



Gautama o Buda: A Sua Vida e o Seu Ensino

Vipassana Research Institute

Do original: *Gotama the Buddha: His Life and His Teaching*, 1992

Publicado por:

Vipassana Research Institute

info@giri.dhamma.org

www.vridhamma.org

Primeira Edição Eletrônica em Português, 2009

Publicado por:

Meditação Vipassana – Portugal

info@pt.dhamma.org

SUMÁRIO

A Vida de Buda	4
O Ensino de Buda	20
Os Seis Concílios (<i>Dhamma-Sangītis</i>)	28
A Expansão do Dhamma	33
Lugares Históricos de Buda	39
A Meditação Vipassana	46
O Ensino nos Dias de Hoje	57
Referências	60



A Vida de Buda

O século VI a.C. foi uma época histórica importante. Foi neste período que um grande benfeitor da Humanidade veio ao mundo para nele ser conhecido como Gautama, o Buda. O Buda redescobriu o caminho do Dhamma, que conduz à erradicação do sofrimento universal. Com grande compaixão, passou quarenta e cinco anos a mostrar o caminho, ajudando assim milhões de pessoas a sair do seu sofrimento. Ainda hoje esse caminho continua a ajudar a humanidade, e continuará a fazê-lo se os ensinamentos e a prática permanecerem na sua pureza original.

A história diz-nos que em 624 a.C. Suddhodana era o rei de Sākya. Tinha duas rainhas: a rainha principal chamava-se Mahāmāyā e a rainha mais jovem, irmã desta, era Mahāpajāpatī Gotamī. Viajando de Kapilavatthu, a capital, em direcção à Devadaha para ter o seu primeiro filho em casa dos seus pais, Mahāmāyā deu à luz no caminho. Era um rapaz e nasceu num pequeno bosque de Lumbinī, debaixo de uma árvore sālā, no dia da Lua Cheia de Vesākha (Abril – Maio). Quando um velho sábio, Asita, que estava de visita ao palácio, viu na criança as marcas de grandiosidade ou *mahāpurīsa lakkaṇa*, primeiro exprimiu alegria, depois derramou lágrimas. Sentiu grande alegria ao ver que um ser excepcional viera à terra para ensinar à humanidade sofredora a forma de erradicar o seu sofrimento; contudo derramou lágrimas, porque não viveria o tempo suficiente para disso poder beneficiar.

Cinco dias após o nascimento, foi realizada a cerimónia da escolha do nome, para a qual foram convidados vários brâmanes. Todos, à excepção de Koṇḍañña, predisseram que a criança seria ou um grande imperador (*Cakkavatti Rājā*) ou um

Iluminado, um Buda. Konḍañña, por seu lado, afirmou com bastante convicção que o rapaz viria a ser um Buda. Ao rapaz foi dado o nome de Siddhattha, que significa aquele cujo objectivo é realizado.

Apenas sete dias depois do nascimento, a Rainha Mahāmāyā faleceu, e o jovem Siddhattha Gautama (sendo Gautama o seu apelido) foi criado pela sua madrasta Mahāpajāpatī Gotamī. Enquanto crescia, o jovem príncipe preferia invariavelmente a solidão e a vida meditativa aos jogos e às brincadeiras da sua idade. Isto foi observado pelo seu pai que, temendo a profecia, fez o possível para desviar a atenção do jovem Siddhattha para os prazeres mundanos, enquanto o protegia da visão dos sofrimentos do mundo.

Assim, aos dezasseis anos, o jovem Siddhattha casou com Yasodharā, uma bela princesa. O seu pai tinha esperança que ela o prendesse à vida familiar. Até à idade de vinte e nove anos, viveu essa vida de chefe de família, rodeado de comodidade e luxo.¹

Um dia, enquanto saía no seu coche, Siddhattha viu ao longo do caminho um velho homem decrépito, a seguir viu um doente, depois um corpo morto e, finalmente, um asceta cujo rosto resplandecia de paz e tranquilidade. Estes quatro incidentes causaram-lhe uma forte impressão. Começou a reflectir no sofrimento inerente à existência e, ao mesmo tempo, sentiu vontade de renunciar ao mundo e de procurar um caminho para a libertação.

Quando o Príncipe Siddhattha e a Princesa Yasodharā tiveram um filho, Siddhattha viu este acontecimento como um laço, um entrave, e decidiu dar o nome de Rāhula à criança, o que significa obstáculo. Contudo, a criança acabou por não se revelar um obstáculo, já que Siddhattha preferiu renunciar à vida mundana antes que o seu apego se tornasse mais forte. Decidiu adoptar a vida de um errante em busca da verdade. Uma noite, deixou o palácio acompanhado pelo seu servidor Channa. Após ter percorrido uma distância suficiente, desfez-se dos mantos e dos adornos reais, dando-os a Channa; depois cortou o cabelo e tornou-se um asceta. Tinha então vinte e nove anos de idade.

Durante seis anos, andou à procura da verdade. Encontrou primeiro os mestres espirituais Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta, que lhe ensinaram as técnicas de concentração em profunda absorção (os sétimo e oitavo *jhānas*) praticadas naquela época. Apesar desta prática, Siddhattha não estava satisfeito. Mesmo que a sua mente estivesse mais calma e pacífica, e agora em grande medida purificada, contaminações latentes permaneciam no nível mais profundo da mente. A sua mente não estava totalmente pura.

Nesta fase da sua procura, prosseguiu até Senānigāma, no Uruvelā. Aí, praticou rigorosas ascetes juntamente com cinco ascetas errantes, os *pañcavaggiya bhikkhus*. Jejuou até ficar esquelético, mas a purificação total continuava a escapar-lhe. Como resultado de todas estas experiências, percebeu que assim como uma vida de luxo e comodidade representava um extremo – e não a via para erradicar o sofrimento –, também uma vida de tortura física e de penitência severa representava o outro extremo. Esta percepção conduziu-o ao caminho do meio. Decidiu voltar a comer e Sujātā, uma jovem que vivia nas redondezas, ofereceu-lhe papa de arroz.

Nesse momento, os seus cinco companheiros abandonaram-no, porque continuavam convencidos de que o caminho da auto-mortificação conduzia à iluminação.

Siddhattha prosseguiu sozinho. No dia da lua cheia de Vesākha (Abril-Maio), depois de se ter refrescado no Rio Nerañjarā, sentiu-se atraído por um agradável bosque. Ai, sentou-se no meio das árvores com a firme determinação (*adhiṭṭhāna*) de não sair antes de ter atingido a iluminação.² Passou essa noite em meditação profunda, a explorar a verdade interior, e redescobriu a técnica de *vipassanā*, há muito perdida.

Vipassana significa ver as coisas como elas realmente são, e não como parecem ser. No *Sutta Brahmajāla*, expõe como praticou para atingir a iluminação:

“Tendo experimentado, na sua realidade, o surgimento das sensações, o seu desaparecimento, o prazer que proporcionam, o perigo que encerram, e a libertação do seu jugo, o Iluminado, ó monges, tornou-se desapegado e libertou-se.”³

Pela prática de Vipassana, passou através do véu da ignorância, do engano e da ilusão. Descobriu a lei da origem dependente (*paṭiccasamuppāda*), a corrente de causa e efeito que condiciona o Universo.⁴ Tudo o que acontece, surge devido a uma causa. Quando esta é erradicada, já não pode haver nenhum efeito dela resultante. Por isso, através da eliminação total da causa do sofrimento, pode-se obter a verdadeira alegria, a verdadeira libertação de todo o sofrimento. Ao tomar consciência disto, penetrou a ilusão da solidez da mente e da matéria. Pôde vencer a tendência da sua mente para apegar-se e para desejar e compreendeu a verdade não condicionada. A escuridão da ignorância foi dissipada e a luz da sabedoria brilhou com toda a sua força. As contaminações mais subtis da mente foram eliminadas nesta operação de limpeza. Quebrou todas as grilhetas que a acorrentavam. Não restou qualquer ânsia pelo futuro, a mente libertou-se de todo o apego. Siddhattha Gautama atingiu a iluminação suprema, fez a experiência da verdade última em toda a sua pureza, e tornou-se um *Sammāsambuddha*. A árvore sob a qual se sentou foi depois conhecida como árvore de Bodhi, e o sítio chamado Bodhagayā.

Com a experiência da libertação total, pronunciou as seguintes palavras de alegria (*udāna*):

*Anekajātisaṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisam,
gahakārakaṃ gavesanto dukkhā jāti punappunaṃ.
Gahakāraka diṭṭho 'si puna gehaṃ na kāhasi,
sabbā te phāsukā bhaggā gahakūṭaṃ visaṅkhitam,
visaṅkhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayamajjhagā.*⁵

“Ao longo de nascimentos incontáveis, andei errante no *samsāra*,
procurando, sem o encontrar, o construtor da casa.
No sofrimento, padeci nascimento após nascimento.
Ó construtor da casa, a partir de agora és visível!
Já não podes voltar a construir a casa.
Traves e pilar central, todos foram quebrados.
A mente está livre de todos os *saṅkhārā*.
O estado livre de todo o desejo foi atingido.”

Depois desta iluminação, Buda passou algumas semanas a desfrutar da paz do *nibbāna*. No final desse período, Tapassu e Bhallika, dois mercadores de Ukkala, ofereceram-lhe bolos de arroz e mel.⁶ Tornaram-se os primeiros discípulos leigos (*upāsakā*), tomando refúgio apenas em Buda e no Dhamma, pois a Saṅgha ainda não tinha sido edificada.

A tradição birmanesa afirma que estes dois mercadores eram oriundos de Okkala, uma antiga cidade próxima da actual Rangum.

Os birmaneses orgulham-se pelo facto de as duas primeiras pessoas a mostrar o seu reconhecimento a Buda e ao Dhamma terem vindo da Birmânia, e de os primeiros alimentos que Buda comeu depois da sua iluminação terem sido arroz e mel birmanês.

Com infinita compaixão, Buda decidiu ensinar o profundo Dhamma. Os seus dois mestres anteriores, Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta, que teriam podido compreender o Dhamma, tinham falecido. Por isso, decidiu ir ao Isipatana-migadāya de

Sāranāth, o parque dos veados perto de Vārāṇasī, para o ensinar aos seus cinco companheiros, que o tinham deixado mesmo antes da sua iluminação. Foi no dia da lua cheia de Āsāḷha (Junho–Julho) que Buda pôs em movimento a Roda do Dhamma ao ensinar-lhes o *Sutta Dhammacakkappavattana*,⁷ que explica o caminho do meio. Eles vieram a ser os seus cinco primeiros discípulos *bhikkhu [monges]* e, conseqüentemente, os primeiros membros da *Saṅgha Bhikkhu* (Ordem dos Monges). Mais tarde, este sermão foi seguido do *Sutta Anatta-lakkhaṇa*,⁸ no final do qual os cinco discípulos ficaram totalmente libertos (*arahant*) através da prática de Vipassana. Compreenderam, experimentando-a, a verdade da natureza impermanente, da natureza sem substância e insatisfatória, inerente à realidade (*anicca, dukkha e anattā*).

Não muito depois, Yasa, o filho deprimido e mentalmente perturbado de um rico mercador de Vārāṇasī, não conseguindo encontrar paz nas suas riquezas e no seu modo de vida, aproximou-se de Buda e foi ordenado. Foi seguido pelos seus cinquenta e quatro amigos, que também se tornaram monges. Tendo provado o

Dhamma, em breve ganharam a paz que procuravam e, com uma prática contínua, todos atingiram o estado de *arahant*.⁹ O pai e a mãe de Yasa foram os primeiros discípulos leigos a tomar refúgio na Jóia Tripla, uma vez que havia agora três qualidades nas quais tomar refúgio: Buda, Dhamma e Saṅgha.

A estação das chuvas ocupou os meses seguintes e Buda passou-os em retiro (*vassāvāsa*) em Sāranāth, com a Saṅgha, que contava agora sessenta *bhikkhus arahants* (monges totalmente libertos). No final da monção, deu-lhes as seguintes instruções:

“Ide percorrer o mundo, ó monges, para o benefício do maior número de seres, para a sua felicidade. Espalhai a compaixão pelo mundo, para o bem, o benefício e a felicidade dos deuses e dos homens. Que não haja dois de vós a partir na mesma direcção.¹⁰”

Buda enviou estes sessenta *bhikkhus* a vários lugares para ensinarem o Dhamma. Por terem compreendido por si mesmos a verdade do caminho para a libertação,

tinham-se transformado em exemplos brilhantes do que ensinavam. O seu ensinamento ia além das meras palavras, dos simples discursos. O seu sucesso consistia em permitirem às pessoas a prática do que ensinavam. A natureza do Dhamma é tal que ele é benéfico no início, benéfico no meio e benéfico no fim.¹¹ Os resultados da prática (*paṭipatti*) começaram a manifestar-se. Pessoas provenientes de diferentes seitas, castas e classes foram atraídas. Guias espirituais de várias seitas começaram a praticar o Dhamma. Enquanto o Buda estava a caminho de Senānigāma, em Uruvelā, os trinta Bhaddavaggiya receberam a ordenação. Em Uruvelā, os três irmãos Kassapa e os seus milhares de seguidores tornaram-se monges.¹² Também os dois brâmanes Sāriputta e Moggallāna tomaram votos, depois do que viriam a ser os principais discípulos do Buda.¹³

Muitas outras pessoas importantes desse tempo foram igualmente atraídas pelo puro Dhamma: os reis Bimbisāra, Suddhodana e Prasenajita, os ricos mercadores Anāthapiṇḍika, Jotiya, Jaṭila, Meṇḍaka, Puṇṇaka e Kākavaliya, assim como mulheres importantes tais como Visākhā, Suppavāsā e Khemā. Doaram vários mosteiros à

Saṅgha, com a vontade benemérita de ver o Dhamma crescer e chegar a toda a sociedade. Esses locais ofereceram às pessoas a oportunidade de aprenderem e de praticarem o Dhamma, podendo assim sair do seu sofrimento.

Buda passou as suas segunda, terceira e quarta monções em Rājagaha, no pequeno parque de bambus doado pelo Rei Bimbisāra. Buda permanecia sempre num local fixo durante a monção, e deslocava-se durante o resto do ano pelo norte da Índia para ensinar o Dhamma. Uma das suas viagens conduziu-o a Kapilavatthu, a convite do Rei Suddhodana. Buda foi recebido com honras pelos nativos, os Sākyans. Durante a sua visita, milhares destes juntaram-se à Saṅgha, incluindo Rāhula, o próprio filho do Buda, e o seu meio-irmão Nanda. Também se lhe juntaram outros, como Anuruddha, Bhaddiya, Ānanda, Bhagu, Kimbila, Devadatta e até mesmo o barbeiro real Upāli.

A quinta monção foi passada em Vesālī. Foi nesse ano que morreu o pai do Buda, o rei Suddhodana. A sua viúva, Mahāpajāpatī Gotamī, pediu a Buda que permitisse às

mulheres integrarem a Saṅgha. Ānanda intercedeu em nome delas e o seu pedido foi concedido. Assim nasceu a Ordem das Monjas (*Bhikkhunī Saṅgha*).

Buda passou o retiro da sexta monção em Maṅkulapabbata e o da sétima em Tāvatiṃsa, a ensinar o *Abhidhamma* (ensinamentos superiores) a Mahāmāyā e a outras devas.

Seguidamente, da oitava até à décima nona monção, os retiros foram passados nos seguintes locais: Bhesakalāvana, Kosāmbī, a floresta de Pārileyyaka, a povoação brâmane de Ekanālā, Verañjā, Cālikapabbata, Jetavana em Sāvatthi, Kapilavatthu, Āḷavī e Rājagaha.

No vigésimo ano, Buda transformou a vida do feroz Aṅgulimāla, que tinha assassinado 999 pessoas. Ao entrar em contacto com o Dhamma, Aṅgulimāla transformou-se num santo e, mais tarde, num *arahant* (ser totalmente liberto). Buda passou o vigésimo retiro em Rājagaha.

Do vigésimo primeiro ao vigésimo sexto e último retiro, Buda passou o seu tempo em Sāvatti, no Vihāra Jetavana e no Vihāra Pubbārāma.

Durante toda a sua vida, teve que enfrentar continuamente a oposição daqueles que abraçavam as antigas superstições e crenças baseadas no nascimento, na casta, na classe, nos sacrifícios de animais etc. Por vezes, teve que enfrentar grande oposição de sectários que tentavam desacreditá-lo, a si e aos seus ensinamentos, tentando criar escândalos. Um monge, Devadatta, tentou criar uma divisão na Saṅgha e, por diversos meios, tentou mesmo matar Buda. Em todas as circunstâncias, Buda usou a sua sabedoria, o seu amor e a sua compaixão infinitos para vencer estas forças adversas e continuar a servir cada vez mais seres sofredores.

Com oitenta anos, Buda visitou Vesālī, onde a cortesã Ambapālī lhe ofereceu uma refeição e doou à Saṅgha o seu bosque de Ambalaṭṭhikā. Com a prática do Dhamma, ela deixou a vida de imoralidade, estabeleceu-se na verdade e tornou-se uma *arahant*. Mais tarde nesse mesmo ano, Buda visitou Pāvā e ficou no bosque de

mangueiras de Cunda. Aí, tomou o que seria a sua última refeição e adoeceu. Neste estado de enfraquecimento, continuou até Kusinārā. Pediu a Ānanda para estender o seu manto entre duas árvores *salā* gêmeas e informou-o que chegara o fim dos seus dias. Um grande número de monges, seguidores leigos e devas reuniu-se à sua volta para lhe prestar a sua última homenagem. Buda proferiu o seu último ensinamento, conhecido como *pacchimā-vācā*:

*Vaya-dhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha.*¹⁴

A decomposição é inerente a todas as coisas compostas,
Trabalhai com diligência para a vossa própria salvação.

Ensinando deste modo o Dhamma, tal como ele próprio o praticava, Buda atingiu o *Mahāparinibbāna* durante seu octogésimo ano de vida, no dia da Lua Cheia de Vesākha, em 544 a.C.



O Ensino de Buda

Buda ensinava o caminho do meio. No primeiro sermão, conhecido como *Sutta Dhammacakkappavattana*,¹⁵ o Mover da Roda do Dhamma, Buda ensinava que aqueles que buscam a verdade devem evitar os dois extremos que são a via do prazer sensual e a via da penitência ou da austeridade extrema. Explicou este caminho do meio através das Quatro Nobre Verdades e da Vereda Ócupla.

As Quatro Nobre Verdades

1. O sofrimento existe.
2. O sofrimento tem uma causa: o desejo ávido.
3. Se o desejo ávido cessa, o sofrimento cessa.
4. Há um caminho que conduz à cessação do sofrimento.¹⁶

Este caminho que conduz à cessação do sofrimento é a Vereda Ócupla. Esta é composta por três partes: *sīla* – a vida moral, *samādhī* – o controlo da mente, e *paññā* – a purificação total da mente através da sabedoria e da visão interior.

A Vereda Ócupla

Sabedoria (*Paññā*)

1. A compreensão correcta (*sammā-diṭṭhi*).
2. O pensamento correcto (*sammā-saṅkappo*).

Conduta moral (*Sīla*)

3. A palavra correcta (*sammā-vācā*).
4. A acção correcta (*sammā-kammanto*).
5. Os meios de existência correctos (*sammā-ājīvo*).

Controlo da Mente (*Samādhi*)

6. O esforço correcto (*sammā-vāyāmo*).
7. A consciência correcta (*sammā-sati*).
8. A concentração correcta (*sammā-samādhi*).

A Lei da Origem Interdependente

Buda explicava o funcionamento das Quatro Nobre Verdades com a Lei da Origem Interdependente (*paṭiccasamuppāda*).

“Tendo por companheiras a ignorância e a avidez, há tempos imemoriais que somos arrastados pela corrente das existências repetidas. Nascemos e experimentamos diversos tipos de sofrimentos, morremos e renascemos repetidamente, sem nunca termos fim a este processo ininterrupto de voltar a ser.”¹⁷

Buda dizia que isto é *saṃsāra*.

Continuava deste modo:

“Compreendendo correctamente os perigos deste processo, tendo plena percepção de que a sua causa é o desejo ávido, libertando-se das acumulações passadas e não criando novas acumulações para o futuro, experimenta-se com inteira consciência a vida do desapego.”¹⁸

Aquele cujo desejo foi desenraizado vê que a sua mente está serena e atinge um estado em que não há mais vir a ser. Este é o estado do *nibbāna*, a libertação do sofrimento.

Uma análise mais profunda do funcionamento da Lei da Origem Interdependente mostra-nos claramente como parar este processo de vir a ser e como realizar a libertação.¹⁹ Há doze elos interligados na corrente circular do vir a ser:

- Dependentes da ignorância (*avijjā*), surgem as reacções (*saṅkhārā*),
- Dependente das reacções, surge a consciência (*viññāṇa*),
- Dependentes da consciência, surgem a mente e o corpo (*nāma-rūpa*),
- Dependentes da mente e do corpo, surgem as seis portas sensoriais (*saḷāyatana*),
- Dependente das seis portas sensoriais, surge o contacto (*phassa*),
- Dependente do contacto, surge a sensação (*vedanā*),
- Dependente da sensação, surge o desejo (*taṇhā*),
- Dependente do desejo, surge o apego (*upādāna*),

- Dependente do apego, surge o vir a ser (*bhava*),
- Dependente do vir a ser, surge o nascimento (*jāti*),
- Dependentes do nascimento, surgem a decadência e a morte (*jarā, maraṇa*).

Isto mostra que é na dependência de um elemento que se encontra a origem do elemento seguinte. O primeiro serve de causa e o segundo serve de efeito resultante. Esta corrente é o processo responsável pelo nosso sofrimento. Através da prática da meditação Vipassana, podemos parar este processo.

Para quebrar esta cadeia infinita de existências, Buda descobriu através da sua própria experiência pessoal que o sofrimento surge devido ao desejo (*taṇhā*). Explorando as profundezas da sua mente, percebeu que entre o objecto externo e a reacção mental de desejo há um elo: as sensações corporais (*vedanā*). Sempre que se encontra um objecto através dos cinco sentidos físicos ou da mente, surge uma sensação no corpo. E baseado nesta sensação surge o desejo. Se a sensação é agradável deseja-se prolongá-la; se a sensação é desagradável deseja-se que desapareça. Na corrente da Origem Interdependente, Buda considerou a seguinte desco-

berta: dependente do contacto surge a sensação, dependente da sensação surge o desejo.²⁰ A causa imediata e verdadeira do surgimento do desejo e do sofrimento não é, por isso, algo que nos é exterior mas, antes pelo contrário, são as sensações que ocorrem no nosso interior. Para nos libertarmos do desejo e do sofrimento, temos de nos concentrar nesta realidade interior, ou seja, nas sensações (*vedanā*). Esta foi uma contribuição única do ensinamento de Buda.

Uma mente não treinada está habituada a saborear as sensações e a gerar desejo sempre que experimenta uma sensação. Contudo, aprendendo a observá-las, pode verificar-se que todas as sensações são impermanentes e que qualquer apego a elas causa sofrimento. Gradualmente, aprende-se a deixar de reagir às sensações por desejo. Tal é possível ao adoptar-se a atitude de um observador imparcial, que avalia todas as sensações como manifestações de uma realidade desprovida de essência, em perpétua mudança. Ao longo deste processo, os condicionamentos mentais acumulados (*saṅkhārā*) são progressivamente erradicados. Quanto mais se observa desapaixonadamente, mais camadas de condicionamentos passados são

erradicadas, até se atingir o estado em que a mente se liberta do hábito de reagir com desejo. Como resultado, o ciclo vicioso do sofrimento é quebrado: o processo “dependente da sensação, surge o desejo” transforma-se em “dependente da sensação, surge a sabedoria”. Este processo progressivo de purificação é Vipassana. Buda dizia: “Eu mostrei como suprimir os condicionamentos mentais passo a passo.”²¹ Cada passo é dado através da observação das sensações corporais (*vedanā*). Este é o caminho que conduz à meta final, uma meta que todos podem alcançar através da prática da meditação Vipassana, aplicação concreta do caminho do meio indicado por Buda cheio de compaixão.



Os Seis Concílios

(Dhamma-Saṅgītis)

Os seis concílios históricos, ou *Dhamma-Saṅgītis*, foram realizados com o propósito de compilar as palavras de Buda. Foram denominados concílios de recitação, ou *saṅgītis*, porque os textos eram recitados frase a frase por um eminente Thera (monge mais velho) e, depois, entoados em coro por toda a assembleia. Era apenas com base numa aceitação unânime pelos membros da assembleia que as palavras eram compiladas. Esta colecção dos ensinamentos de Buda é denominada *Tipiṭaka*.²²

Há dois aspectos importantes do Dhamma – o aspecto teórico, textual (*pariyatti*), e o aspecto prático, aplicado (*paṭipatti*). O trabalho de base de tais concílios ou recitações é a preservação do aspecto *pariyatti* do Dhamma na sua pureza original. O meio de preservar o aspecto *paṭipatti* do Dhamma é a prática efectiva dos ensinamentos de Buda, transmitidos de professor a aluno ao longo das gerações.

Os concílios foram necessários para preservar as palavras com exactidão, porque até ao Quarto Concílio as palavras de Buda não eram escritas, mas unicamente memorizadas. Também proporcionaram um fórum para resolver desacordos na Saṅgha e para manter a pureza da disciplina monástica.

O que se segue é uma breve descrição de cada um dos seis Concílios:

O PRIMEIRO CONCÍLIO (*Paṭhama-Dhamma Saṅgīti*) foi realizado em Rājagaha em 544 a.C., sob a égide do Rei Ajātasattu e após o *Mahāparinibbāna* de Buda. O Thera Mahākassapa presidia este concílio, sendo Upāli o recitante para a Vinaya, e Ānanda o recitante para o Dhamma. O Concílio, constituído por 500 *arahants*, decorreu durante sete meses.

O SEGUNDO CONCÍLIO (*Dutiya-Dhamma Saṅgīti*) realizou-se em Vesāli, sob a égide do Rei Kālāsoka, em 444 a.C., cem anos após o Primeiro Concílio. Foi composto por 700 monges e presidido por Revata Thera.

O TERCEIRO CONCÍLIO (*Tatiya-Dhamma Saṅgīti*) realizou-se em Pāṭaliputta, sob a égide do Rei Dhammāsoka (mais conhecido pelo nome de Rei Asoka), em 326 a.C. O Thera Moggaliputta Tissa presidia este concílio que durou nove meses, e no qual participaram mil monges bons conhecedores das palavras de Buda. Durante este concílio foi compilada uma recolha suplementar de palavras de Buda, o *Kathāvatthu*, que se adicionou ao *Tipiṭaka*. Foi após este concílio que nove Theras foram enviados a vários lugares para espalhar o Dhamma.

O QUARTO CONCÍLIO (*Catuttha-Dhamma Saṅgīti*) ocorreu no Sri Lanka no tempo do Rei Vaṭṭagāminī Abhaya (29-17 a.C.). Participaram quinhentos monges eruditos neste concílio presidido por Mahā Thera Rakkhita. O conjunto integral do Tipiṭaka e dos comentários (*Aṭṭhakathās*) foi recitado e depois, pela primeira vez, registado por escrito.²³

O QUINTO CONCÍLIO (*Pañcama-Dhamma Saṅgīti*) foi realizado em Mandalay, na Birmânia, em 1871, sob a égide do Rei Min-Don-Min e com a participação de 2400 monges eruditos. O concílio foi presidido sucessivamente pelo Venerável Mahā Thera Jāgarābhivaṃsa, pelo Venerável Narindabhidhaja e pelo Venerável Sumaṅgala Sāmī. A recitação e a inscrição do *Tipiṭaka* em placas de mármore continuaram por mais de cinco meses.

O SEXTO CONCÍLIO (*Chaṭṭha-Dhamma Saṅgīti*) foi reunido pelo primeiro-ministro da Birmânia, U Nu, em Maio de 1954, em Rangun, com a colaboração e a participação de monges eruditos de vários países do mundo. O Venerável Abhidhaja Mahāraṭṭha Guru Bhadanta Revata presidia este concílio, e 2500 monges eruditos da Birmânia, do Sri Lanka, da Tailândia, da Índia e de outros países, nele reexaminaram o texto do *Tipiṭaka*. O concílio completou a sua tarefa no dia da Lua Cheia de Vesākha em 1956, ou seja, no 2500º aniversário do *Mahāparinibbāna* de Buda.²⁴

Estes seis concílios, os primeiros três na Índia, o quarto no Sri Lanka e os dois últimos na Birmânia, tiveram o precioso mérito de ajudar a manter a pureza do Dhamma, que continua a florescer mais de 2500 anos depois da sua redescoberta por Gautama, o Buda.



A Expansão do Dhamma

A história mostra-nos que, durante o tempo de Buda, os Reis Bimbisāra, Suddhodana e Prasenajita receberam grande benefício da sua prática do Dhamma e quiseram naturalmente partilhar esse benefício. Apoiaram com entusiasmo a disseminação do ensinamento de Buda nos seus respectivos reinos. Contudo, é um facto que o Dhamma se propagou através das massas, não só devido a este apoio real, mas igualmente graças à eficácia da própria técnica. Esta técnica permite a qualquer pessoa que a aplique sair do sofrimento através do desenraizamento das

impurezas mentais da avidez (*lobha*), da ira (*dosa*), e da ignorância (*moha*). Técnica simples e universal, pode ser praticada com os mesmos resultados por homens e mulheres de qualquer classe, de qualquer orientação religiosa, ou de qualquer comunidade. O sofrimento é universal: coisas não desejadas acontecem e coisas desejadas podem acontecer ou não. Uma doença universal tem de ter um remédio universal: o Dhamma é esse remédio. Buda distribuiu o Dhamma livremente e com compaixão pelo norte da Índia, atraindo um grande número de pessoas para o que era então denominado de *Majjhima Desa*.

Da mesma forma, depois do tempo de Buda, sob o império de Asoka no século III a.C., o Dhamma espalhou-se amplamente. Uma vez mais, tal acontecia principalmente devido aos aspectos práticos, aplicados, deste ensinamento (*Dhamma paṭipatti*). Vários éditos de Asoka gravados na rocha provam este facto. Asoka certamente experimentou ele próprio os benefícios resultantes desta técnica e propagou o Dhamma com grande zelo. Foi com a vontade de servir os outros, que se desenvolve quando a mente se purifica, que ele tanto se esforçou para ajudar os

seus súbitos, quer na esfera mundana quer na supra-mundana. No édito do Pilar n.º 7, Asoka aponta duas razões pelas quais foi bem sucedido neste empreendimento. Uma era o princípio da lei e da ordem no seu reino (*Dhammaniyamāni*), mas deu mais ênfase à segunda razão, a prática da meditação (*nijhatiyā*), o aspecto prático do Dhamma. Por isso, é claro que Asoka considerava ser a prática do Dhamma a razão principal da sua expansão.

Após o Terceiro Concílio e sob a égide de Asoka, monges *arahants* totalmente libertos foram enviados do norte da Índia a nove regiões diferentes para levar o Dhamma a mais pessoas. Estes monges foram chamados *Dhamma dūtas* (mensageiros do Dhamma). Eles insistiam naturalmente no aspecto prático do Dhamma, através do qual eles mesmos se libertaram das impurezas mentais. Cheios de amor e compaixão, atraíram um grande número de pessoas para o caminho da libertação.

Os nomes seguintes são os dos monges mais velhos (*Theras*) e das nove regiões onde se dirigiram para ensinar o Dhamma:

- Majjhantika Thera: Kāsmira e Gandhāra (Caxemira, Afeganistão, Peshawar e Rawalapindi, no noroeste do Paquistão),
- Mahādeva Thera: Mahisamañḍala (Mysore),
- Rakkhita Thera: Vanavāsī (Norte do Kanārā, no sul da Índia),
- Yonaka Dhammarakkhita Thera: Aparantaka (no norte do actual Gujarat Kathiavar, Kachcha e Sindh),
- Mahādhamma Rakkhita Thera: Mahārattha (regiões do Maharashtra, em redor da nascente da Godavari),
- Mahā Rakkhita Thera: Yonakaloka (Grécia antiga),
- Majjhima Thera: Himavanta Padesa Bhāga (região do Himalaia),
- Soṇa e Uttara Theras: Suvaṇṇa Bhūmi (Birmânia),
- Mahinda Thera e outros: Tambapaṇḍīpa (Sri Lanka).

Asoka também enviou professores a locais tão remotos como a actual Síria e o Egipto. Ele preparou o caminho para as gerações seguintes espalharem o sublime Dhamma por todo o mundo.

A sua orientação foi seguida pelo Rei Kaniḥka, que enviou professores como os Theras Kumārajīva e Bodhidhamma para a Ásia Central e a China.

Daí, o Dhamma avançou até à Coreia no início do século IV d.C. e, a seguir, até ao Japão. Na Índia, universidades do Dhamma – Takkaśilā, Nālandā, Vikkaśilā e outras – desenvolveram-se, floriram e atraíram eruditos vindos de locais tão longínquos como a China. O Dhamma difundiu-se também pelo Sudeste da Ásia. Um grande número de pessoas começou a praticar na Tailândia, no Camboja, no Laos, no Vietname e na Indonésia. O Tibete também recebeu o Dhamma, graças ao serviço de Śāntirakṣita, de Padmasambhava, de Atiśha e de Kamalaśhīla.

Hoje, a técnica que Buda ensinou há 2500 anos está de novo em expansão e continua a produzir os mesmos resultados, tal como no passado. Milhares de

peessoas na Índia e em todo o mundo estão a aprender Vipassana. O que hoje atrai pessoas tão diferentes para o Dhamma é idêntico ao que as atraía há 2500 anos, ou seja, a verdadeira natureza prática do ensinamento, que é actual, são, tangível e fácil de compreender, dando resultados aqui e agora e conduzindo passo a passo ao objectivo final.

Pelo facto de novamente muitas pessoas começarem a praticar o Dhamma, podemos começar a imaginar como era a vida na época de Buda e, mais tarde, na época de Asoka: uma sociedade cheia de paz e de harmonia, na qual milhões de pessoas se estabeleciam no amor, na compaixão e na sabedoria através da prática do Dhamma.

Que todos os seres sejam felizes. Que a paz e a harmonia prevaleçam.



Os Lugares Históricos de Buda

Na altura do seu *Mahāparinibbāna*, Buda disse

“Ānanda, há quatro lugares a visitar para aqueles que seguem com confiança o caminho do Dhamma, quatro lugares que podem inspirá-los mais no Dhamma.”

Esses lugares são:

- **Lumbinī**, onde nasceu Gautama, o Buda.

- **Bodhagayā**, onde Buda experimentou a iluminação total.
- **Sāranāth**, onde Buda pôs em movimento a Roda do Dhamma.
- **Kusinārā** (Kuśhīnagar) onde Buda atingiu a emancipação final.

Há um número significativo de outros lugares fortemente ligados à vida de Buda ou à expansão dos seus ensinamentos nos séculos posteriores ao seu Mahāparinibbāna. Eis uma breve descrição dos mais importantes de entre esses lugares.

LUMBINĪ: Este é o lugar sagrado onde o Buda nasceu. Foi identificado como sendo o sítio de Rummindei, no Nepal. Aí se encontra um antigo santuário com uma imagem que representa o seu nascimento como Príncipe Siddhattha. Também aí permanece uma coluna com uma inscrição que comemora a peregrinação do Imperador Asoka no vigésimo ano após a sua coroação. Há neste local um grande número de ruínas de mosteiros que datam da época de Asoka.

BODHAGAYĀ: Este é o local onde o Buda atingiu a iluminação. Está situado a dez quilómetros a sul de Gayā, no Bihar. Nesta região abundam imponentes templos e monumentos. O Templo Mahābodhi tem aproximadamente 48 metros de altura. Abriga uma grande estátua dourada de Buda a tocar na terra, o que simboliza o acontecimento supremo. A oeste do templo encontra-se a árvore de Bodhi e uma placa em grés vermelho representando o Vajrāsana, que teria servido de assento a Buda quando atingiu a iluminação total. O Imperador Asoka visitou este local e descreveu a visita num dos seus éditos gravados em pedra.

SĀRANĀTH: as inscrições aqui encontradas referem o lugar como “Mosteiro do Início da Roda do Dhamma”. Em tempos antigos conhecido como o Parque dos Veados, foi aqui que Buda fez o primeiro discurso aos seus cinco antigos companheiros e onde estes, finalmente, se tornaram totalmente iluminados. As ruínas de Sāranāth estendem-se por uma vasta área. Aqui o Imperador Asoka ergueu uma série de monumentos, incluindo o Stūpa Dhamekh, que se eleva a cerca de 45 metros – as suas ruínas impressionantes ainda são visíveis actualmente. Um lugar de interesse mais recente é o

Mūlagandhakutī Vihāra, erguido pela Mahābodhi Society. O edifício abriga relíquias descobertas em Takkasīlā, Nāgārjunakoṇḍā e Mīrapura-khāsa. O Capitel com Leões que encimava outrora as colunas de Asoka, hoje em dia o símbolo da nação indiana, ocupa agora um lugar de honra no Museu de Sāranāth. Sāranāth fica localizada a cerca de dez quilómetros de Vārānasī, no estado de Uttar Pradesh.

KUSINĀRĀ (Kushīnagar): Foi aqui, entre duas árvores sāla, que Buda se deitou e passou ao *Mahāparinibbāna*. Neste local existe um enorme *cetiya* (*stūpa*) que data do período Gupta. Igualmente numerosas são as ruínas de templos e mosteiros antigos. Em tempos mais recentes, foi construído um templo para alojar uma grande estátua de Buda deitado, representando o seu *Mahāparinibbāna*. Nas proximidades, um grande montículo conhecido como Ramabhar foi outrora o local onde um grandioso *stūpa* marcava o sítio preciso onde os restos mortais de Buda foram cremados e onde as suas relíquias foram divididas em oito partes iguais.

SĀVATTHI (Śhrāvasti): Foi uma das maiores cidades da Índia no tempo de Buda, e hoje é a pequena aldeia de Sahetha-Mahetha, a cerca de cento e cinquenta quilómetros a noroeste de Kushīnagar, no estado de Uttar Pradesh. Foi aqui que Anāthapiṇḍika, o mercador, adquiriu a preço de ouro o parque do Príncipe Jeta e construiu um centro do Dhamma capaz de acolher dez mil pessoas. Buda passou aqui vinte e cinco retiros da monção. Ainda aí se encontram hoje as fundações de numerosos templos, stūpas e mosteiros dos tempos antigos.

RĀJAGAHA (Rājagriha): A actual Rājgirī, no Bihar, foi em tempos a capital do poderoso estado de Magadha e está estreitamente associada à vida de Buda. Aqui se encontra o Parque dos Bambus doado pelo Rei Bimbisāra, assim como o Pico dos Abutres (Gijjhakūṭa), um local de retiro apreciado por Buda, não muito longe da cidade. Foi neste local que Devadatta, o terrível primo de Buda, cometeu vários atentados à sua vida. E aqui se realizou o Primeiro Concílio do Dhamma, logo após o Mahāparinibbāna de Buda.

VEŚĀLI (Vaiśhāli): A cidade de Vesāli, hoje conhecida como Basarh, no distrito Muzaffarpur do Bihar, foi antigamente capital do poderoso clã Licchavī. Foi desde o início uma fortaleza do Dhamma. Aqui, Buda anunciou a aproximação do seu Mahāparinibbāna. Pouco mais de um século após o desaparecimento de Buda, o Segundo Concílio realizou-se neste local.

SAṆKASSA (Saṅkisā): Saṅkassa, hoje conhecida como Saṅkisā, no distrito de Farukhabad, estado do Uttar Pradesh, é o lugar onde se diz que Buda desceu à terra vindo do mundo dos devas Tāvātimsa, onde tinha ido ensinar o Abhidhamma à sua mãe e a outros devas. Aqui se encontram ruínas de muitos stūpas e mosteiros dos tempos antigos.

SĀÑCĪ (Sāñchī): Desde a época do Imperador Asoka, Sāñcī, no estado do Madhya Pradesh, é um centro de actividade do Dhamma. Hoje, ainda podemos ver um grande stūpa, com cerca de trinta metros de diâmetro e quinze de altura, datando dessa época. As quatro portas estão ricamente ornamentadas com baixos-relevos que ilustram os contos de Jātaka, e com

cenar da vida de Buda. Aqui estão guardadas as relíquias de Sāriputta e de Mahāmoggallāna, os dois principais discípulos de Buda.

NĀLANDĀ: Os estabelecimentos monásticos de Nālandā tornaram-se famosos nos séculos seguintes ao desaparecimento de Buda. O lugar havia sido visitado várias vezes por Buda, e os mosteiros datam da época de Asoka. Nālandā foi um centro de educação florescente e, durante séculos, famoso pelos seus professores eruditos e de múltiplos talentos. As ruínas ocupam uma vasta área, local de mosteiros, *stūpas* e templos. No museu mais próximo estão depositadas numerosas esculturas e outras antiguidades encontradas durante escavações arqueológicas.



A Meditação Vipassana

A meditação Vipassana é a purificação pessoal da mente. É a forma mais elevada de consciência – a percepção total do fenómeno mente-matéria na sua verdadeira natureza. É uma observação objectiva das coisas tais como são.

Vipassana é a meditação que Buda praticou depois de ter experimentado todas as formas de mortificação corporal e de controlo da mente, as quais considerou inaptas para o libertarem do ciclo aparentemente sem fim de nascimento e morte, de dor e sofrimento.

É uma técnica tão valiosa que a Birmânia a preservou intacta, na sua pureza original, durante mais de dois mil e duzentos anos.

A meditação Vipassana não tem nada a ver com o desenvolvimento de poderes sobrenaturais, místicos ou extraordinários, mesmo que eles possam ser despertados. Não acontece nada de mágico. O processo de purificação que ocorre é simplesmente uma eliminação das negatividades, dos complexos, dos nós e hábitos que obscureceram a consciência pura e impediram o resplandecer das mais elevadas qualidades humanas – o amor puro (*mettā*), a compaixão (*karuṇā*), a alegria perante a felicidade dos outros (*muditā*) e a equanimidade (*upekkhā*). Não há misticismo em Vipassana. É uma ciência da mente que vai para além da psicologia, permitindo não só compreender mas também purificar o processo mental.

Esta prática é uma arte de viver cujo imenso valor concreto se manifesta nas nossas vidas, diminuindo, e depois eliminando, a avidez, a ira e a ignorância que corrompem todas as relações, desde o nível familiar até ao da política internacional.

Vipassana visa pôr termo ao sonhar acordado, às ilusões e fantasias que são a miragem da verdade aparente.

Como a água fria atirada ao carvão incandescente se transforma violentamente em vapor, também as reacções são frequentemente dramáticas e dolorosas quando se arranca a mente das suas tendências hedonísticas para a reconduzir ao aqui e agora. Contudo, esta experiência é acompanhada por um profundo sentimento de libertação das tensões e complexos que há muito agitavam as profundezas do inconsciente.

Graças a Vipassana, qualquer pessoa, independentemente da raça, casta ou credo, pode eliminar finalmente essas tendências que teceram tanta ira, paixão e medo na sua vida. Durante a formação, o estudante concentra-se apenas numa tarefa – a batalha contra a sua própria ignorância. Não há nem adoração de um guru, nem competição entre estudantes. O professor é simplesmente alguém que encoraja, que indica o caminho que ele próprio percorreu durante a sua longa experiência prática.

Com a continuidade da prática, a meditação vai acalmar a mente, aumentar a concentração, aguçar a atenção e abrir a mente para a consciência supramundana – a “paz do *nibbāna* (libertação de todo o sofrimento) ”.

Tal como aconteceu aquando da iluminação de Buda, o estudante vai simplesmente penetrar em profundidade dentro de si mesmo, desintegrando a realidade aparente até aos níveis onde pode penetrar para além das partículas subatómicas com o objectivo de atingir o absoluto.

Em Vipassana não há qualquer dependência de livros, teorias ou jogos intelectuais. As verdades da impermanência (*anicca*), do sofrimento (*dukkha*) e da ausência da realidade do “eu” (*anattā*) são alcançadas directamente, mais através do gigantesco poder da mente do que usando o suporte do intelecto. A ilusão de um “eu” que englobaria as funções mentais e físicas é progressivamente quebrada. A loucura dos desejos e aversões, o apego fútil ao “eu, mim, meu”, a tagarelice incessante e o condicionamento do pensamento, a reacção cega e impulsiva, tudo isto perde

gradualmente a sua força. Através dos seus próprios esforços, o estudante desenvolve a sabedoria e purifica a mente.

A base da meditação Vipassana é *sīla* – a conduta moral. A prática é fortalecida através de *samādhi* – a concentração da mente. E a purificação do processo mental é alcançada através de *paññā* – a sabedoria da consciência que penetra em direcção ao interior. Aprendemos a observar em nós mesmos, com equanimidade perfeita, como os quatro elementos da matéria interagem entre si, e descobrimos o quanto esta capacidade é preciosa na nossa vida do dia-a-dia.

Sorrimos nas alturas boas e não ficamos perturbados quando as dificuldades surgem à nossa volta, sabendo com clareza que tanto nós como os nossos problemas nada mais somos do que um fluxo, ondas de devir que aparecem a uma velocidade incrível para desaparecer com igual rapidez.

Apesar de a meditação Vipassana ter sido desenvolvida por Buda, a sua prática não é limitada apenas aos Budistas. Não há qualquer necessidade de conversão – a

técnica baseia-se no simples facto de que todos os seres humanos partilham os mesmos problemas, e que uma técnica capaz de erradicar esses problemas encontra uma aplicação universal.

Hinduístas, jainistas, muçulmanos, sikhs, judeus, católicos, assim como membros de outras religiões cristãs, todos praticaram a meditação Vipassana e testemunharam uma notável diminuição dessas tensões e complexos que afectam toda a humanidade. Existe um sentimento de gratidão para com Gautama, o Buda histórico, que mostrou o caminho para a cessação do sofrimento, mas não há absolutamente nenhuma devoção cega.

Buda desencorajava invariavelmente qualquer veneração excessiva que lhe prestassem pessoalmente. Dizia

“O que ganhareis em ver este corpo impuro? Aquele que vê o ensinamento – o Dhamma – vê-me a mim.”

O Curso de Dez Dias

Os estudantes que desejam aprender a meditação Vipassana fazem um curso mínimo de dez dias, durante os quais seguem cinco preceitos: não matar, não roubar, não cometer má conduta sexual, não mentir e abster-se de ingerir substâncias tóxicas. Durante os dez dias vivem no local do curso. Cada dia começa às 4:30h da manhã e continua até às 21:00h, tendo o estudante como objectivo o de meditar pelo menos dez horas (com pausas). Durante três dias, o estudante desenvolve a concentração da mente através da observação da inspiração e da expiração do ar que respira (Anapana). Durante os dias seguintes, o estudante desenvolve a consciência e a equanimidade perante as várias sensações que experimenta no seu corpo, e aprende a penetrar totalmente na sua estrutura física e mental com a clareza da consciência dirigida para o interior (Vipassana). Os progressos realizados em cada dia são explicados durante um discurso de uma hora ao fim da tarde. No

último dia, o curso termina com a prática da meditação do amor compassivo (*mettā bhāvanā*), a partilha com todos os seres da pureza desenvolvida durante o curso.

Ao trabalho de controlar e purificar a mente é dada absoluta prioridade durante o curso. Os resultados devem falar por si mesmos. São desencorajadas conversas filosóficas e especulações.

A prestação dos cursos é totalmente gratuita. Quanto às despesas com alojamento, refeições e outros gastos menores, elas são suportadas pelos donativos de estudantes de cursos anteriores, gratos por terem experimentado os benefícios de Vipassana, e desejosos de proporcionar a outras pessoas uma oportunidade para que os experimentem também. Por sua vez, tendo completado um curso, se o estudante sente os seus benefícios e deseja que outros beneficiem também da prática de Vipassana, pode dar um donativo para os cursos futuros.

O ritmo de progresso de um estudante depende somente dos seus próprios *pāramīs* (méritos previamente adquiridos) e da acção dos cinco elementos do esforço – a fê, a saúde, a sinceridade, a energia e a sabedoria.

O Professor

S. N. Goenka foi autorizado a ensinar a meditação Vipassana pelo muito respeitado professor de Vipassana birmanês – Sayagyi U Ba Khin. Nascido na Birmânia, de origem indiana, bem estabelecido como homem de negócios e pai de família, Goenka fez o seu primeiro curso com Sayagyi, em 1955, no Centro Internacional de Meditação de Rangun.

Goenka encontrou em Vipassana uma jóia inestimável – a jóia do Dhamma – que dissipa as trevas da ignorância. Trata-se de um método científico, uma técnica prática capaz de erradicar o sofrimento e de purificar a mente. Fascinado por este remédio universal redescoberto por Buda, Goenka continuou a praticar (*paṭipatti*) e

a estudar os textos (*pariyatti*) durante os 14 anos seguintes, sob a orientação de Sayagyi.

Em 1969, Goenka recebeu de Sayagyi a autorização para ser professor de Vipassana. Nesse mesmo ano, Goenka deixou a Birmânia e foi para a Índia, começando a dirigir cursos. Desde então, tem dado centenas de cursos a pessoas de diferentes contextos e nacionalidades.

Em quase três décadas de ensino, Goenka contribuiu para fundar a *Vipassana International Academy*, em Igatpuri, na Índia – assim como mais de 35 centros na Índia e além fronteiras – com o propósito de oferecer cursos de *paṭipatti*, a meditação Vipassana. Também nomeou várias centenas de professores assistentes para ajudarem a dirigir cursos em todo o mundo. Ele e os seus assistentes não recebem qualquer tipo de remuneração, e as despesas dos cursos e dos centros são cobertas pelos donativos voluntários de estudantes gratos.

Goenka também ajudou a estabelecer o *Vipassana Research Institute* em Igatpuri, para ajudar a tornar os ensinamentos de *pariyatti* de Buda acessíveis ao público. Este Instituto publica em língua pāli a versão integral do Tipiṭaka, com os seus comentários e subcomentários, na escrita Devanāgarī. Produz igualmente uma versão multilingue destes documentos em CD-ROM com ferramentas de pesquisa. Além disso, o instituto pesquisa referências a Vipassana em vários textos antigos e desenvolve um estudo científico sobre as aplicações e benefícios actuais de Vipassana em diferentes campos do desenvolvimento humano.

Com cada vez mais pessoas a praticar Vipassana, ambos os aspectos – *paṭipatti* e *pariyatti* – do ensinamento de Buda adquirem uma maior difusão. Goenka insiste na natureza prática e não sectária dos ensinamentos e na sua pertinência tanto para leigos como para monges. Sublinha o facto de que a meditação Vipassana nunca encoraja as pessoas a retirarem-se da sociedade. Pelo contrário, ensina-as a enfrentar as vicissitudes da vida de maneira calma e equilibrada.



O Ensino Hoje

O ensinamento de Gautama, o Buda, floresce novamente na Índia e em muitas regiões do mundo. Durante 2200 anos foi preservado na tradição monástica graças a uma sucessão de professores birmaneses. Aí, o Venerável Ledi Sayadaw aprendeu a técnica Vipassana e reintroduziu-a junto dos leigos. Ensinou a Saya Thetgyi, um leigo, que por sua vez a ensinou a Sayagyi U Ba Khin. Era o desejo de Sayagyi U Ba Khin que esta técnica, há muito perdida na Índia, pudesse de novo voltar ao seu país de origem para depois se espalhar pelo mundo. Preparou o seu aluno S.N. Goenka para ensinar a meditação Vipassana e, em 1969, Goenka foi à Índia e

começou os cursos de Vipassana na Índia e no estrangeiro. Assim, o ensinamento de Buda, há séculos esquecido em muitas regiões, voltou a estar acessível às pessoas de todo o mundo.

Hoje, pessoas de meios ou de comunidades diferentes, e com ocupações diversas, obtêm reais benefícios da técnica Vipassana. Executivos, operários, estudantes, médicos ou agricultores aplicam esta técnica e dela tiram proveito em força, pragmatismo e equilíbrio mental nas suas vidas profissionais e pessoais. O sucesso de experiências desenvolvidas em diferentes meios sociais e instituições oferece à técnica um largo campo de aplicação. Cursos para reclusos, realizados em estabelecimentos prisionais, revelaram-se eficazes para reabilitar os prisioneiros e fornecer-lhes um verdadeiro instrumento para a construção de uma vida melhor. Agentes policiais e prisionais beneficiaram igualmente da técnica. Instituições para leprosos, toxicodependentes, estudantes e clérigos oferecem cursos nos seus espaços. As crianças também podem aprender os passos preliminares da ética de vida e da concentração mental, e isso dá-lhes uma orientação saudável para o seu

desenvolvimento social e escolar, para os seus desempenhos e a sua estabilidade emocional.

A técnica de meditação Vipassana é universal, não sectária, prática e orientada para os resultados. Pessoas de diferentes credos religiosos, de diversas comunidades, profissões, níveis de vida e de meios diferentes, utilizam-na para purificar as suas mentes e viver harmoniosamente. A aplicação dos ensinamentos de Buda é tão pertinente hoje como o foi há 2500 anos.

Possam os ensinamentos de Gautama, o Buda, ser preservados na sua pureza original, e permitir que cada vez mais pessoas sigam o caminho do Dhamma e alcancem a meta final, que é a libertação total.

Que todos os seres possam ser felizes, estar em paz, e libertar-se.



REFERÊNCIAS

- ¹. Aṅguttara Nikāya. 1.134
- ². Jātaka. 1.69 (P.T.S.) Londres
- ³. Dīgha Nikāya. 1.16
- ⁴. Vinaya Piṭaka. 1.3
- ⁵. Dhammapada. Versos 153, 154
- ⁶. Vinaya Piṭaka. 1.5
- ⁷. Vinaya Piṭaka. 1.13 (ver O ensinamento do Buda)
- ⁸. Vinaya Piṭaka. 1.16
- ⁹. Vinaya Piṭaka. 23/26
- ¹⁰. Vinaya Piṭaka. 1.23
- “Caratha, bhikkhave, cārikaṃ bahujaṇa-hitāya bahujaṇa-sukhāya lokānukampāya, atthāyahiṭāyasukhāya devamanussānaṃ. Mā ekena dve agamittha.”*
- ¹¹. Vinaya Piṭaka. 1.23
- ¹². Vinaya Piṭaka. 25
- ¹³. Vinaya Piṭaka. 38
- ¹⁴. Dīgha Nikāya. 2.119
- ¹⁵. Vinaya Piṭaka. 1.13
- ¹⁶. *Dukkhaṃ ariya-saccaṃ*

Dukkha-samudayaṃ ariya-saccaṃ
Dukkha-nirodhaṃ ariya-saccaṃ
Dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṃ

17. Khuddaka Nikāya. 1.383

18. Khuddaja Nikāya. 1.383

19. *Imasmiṃ sati, idaṃ hoti;*
imasmiṃ asati, idaṃ na hoti.
Imassa uppādā, idaṃ upajjati;
imassa nirodhā, idaṃ nirujjhati.

20. Vinaya Piṭaka. 1.3

21. Saṃyutta Nikāya. 4.195

22. De acordo com a tradição Theravada, *Buddhavacana* (as palavras do Buda) estão contidas no *Tipiṭaka* (em Pāli) ou nos três cestos, que consistem em:

i) *Vinaya Piṭaka*, que contem os códigos de conduta e as regras que dizem respeito aos monges e monjas.

ii) *Sutta Piṭaka*, que contem os discursos mais conhecidos sobre o Dhamma que Buda pronunciou durante os seus quarenta e cinco anos de ensinamentos.

iii) *Abhidhamma Piṭaka*, que contem os ensinamentos de Buda analisados e sintetizados num formato especial. Estão todos disponíveis em língua pāli.

23. De acordo com a tradição Mahāyāna, o Quarto Concílio foi realizado sob a égide de Kaniṣhka na Índia, cerca de 100 a.C.

24. *2500 years of Buddhism*, publicado por P. V. Bapat, p. 47