



# Breve Introdução à Meditação Vipassana

*Palestra pública de S. N. Goenka  
em Dhamma Giri, Índia, abril de 1988*



AMIGOS E VISITANTES DESTE LUGAR de Dhamma! Devem estar certamente curiosos para saber o que se ensina neste centro de meditação. Neste centro de meditação, e em todos os centros de meditação Vipassana existentes em várias partes do mundo, ensina-se uma maneira de viver: como viver em paz e harmonia, dentro de si mesmo, e como não gerar nada que não seja paz e harmonia para os outros. É uma arte de viver que não tem qualquer ligação com religião organizada, e que nada tem a ver com fé cega ou com dogmas, nem com ritos ou rituais. É uma maneira de viver, uma boa maneira de viver.

Por isso, as pessoas que participam de um curso de 10 Dias de meditação Vipassana têm de fazer um voto de que observarão cinco preceitos. E esses preceitos são: abster-se de matar; abster-se de roubar; abster-se de má conduta sexual; abster-se de mentir; abster-se de qualquer espécie de bebidas alcoólicas e outros produtos tóxicos e inebriantes. Esta é uma maneira de viver que é boa para qualquer pessoa, que é aceita e ensinada por todas as religiões, mas que, todavia, é muito difícil de observar.

E a principal razão porque é difícil seguir esses preceitos é a de que a pessoa não tem o controle sobre a sua mente. Um alcoólatra sabe muito bem que não deve beber. Um ladrão sabe muito bem que não deve roubar. De modo semelhante, qualquer pessoa que habitualmente pratique uma conduta errada sabe muito bem que isso não é bom e que não o deve fazer. E, no entanto, a pessoa não consegue evitar fazê-lo, porque não é capaz de controlar a sua mente.

Por isso, depois de se assumirem esses cinco preceitos, a primeira coisa que se aprende é desenvolver o domínio sobre a própria mente. Para se desenvolver o domínio sobre a mente, deve-se treiná-la a concentrar-se em um único objeto. E o objeto que é ensinado aqui é universal. Todo o caminho é universal. Não tem nada a ver com qualquer religião organizada. Assim, o objeto usado para concentrar a mente é também universal. Não é sectário.

Como aluno, você aprende a desenvolver a concentração da mente observando a sua respiração – a pura respiração, a simples respiração, a respiração natural, como o ar entra e como ele sai. Tente simplesmente observá-la, sem nada fazer. Nunca tente regular a respiração. Deixe-a fluir naturalmente. Se a respiração é profunda, você simplesmente observa: ela é profunda. Se ela é superficial, você simplesmente nota: ela é superficial. Se o ar está passando pela narina esquerda, você simplesmente constata: ele está passando pela narina esquerda. Se ele está passando pela narina direita, você simplesmente observa: ele está passando pela narina direita. É

só isso. Esteja simplesmente atento, atento à sua própria respiração, à medida que o ar entra e sai, por si próprio, de um modo natural.

Este objeto é aceitável para todos em geral. Um cristão pode praticar com este objeto; um judeu pode praticar com este objeto; um budista, um janista, um hindu, um muçulmano podem praticar com ele – não faz qualquer diferença. Qualquer pessoa pode praticar com a respiração, porque ela é universal. Se certas palavras forem usadas – o nome de um deus ou de uma deusa – então, tornar-se-á sectário. Mas a respiração natural – à medida que o ar entra, à medida que ele sai – é um objeto universal. E, ao observá-la, treinamos a mente para se tornar concentrada. Isso significa que desenvolvemos o domínio sobre a nossa própria mente. Mas isto, por si só, não é suficiente.

Uma pessoa pode ter controle sobre a sua própria mente, e, mesmo assim, praticar ações físicas ou verbais que não sejam benéficas, que causem prejuízo a outros. O passo seguinte – e um passo muito importante – é o de purificar a mente. Se a men-

te estiver purificada, e se nós tivermos controle sobre a mente purificada, não haverá o perigo de a usarmos erradamente. Uma mente purificada não pode causar mal a ninguém. E purificar a mente também não é sectário: é universal.

Para fazer isso, aprendemos a observar a nossa própria mente. Aprendemos a observar reações bioquímicas no corpo, que surgem por causa da mente e dos seus conteúdos mentais. Digamos, por exemplo, que surgiu uma impureza na mente: raiva ou ódio, ou má-vontade, ou animosidade. O que é que começa a acontecer com o corpo? Haverá alguma sensação desagradável no corpo.

Nós aprendemos a observar esta sensação. Pode haver calor em todo o corpo. Pode haver uma palpitação, que vai aumentando. Pode haver uma tensão que se acentua. Você não reage. Apenas observa. Aceita simplesmente o fato de que há raiva, que aflorou à mente nesse momento. E observa: há calor no corpo, ou há uma palpitação que vai aumentando ou há tensão – seja o que for. Você apenas percebe essa sensa-

ção, aceitando o fato de que a mente está, nesse momento, cheia dessa particular negatividade.

E, com essa prática, você descobre que não a reprimiu. E também não a deixou manifestar-se fazendo alguma coisa errada a nível físico ou verbal. Apenas a observou. E observando, observando, observando a sensação, camadas após camadas dessa impureza são dissolvidas, e você acaba por se libertar desse estado.

E, se continuar a praticar dessa maneira, você começa a libertar-se daquele hábito que o dominava. Cada pessoa torna-se escrava dos seus próprios esquemas de hábitos, dos seus padrões de comportamento. Sempre que experimentamos algo agradável, o padrão de comportamento que se desenvolveu é tal que reagirmos com desejo ardente, com apego. De modo semelhante, quando encontramos alguma coisa desagradável, o padrão de comportamento que se formou é o de reagir com irritação, com aversão, com ódio. E, em ambos os casos, a pessoa fica muito agitada, muito irritada. Por meio desta prática, gradualmente quebramos este padrão de comportamento e começamos a libertar-nos dele.

Sempre que alguém gera negatividade, fica muito agitado, muito infeliz. Ele pode dizer que é cristão, ou judeu, ou hindu, muçulmano ou janista. Não faz qualquer diferença. Um ser humano é um ser humano. Logo que ele gera qualquer negatividade na mente, é certo que vai se sentir infeliz.

E quando você se torna infeliz por causa da negatividade, esta infelicidade não fica limitada a si próprio. Você começa a espalhar essa infelicidade à sua volta. Você torna as outras pessoas infelizes. Toda a atmosfera à sua volta fica muito tensa. Qualquer pessoa que entre em contato com você nesse momento, ficará mal disposta, infeliz. Sem dúvida, esta não é uma maneira sadia de viver.

Esta técnica nos ensina a viver uma vida boa. Como viver em paz. Como viver harmoniosamente. Como gerarmos nada que não seja paz e harmonia dentro de nós mesmos, para nós mesmos, e como não gerarmos nada que não seja paz e harmonia para os outros, a fim de que aqueles que entrarem em contato conosco também se sintam com muita paz e harmonia.



Naturalmente, nós compreendemos, a nível intelectual, que os cinco preceitos que adotamos são muito bons. O ser humano é um ser social; nós temos de viver em sociedade. Não devemos fazer nada, a nível físico ou verbal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros, que cause prejuízo ou faça sofrer os outros. Por isso, compreendemos que estes preceitos são muito importantes.

E, à medida que prosseguimos no caminho, torna-se tão claro que – conforme ensinaram os sábios e santos do passado – viver a vida com moralidade não apenas é benéfico para os outros, como também é bom para nós mesmos. O meditador começa a compreender que sempre que alguém pratica uma ação incorreta, a nível verbal ou a nível físico, ele não a consegue praticar sem gerar uma forma ou outra de negatividade ou de impureza na mente. Se alguém mata outra pessoa, tem de gerar uma tremenda quantidade de raiva, ódio, má-vontade, e só depois é capaz de matar. De modo semelhante, por cada vício, por cada ação incorreta, do corpo ou da palavra, uma pessoa tem de gerar alguma impureza, algum aviltamento na mente.

Isto se torna muito claro para um meditador de Vipassana, porque a técnica de Vipassana é observar a realidade, a verdade dentro de si mesmo. Observando esta verdade, de momento a momento, você começa a perceber:

“sempre que eu gero qualquer negatividade na minha mente, torno-me muito infeliz e sofro com isso. E sempre que eu causo mal a outros, a nível físico ou por palavras, eu não lhes consigo fazer mal sem fazer primeiro mal a mim mesmo. Por eu ter de gerar negatividade na minha mente para fazer mal a outros, quando começo a gerar essa negatividade torno-me infeliz. Por isso, gero sofrimento para mim mesmo sempre que pratico alguma ação incorreta.”

Deste modo, torna-se muito claro que, quando alguém pratica aqueles cinco preceitos, ele não está fazendo nenhum favor à outra pessoa e sim a beneficiar a si mesmo. Ele está fazendo tudo isso para o seu próprio bem. É verdadeiramente para o seu interesse pessoal. Torna-se tão claro:

“Para o meu próprio bem, eu não devo praticar qualquer ação, a nível físico ou verbal, que perturbe a outros, porque logo que eu gere negatividade torno-me infeliz e começo a causar sofrimento a mim mesmo.”

À medida que se progride nessa técnica, torna-se tão fácil viver uma vida boa, uma vida de moralidade. Começa-se a compreender, a nível real, a nível da experiência, que viver uma vida boa não é apenas um bem para os outros, mas também um benefício para si mesmo. Ainda mais para si mesmo. Isto se torna tão claro!

Todo o caminho consiste em observar os cinco preceitos; em controlar a mente com a ajuda da respiração, da respiração natural; em purificar a mente, observando as sensações do corpo, observando o conteúdo mental. E é um caminho universal. Qualquer pessoa pode praticar isto. Esta é a razão por que não só neste centro, mas em todos os outros centros espalhados pelo mundo, pessoas de diferentes comunidades, de diferentes países, de diferentes ambientes religiosos, vêm, meditam, e conseguem os mesmos benefícios. Não se trata de nenhuma conversão. Uma pessoa

não vem aqui para ser convertida de uma organização religiosa para outra organização religiosa. Esta técnica não tem nada a ver com a conversão de pessoas a uma determinada religião organizada, porque ela não está ligada a nenhuma religião organizada. Ela é universal.

Embora tenha sido ensinada por Gautama Buda, ela é universal, porque o ensinamento de Buda era universal. Ele não estava interessado em estabelecer uma seita ou em converter pessoas a qualquer seita. O seu interesse era o de ajudar a humanidade sofredora. Se as pessoas tiverem esta técnica maravilhosa, ficarão livres do seu sofrimento. E é neste mesmo espírito que esta técnica é dada hoje às pessoas, para que possam libertar-se do seu sofrimento. Um hindu pode continuar a denominar-se hindu pelo resto da vida; um muçulmano, um muçulmano; um cristão, um cristão; um janista, um janista; um budista, um budista. Não faz qualquer diferença. O que é importante é que cada um se torne um bom ser humano. E a técnica, o Dhamma, o Dhamma universal, é ajudar cada pessoa a tornar-se um bom ser humano. Se alguém não for um bom ser humano, como pode ele ser um bom hindu, ou

um bom muçulmano, ou um bom cristão, ou um bom budista, ou um bom janista?  
Um bom ser humano.

Por isso, não se trata de conversão como tal, embora, num certo sentido, haja uma conversão. A conversão é que você se converte do sofrimento à felicidade. Você se converte da escravidão à libertação, da ignorância à iluminação. Aproveite o benefício desta técnica.

Que todos vocês possam arranjar tempo para experimentar esta técnica, para o seu próprio bem e para o bem de muitos, para benefício de muitos. Que todos obtenham benefícios desta técnica e saiam do seu sofrimento, para gozarem da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade. Que todos vocês possam desfrutar da verdadeira paz, harmonia e felicidade. ♦