação contém a semente do sofrimento. Por esta razão, quando falava do caminho que leva à cessação do sofrimento, o Buda falava do caminho que leva ao surgimento de *vedanā* e daquele que leva à sua extinção.¹¹ Enquanto permanecermos dentro do campo condicionado da mente e da matéria, as sensações e sofrimentos persistem. Só terminam quando se transcende esse campo para experimentar a realidade última de *nibbāna*. Buda disse:

*O homem não aplica Dhamma verdadeiramente na vida
só por falar muito no assunto.*

*Mas, embora alguém tenha apenas ouvido falar a respeito,
se enxergar a Lei da Natureza por meio do seu próprio corpo,
nesse caso vive verdadeiramente de acordo com a Lei
e nunca poderá esquecer-se de Dhamma.*¹²

Nossos próprios corpos dão testemunho da verdade. Quando os meditadores descobrem a verdade interior, esta torna-se real para eles e passam a viver de acordo com essa verdade. Cada um de nós pode realizar essa verdade, aprendendo a observar as sensações dentro de nós mesmos e, ao fazermos isso, podemos nos libertar do sofrimento.

* * *

Passagens nos *Suttas* sobre *Vedanā*

Nos discursos, Buda referiu-se com frequência à importância da consciência das sensações. Segue uma pequena seleção de passagens sobre o assunto.

Pelo céu sopram muitos e diferentes ventos, do leste e do oeste, do norte e do sul, carregados de poeira ou sem poeira alguma, frios ou quentes, ventanias furiosas ou brisas suaves – sopram muitos ventos. Da mesma maneira, surgem sensações no corpo, agradáveis, desagradáveis ou neutras. Quando um meditador, praticando com ardor, não negligencia a sua faculdade de verdadeiro entendimento (sampajañña), então essa pessoa tão sábia compreende as sensações plenamente. Após tê-las plenamente compreendido, torna-se livre de todas as impurezas nesta vida mesmo. No fim da vida, essa pessoa, estando estabelecida em Dhamma, e compreendendo perfeitamente as sensações, alcança o indescritível estágio para além do mundo condicionado.

— S. XXXVI (II). ii. 12 (2), *Paṭhama Ākāsa Sutta*.

E como é que o meditador vive observando o corpo no corpo? Nesse caso, o meditador vai para a floresta, junto à base de uma árvore, ou para um local isolado. Lá, senta-se com as pernas cruzadas e o tronco ereto e fixa a sua atenção na área em torno à boca. Com atenção consciente, inspira e expira. Ao fazer uma inspiração longa, sabe corretamente: ‘Estou fazendo uma inspiração longa’. Ao fazer uma expiração longa, sabe corretamente: ‘Estou fazendo uma expiração longa’. Ao fazer uma inspiração curta, sabe corretamente: ‘Estou fazendo uma inspiração curta’. Ao fazer uma expiração curta, sabe corretamente: ‘Estou fazendo uma expiração curta’. ‘Sentindo o corpo inteiro vou inspirar’; assim se treina a si mesmo. ‘Sentindo o corpo inteiro vou expirar’; assim se treina a si mesmo. ‘Com as atividades corporais calmas,

vou inspirar’; assim se treina a si mesmo. ‘Com as atividades corporais calmas, vou expirar’; assim se treina a si mesmo.

— D. 22/M. 10, **Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbam**.

Quando surge uma sensação no meditador, agradável, desagradável ou neutra, ele compreende: ‘Uma sensação agradável, desagradável ou neutra surgiu em mim. Ela está baseada em algo, não pode existir sem base. Em que está baseada? Nesse próprio corpo’. Assim vive observando a natureza impermanente da sensação dentro do corpo.

— S. XXXVI (II). i. 7, **Paṭhama Gelāṇṇa Sutta**.

O meditador compreende: ‘Surgiu em mim essa experiência agradável, desagradável ou neutra. Ela é composta de uma natureza densa, dependente de condições. Mas o que verdadeiramente existe, o que é mais excelente, é a equanimidade’. Seja uma experiência agradável, desagradável ou neutra que tenha surgido em mim, irá cessar – mas a equanimidade permanece.

— M. 152, **Indriya Bhāvanā Sutta**.

Há três tipos de sensações: agradáveis, desagradáveis e neutras: Todas três são impermanentes, compostas, dependentes de condições, sujeitas a definhar, a esmorecer, a se dissolver, a cessar. Ao perceber essa realidade, o bem instruído seguidor do Nobre Caminho torna-se equânime diante de sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras. Ao desenvolver a equanimidade, torna-se desapegado; ao desenvolver o desapego, torna-se livre.

— M. 74, **Dighanakha Sutta**

Se o meditador estiver sempre atento à impermanência das sensações agradáveis dentro do corpo, o seu declínio, diluição e cessação, observando também a sua própria renúncia ao apego a tais sensações, então o seu condicionamento subjacente de aidez por sensações agradáveis no corpo é eliminado. Se estiver

sempre atento à impermanência das sensações desagradáveis no corpo, então o seu condicionamento subjacente de aversão por sensações desagradáveis no corpo é eliminado. Se estiver sempre atento à impermanência das sensações neutras dentro do corpo, então o seu condicionamento subjacente de ignorância quanto às sensações neutras dentro do corpo é eliminado.

— s. XXXVI (II). i. 7, **Paṭhama Gelaṇṇa Sutta**.

Quando seus condicionamentos subjacentes de avidez por sensações agradáveis, de aversão por sensações desagradáveis e de ignorância quanto às sensações neutras forem erradicados, o meditador é dito alguém totalmente livre de condicionamentos subjacentes, alguém que viu a verdade, alguém que eliminou toda a avidez e aversão, alguém que rompeu toda as cadeias, alguém que compreendeu plenamente a natureza ilusória do ego, alguém que pôs fim ao sofrimento.

— s. XXXVI (II). i. 3, **Pahāna Sutta**.

A visão da realidade tal como é torna-se sua visão correta. O pensamento sobre a realidade, tal como é, torna-se seu pensamento correto. O esforço rumo à realidade tal como é torna-se seu esforço correto. A consciência da realidade tal como é torna-se sua consciência correta. A concentração na realidade tal como é torna-se sua concentração correta. As suas ações de corpo e de fala, e o seu modo de ganhar a vida, tornam-se verdadeiramente purificados. Assim progride no Nobre Caminho Óctuplo rumo ao desenvolvimento e à realização.

— M. 149, **Mahā-Saḷāyatanika Sutta**.

O fiel seguidor do Nobre Caminho se esforça e, ao persistir nos seus esforços, torna-se atento e, ao permanecer atento, torna-se concentrado e, ao manter a concentração, desenvolve entendimento correto e, ao entender corretamente, desenvolve fé verdadeira, sabendo com confiança que ‘Estas verdades das quais antes só tinha ouvido falar, agora as vivo, tendo-as experimentado

diretamente no corpo, e observo-as, com percepção consciente’.
— s. XLVIII (IV). v. 10 (50), *Āpāna Sutta* (dito por Sâriputta,
discípulo elevado de Buda).

* * *

XII. *Glossário*

∞ GLOSSÁRIO DE TERMOS EM *PĀLI*

Incluídos nesta lista estão termos em *pāli* que aparecem no texto, assim como alguns outros termos importantes no ensinamento de Buda.

Ānāpāna — Respiração. *Ānāpāna-sati*; consciência da respiração.

Anattā — Não-eu, inexistência de ego, sem essência, sem substância. Uma das três características básicas dos fenômenos, junto com *anicca* e *dukkha*.

Anicca — Impermanente, efêmero, mutável. Uma das três características básicas dos fenômenos, junto com *anattā* e *dukkha*.

Anusaya — A mente inconsciente; condicionamento latente, subjacente; impurezas mentais dormentes (também *anusaya-kilesa*).

Arahant / arahat — Ser libertado. Aquele que destruiu todas as impurezas da mente.

Ariya — Nobre; pessoa santa. Aquele que purificou a sua mente ao ponto de experimentar a realidade última (*nibbāna*).

Ariya atthaṅgika magga — O Nobre Óctuplo Caminho que leva à libertação do sofrimento. Está dividido em três treinamentos, a saber:

Sīla — Moralidade, pureza nas ações verbais e físicas.

sammā-vācā – linguagem correta,

sammā-kammanta – ações corretas,

sammā-ājīva – modo correto de ganhar a vida;

Samādhi — concentração, controle da própria mente.

sammā-vāyāma – esforço correto,

sammā-sati – atenção correta,

sammā-samādhi – concentração correta;

Paññā — Sabedoria, *insight* (percepção consciente) que purifica totalmente a mente.

sammā-saṅkappa – pensamento correto.

sammā-ditṭhi – entendimento correto.

Ariya sacca — Nobre Verdade. As quatro Nobres Verdades são: (1) A verdade do sofrimento; (2) a verdade da origem do sofrimento; (3) a verdade do fim do sofrimento; (4) a verdade do caminho que leva à extinção do sofrimento.

Bhaṅga — dissolução. Um importante estágio na prática de Vipassana. A experiência da dissolução da aparente solidez do corpo, transmutando-se em sutis vibrações que estão continuamente a surgir e a desaparecer.

Bhāvanā — Desenvolvimento mental, meditação. As duas divisões de *bhāvanā* são o desenvolvimento da tranquilidade (*samatha-bhāvanā*), correspondendo à concentração da mente (*samādhi*) e o desenvolvimento da visão interior (*vipassanā-bhāvanā*), correspondendo à sabedoria (*paññā*). O desenvolvimento de *samatha* leva

aos estados de absorção mental; o desenvolvimento de *vipassanā* leva à libertação.

Bhāvanā-mayā paññā — Sabedoria experimentada. Ver *paññā*.

Bhikkhu — monge (budista); meditador. A forma feminina é *bhikkhuhī* – monja, meditadora.

Buddha — Buda. Pessoa iluminada. Aquele que descobriu o caminho para a libertação, o praticou e alcançou o objetivo pelos seus próprios esforços.

Cintā-mayā paññā — Sabedoria intelectual. Ver *paññā*.

Cittā — Mente. *Cittānupassanā* — Observação da mente. Ver *Satipaṭṭhāna*.

Dhamma — Fenômeno; objeto da mente; natureza; lei natural; lei da libertação; ensinamento de um ser iluminado. *Dhammānupassanā* – Observação dos conteúdos da mente. Ver *Satipaṭṭhāna*. (Sânscrito *dharma*).

dukkha — Sofrimento, insatisfação. Uma das três características básicas dos fenômenos, junto com *anatta* e *anicca*.

Gotama — Nome de família do Buda histórico. (Sânscrito *Gautama*).

Hinayāna — Literalmente: “Pequeno Veículo”.

Jhāna — Estado de absorção mental ou transe. Há seis desses estados que podem vir a ser alcançados pela prática de *samādhi* ou *samatha-bhāvanā*. Seu cultivo traz tranquilidade e felicidade, mas, não erradica as corrupções mentais profundamente enraizadas.

Kalāpa — A menor e indivisível unidade da matéria, composta pelos quatro elementos e suas características.

Kamma — Ação, especialmente uma ação praticada pela pessoa, que terá um efeito no seu futuro. (Sânscrito: *karma*).

Kāya — Corpo. *Kāyānupassanā* — Observação do corpo. Ver *satipaṭṭhāna*.

Mahāyāna — Literalmente, “Grande Veículo”. O tipo de Budismo que se desenvolveu na Índia, algumas centenas de anos depois de Buda e que se espalhou para o norte, para o Tibete, Mongólia, China, Vietnã, Coreia e Japão.

Mettā — Amor sem ego, boa vontade. Uma das qualidades de uma mente pura. *Mettā-bhāvanā* — A cultivação sistemática de *mettā* por meio da técnica de meditação.

Nibbāna — Extinção; libertação do sofrimento; a realidade suprema; o incondicionado. (Sânscrito: *Nirvana*).

Pāli — Linha; texto. Os textos que contêm o ensinamento do Buda e, assim, a língua desses textos. Evidências históricas, linguísticas e arqueológicas, indicam que o *Pāli* era a língua falada no norte da Índia no tempo ou próximo do tempo de Buda. Mais tarde os textos foram traduzidos para sânscrito, que era uma língua exclusivamente literária.

Paññā — Sabedoria. Uma das três instruções através das quais o Nobre Óctuplo Caminho é praticado (ver *arya aṭṭhaṅgika magga*). Há três tipos de sabedoria: *suta-mayā paññā* – Literalmente, “sabedoria adquirida por escutar os outros”, também, sabedoria recebida; *cintā-mayā paññā* – sabedoria adquirida por meio de

análise intelectual; e *bhāvanā-mayā paññā* – sabedoria desenvolvida por meio da experiência pessoal direta. Das três, só a última pode purificar totalmente a mente; é cultivada pela prática de *vipassanā-bhāvanā*.

Paṭicca-samuppāda — A Cadeia do Surgimento Condicionado; gênese causal. O processo, começado por ignorância, pelo qual a pessoa continua, vida após vida, a gerar sofrimento para si própria.

Samādhi — Concentração, controle da própria mente. A segunda de três instruções pelas quais o Nobre Óctuplo Caminho é praticado (ver *arya aṭṭhaṅgika magga*). Quando cultivada como um fim em si própria, leva-nos à realização de estados de absorção mental (*jhāna*) mas não à libertação total da mente.

Sammā-sati — Consciência correta. Ver *sati*.

Sampajañña — Entendimento da totalidade do fenômeno humano. Também percepção consciente de sua impermanência no plano das sensações.

Saṃsāra — Ciclo de renascimentos; mundo condicionado; mundo do sofrimento.

Saṅgha — Congregação; comunidade de *Ariyas*. Também, aqueles que experimentaram *nibbāna*; Comunidade de monges ou monjas budistas; um membro de *ariya-saṅgha*, *bhikku-saṅgha* ou *bhikkhuni-saṅgha*.

Saṃkhāra — formação (mental); atividade da vontade; reação mental; condicionamento mental. Um dos quatro agregados ou processos da mente, a par com *viññāna*, *saññā* e *vedanā*. (Sânscrito: *samskāra*).

Sankhāra-upekkhā / sankhārupekkhā — Literalmente, equanimidade em relação aos sankhāras. Um estágio na prática de Vipassana, subsequente à experiência de *bhāṅga*, no qual antigas impurezas, latentes no inconsciente, sobem à superfície da mente, manifestando-se como sensações físicas. Mantendo equanimidade (*upekkhā*) em relação às sensações, o meditador não gera novos *sankhāras* e permite que os velhos sejam erradicados. Assim, o processo leva gradualmente à erradicação de todos os *sankhāras*.

Saññā — Percepção; reconhecimento. Um dos quatro agregados ou processos mentais, a par com *vedanā*, *viññana* e *sankhāra*. São geralmente condicionados pelos *sankhāras* do passado e, assim, dão uma imagem distorcida da realidade. Com a prática de Vipassana, *saññā* transforma-se em *paññā*, o entendimento da verdade tal qual ela é. Tornando-se *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubhasaññā* – ou seja: a percepção da impermanência, do sofrimento, da inexistência do ego e da natureza ilusória da beleza.

Satipaṭṭhāna — O estabelecimento da consciência interior. Tem quatro aspectos interligados: (1) observação do corpo (*kāyānupassanā*); (2) observação das sensações surgindo no corpo (*vedanānupassanā*); (3) observação da mente (*cittānupassanā*); (4) observação dos conteúdos da mente (*dhammānupassanā*). Todos os quatro estão incluídos na observação das sensações, já que as sensações estão diretamente relacionadas tanto com o corpo quanto com a mente.

Siddhattha — Literalmente, “Aquele que finalizou o seu trabalho”; nome pessoal do Buda histórico. (Sânscrito: *Siddhārtha*).

Sīla — Moralidade, abstenção de ações físicas e verbais que causem prejuízo aos outros e a si próprio. A primeira de três instruções pelas quais o Nobre Ótuplo Caminho é praticado (ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*).

Suta-mayā-paññā — Sabedoria recebida. Ver *paññā*.

Sutta — Discurso do Buda ou de um dos seus discípulos superiores. (Sânscrito: *sutra*).

Taṇhā — Literalmente, “sede”. Inclui a avidez e a sua imagem inversa – aversão. Buda identificou *taṇhā* como a causa do sofrimento, no seu primeiro discurso o “Discurso da Colocação em Movimento da Roda de *Dhamma*” (*Dhamma-cakkappavattana Sutta*). Na Cadeia do Surgimento Condicionado, explicou que *taṇhā* surge como reação à sensação (ver pág. 58).

Tathāgata — Literalmente, “assim-ido” ou “assim-vindo”. Aquele que, ao seguir pela via da verdade, alcançou a realidade última. Também: uma pessoa iluminada. O termo pelo qual Buda geralmente se referia a ele próprio.

Theravāda — Literalmente, “ensinamento dos anciãos”. Os ensinamentos do Buda, nas formas como foram preservados nos países do sul da Ásia (Birmânia, Sri Lanka, Tailândia, Laos, Camboja). Geralmente reconhecidos como as mais antigas formas dos ensinamentos.

Tipiṭaka — Literalmente, “Três cestas”. As três coleções dos ensinamentos de Buda, nomeadamente: (1) *Vinaya-piṭaka* – A coleção da disciplina monástica; (2) *Sutta-piṭaka* – A coleção das palestras; (3) *Abhidhamma-piṭaka* – “A coleção do ensinamento superior”. Também: exposição sistemática filosófica de *Dhamma*. (Sânscrito: *Tripiṭaka*).

Vedanā — Sensação. Um dos quatro agregados ou processos mentais, junto com *viññāṇā*, *saññā* e *saṅkhāra*. Descrito por Buda como tendo aspectos mentais e físicos. Portanto *vedanā* oferece o meio

pelo qual se pode examinar a totalidade da mente e do corpo. Na Cadeia dos Surgimento Condicionado, Buda explicou que *taṇhā*, a causa do sofrimento, se origina como reação a *vedanā* (ver pág. 58). Aprendendo a observar objetivamente *vedanā*, a pessoa pode evitar qualquer nova reação de avidez ou aversão e, também, experimentar diretamente, dentro dela própria, a realidade da impermanência (*anicca*). Esta experiência é essencial para o desenvolvimento do desapego, levando à libertação da mente.

Vedanānupassanā — Observação das sensações dentro do corpo. Ver *satipaṭṭhāna*.

Viññāṇa — Consciência, cognição. Um dos quatro agregados ou processos mentais, a par com *saññā*, *vedanā* e *sankhāra*.

Vipassanā — Introspecção, percepção consciente (*insight*) que purifica totalmente a mente. Especificamente, visão interior da natureza impermanente da mente e do corpo.

Vipassanā-bhāvanā — O desenvolvimento sistemático da visão interior, através da técnica de meditação e da capacidade de observar a realidade da própria pessoa, observando as sensações dentro do corpo.

Yathā-bhuta — Literalmente, “Tal como é”. Realidade.

Yathā-bhuta-ñāṇa-dassana – Sabedoria surgindo do fato de se ver a realidade tal qual ela é.

* * *

Notas

TODAS AS CITAÇÕES SÃO DO *Sutta Piṭaka*, a Coleção ou Discursos das Regras, em *pāli*. O texto *pāli* seguido aqui é o publicado no manuscrito *Devanagari* por Nava Nalandā Mahāvihāra, Bihar, Índia. As traduções em inglês consultadas incluem as da Sociedade dos Textos *pāli* em Londres, assim como as editadas pela Sociedade de Publicações Budistas, do Sri Lanka. Achei particularmente valiosas as Antologias preparadas pelos Veneráveis Ñānatiloka, Ñānamoli e Piyadassi. A eles e a outros modernos tradutores do Cânone *pāli*, estou profundamente endividado.

A numeração dos suttas referidos nas notas é a usada nas traduções inglesas da Sociedade de Textos *pāli*. Em geral, os títulos dos *suttas* foram deixados por traduzir.

Foram usadas as seguintes abreviações:

A: *Aṅguttara Nikāya*

D: *Dīgha Nikāya*

M: *Majjhima Nikāya*

S: *Saṃyutta Nikāya*

SATIP: *Satipaṭṭhāna Sutta* (D. 22, M. 10)

CAPÍTULO I

1. S. XLIV. x. 2, *Anurādha Sutta*.
2. A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta* (*Kālāma Sutta*), iii, ix.
3. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
4. Ibidem.
5. S. XXII. 87 (5), *Vakkali Sutta*.

6. *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
7. A. IV. v. 5 (45), *Rohitassa Sutta*. Também encontrado em s. II. iii. 6.
8. *Dhammapada*, I 19 & 20.
9. Baseado no M. 107, *Ganaka-Mogallāna Sutta*.

CAPÍTULO II

1. *Sankhāra* é um dos mais importantes conceitos no ensinamento do Buda e um dos mais difíceis de exprimir em outro idioma. A palavra tem também múltiplos significados e, talvez não seja rapidamente aparente qual o significado que se deve aplicar num contexto particular. Aqui, *sankhāra* é tomado como equivalente a *cetanā/sañcetanā*, significando vontade, volição, intenção. Para esta interpretação, ver A. IV. xviii. 1 (171), *Cetanā Sutta*; s. XXII. 57 (5), *Sattatthāna Sutta*; s. XII. iv. 38 (8), *Cetanā Sutta*.
2. M. 72, *Aggi-Vacchagotta Sutta*.

CAPÍTULO III

1. M. 135, *Cuḷa Kamma Vibhaṅga Sutta*.
2. *Dhammapada*, xxv. 21 (380).
3. *Ibidem*, I 1 & 2.
4. *Sutta Nipāta*, III 12, *Dvayatānupassanā Sutta*.
5. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
6. A. III. xiii. 130, *Lekha Sutta*.
7. Baseado no A. I. xvii. *Eka Dhamma Pāli* (2).

CAPÍTULO IV

1. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
2. *Ibidem*.
3. M. 38, *Mahā-taṇhāsāṅkhaya Sutta*.
4. *Ibidem*.
5. *Ibidem*.
6. *Dhammapada*, XII. 9 (165).

7. D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.
8. A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, xvi.
9. Baseado no s. XLII. 6, *Asibandhakaputta Sutta*.

CAPÍTULO V

1. *Dhammapada*, XIV. 5, (183).
2. Ibidem, I. 17 & 18.
3. M. 27, *Cuḷa-hatti-padopama Sutta*.
4. Ibidem.

CAPÍTULO VI

1. A. IV. ii. 3 (13), *Padhāna Sutta*.

CAPÍTULO VII

1. *Dhammapada*, XXIV. 5 (338).
2. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
3. *Dhammapada*, XX. 4 (276).
4. Ver s. XLVI (II). vi. 2, *Pariyāya Sutta*.
5. s. XII. vii 62 (2), *Dutiya Assutavā Sutta*; também s. XXXVI (II). i. 10, *Phassa Mulaka Sutta*.
6. *Dhammapada*, XX. 5 (277).
7. s. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelaṇṇa Sutta*.

CAPÍTULO VIII

1. D. 16, *MahāParinibbāna Suttanta*. O verso é dito por Sakka, rei dos deuses, depois da morte do Buda. Aparece de forma ligeiramente diferente, em outro contexto. Ver por exemplo, s. I. ii. 1, *Nandana Sutta*; também s. IX. 6, *Anurudha Sutta*.
2. A. IX. ii. 10 (20), *Velāma Sutta*.
3. A famosa comparação do quadro é retirada de M. 22, *Alagaddupama Sutta*.
4. Baseado em *Udāna*, I. x, história de *Bāhiya Dāruciriya*. Também encontrado no Tratado *Dhammapada*, VIII. 2 (verso 101).

CAPÍTULO IX

1. s. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*. Esta fórmula é usada para descrever a visão interior alcançada pelos primeiros discípulos, na primeira realização de *Dhamma*.
2. s. v. 7, *Upacālā Sutta*. A oradora é a liberada freira *Upacālā*.
3. *Dhammapada*, xxv. 15 (374).
4. *Udāna*, VIII. 1.
5. *Udāna*, VIII. 3.
6. s. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
7. s. XXXVIII (IV). 1, *Nibbāna Pañhā Sutta*. O orador é *Sāriputta*, discípulo superior de Buda.
8. *Sutta Nipāta*, II. 4, *MahāMangal Sutta*.
9. D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.

CAPÍTULO X

1. *Dhammapada*, VIII. 14 (113).
2. s. XXII. 102 (10), *Anicca-sañña Sutta*.
3. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
4. M. 117, *Mahācattārisaka Sutta*.
5. Ibidem.

ANEXO A:

A IMPORTÂNCIA DE VEDANĀ NO ENSINAMENTO DO BUDA.

1. A. VIII. IX. 3 (83), *Mulaka Sutta*. Ver também A. IX. II. 4 (14), *Samiddhi Sutta*.
2. D. 1.
3. A. III. vii. 61 (ix), *Titthāyatana Sutta*.
4. s. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Aṭṭhasata Sutta*.
5. *Dhammapada*, XXI. 4 (293).
6. O *Satipaṭṭhāna Sutta* aparece duas vezes no *Sutta Piṭaka*, em D. 22 e M. 10. Na versão D., a seção que discute *dhammānupassanā* é mais extensa do que na versão M. Por essa razão, o texto D. é referido como *Mahā-*

Satipaṭṭhāna Suttanta, “o maior”. De qualquer modo, os dois textos são idênticos. As passagens citadas no trabalho aparecem na mesma forma em ambos.

7. SATIP.
8. Ibidem.
9. Ibidem
10. S. XII. iv. 32 (2), *Kalāra Sutta*.
11. S. XXXVI (II). iii. 23 (3), *Aññatara Bhikkhu Sutta*.
Dhammapada, XIX, 4 (259).

* * *

Centros de Meditação Vipassana

CURSOS DE MEDITAÇÃO VIPASSANA na tradição de Sayagyi U Ba Khin, ensinada por S.N. Goenka, são realizados regularmente na América do Norte, América Latina, Europa, Austrália; Nova Zelândia e Japão, assim como na Índia e países vizinhos.

BRASIL

DHAMMA SANTI

Estrada de Maria Luisa, 2605

Miguel Pereira RJ

telefones: (24) 2468-1188 | (21) 8112-3089

contato: info@br.dhamma.org | info@santi.dhamma.org

www.dhamma.org

Escritório no Rio de Janeiro: (21) 2221-4985

PORTUGAL

Contato para cursos e informações em Portugal:

ASSOCIAÇÃO VIPASSANA DE PORTUGAL

Estrada da Baia, Maria de Vinagre, 8670-412 Rogil, Portugal

tel/fax: 282 995124 – contato: xana.eric@oninet.pt

Xana e Eric Balans

Uma lista completa dos Centros de Meditação Vipassana e outras informações podem ser localizadas no site: www.dhamma.org

* * *

SOBRE PARIYATTI

Pariyatti se dedica a fornecer acesso a baixo custo aos ensinamentos autênticos do Buda sobre a teoria de Dhamma (pariyatti) e sobre a prática de Dhamma (paṭipatti) da meditação Vipassana. É uma organização beneficente sem fins lucrativos, categoria 501 (c), (3) desde 2002 e é sustentada por contribuições de indivíduos que apreciam e desejam compartilhar o valor incalculável dos ensinamentos de Dhamma. Nós o convidamos a visitar www.pariyatti.org de modo a tomar conhecimento dos nossos programas, serviços e formas de apoiar as publicações e os outros empreendimentos.

Publicações Pariyatti

Vipassana Research Publications (cujo foco é Vipassana como ensinada por SN.Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (títulos selecionados da Buddhist Publication Society publicados em conjunto com a Pariyatti nas Américas)

Pariyatti Digital Editions (títulos em áudio e em vídeo, incluindo palestra)

Pariyatti Press (títulos clássicos reimpressos e escritos inspiradores redigidos por autores contemporâneos)

Pariyatti enriquece o mundo por intermédio de

- Disseminar as palavras do Buda
- Oferecer apoio à jornada do buscador
- Iluminar o caminho do meditador