

A dirt path winds through a forest of tall pine trees and golden grasses under a clear blue sky. The path is the central focus, leading the eye into the distance. The trees are dark green and dense, while the grasses are a warm, golden-brown color. The sky is a clear, bright blue with a few wispy clouds near the horizon.

A Practical and Spiritual Path

An Introduction to Vipassana Meditation

by Paul R. Fleischman

**UM CAMINHO PRÁTICO E ESPIRITUAL:
UMA INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO VIPASSANA**
TEXTOS BASEADOS NAS PALESTRAS PROFERIDAS NAS UNIVERSIDADES DE
YALE E DE NOVA YORK
EM 19 DE JANEIRO E EM 15 DE FEVEREIRO DE 2015
Dr. Paul R. Fleischman

COPYRIGHT 2015 Paul R. Fleischman

Para distribuição gratuita impresso ou via internet. Disponível versão gratuita online, escrever
para: dr.paulrf@gmail.com

Para mais informações sobre cursos de Vipassana e sobre calendários de cursos ir para
www.dhamma.org

Introdução

Ao longo dos anos em que venho proferindo palestras sobre a meditação Vipassana, as plateias têm mudado radicalmente. Há poucas décadas, meditação era relativamente exótica. Hoje é tema de milhares de estudos e de artigos no Ocidente e, em certa medida, praticada por milhões de pessoas. A plateia, agora, tem mais informações científicas, crenças, suposições, desinformação, entusiasmo, interesse comercial, ou expectativas psicológicas e medos exarcebados. Cada palestra exige um ajuste a um estilo de ouvinte diferente. No inverno de 2014-2015 me vi comprometido com uma agenda de palestras e de debates em uma série de locais diferentes.

Desenvolvi três objetivos para cada palestra: descrever para novos alunos potenciais a prática de meditação e os cursos onde é ensinada; tornar a apresentação compatível com a ciência contemporânea, preservando, ao mesmo tempo, a autenticidade histórica da Vipassana; e atender a demandas específicas de cada plateia.

O inverno de 2014-2015 foi feroz. Tivemos uma série de tempestades de neve que se precipitaram sobre nós e meses com temperaturas que pairavam em torno a -17°C , sem degelo e, portanto, com o acúmulo de pilhas brancas congeladas. Em muitas manhãs, os ventos gelavam bem abaixo de -17°C , caindo em vários dias para -28°C . Cada dia era um desafio se vestir adequadamente para sobreviver à hora do passeio com o cachorro. Pingentes de gelo pendiam como cortinas cintilantes das calhas e dos telhados. A natureza histórica desse congelamento – o fevereiro mais frio registrado desde 1836, quando começaram os registros – incrementou seu subtexto de ameaça, tal qual uma aberração imposta pela mudança climática global.

Sob tais condições, a série de palestras sobre Vipassana foi possível apenas graças a equipes dedicadas de voluntários, numerosos demais para serem citados nominalmente.

Guiado pela forte determinação de Aruna Pawashe, um professor de biologia molecular de Yale, e com a colaboração de David McCormick, professor de neurobiologia e de psicologia de Yale, fui convidado a proferir palestra no Mary Harkness Auditorium do Salão Nobre de Medicina, em 19 de janeiro de 2015, no dia de Martin Luther King. Essa palestra foi importante para mim, pessoalmente, porque foi como ter sido recebido de volta ao lar em um espaço que tinha sido parte da minha formação em psiquiatria há muitos anos. O salão estava lotado.

Cerca de um mês mais tarde, em uma noite insuportavelmente fria em Nova York, proferi palestra para outro salão lotado no Kimmel Center Grand Hall da Universidade de Nova York na Washington Square, oportunidade criada pelos esforços de Jeremy Daniel Frey-Weeden, estudante da Escola de Enfermagem da Universidade de Nova York e por seu colega e líder do World Faith Club, Hediya Sizar. Além disso, na mesma semana, em Nova York, Nyi Aye agendou palestra no Dag Hammarskjold Auditorium, nas Nações Unidas, e Manish Chopra organizou uma palestra na empresa de consultoria internacional McKinsey and Company.

Essas palestras foram desafiadoras e comoventes para mim. O olhar de aproximadamente mil pessoas estava focado no palestrante. Esperavam ouvir algo que os ajudasse a vencer as dificuldades de suas vidas, simbolizadas pelo inverno agressivo. Seus olhos imploravam por honestidade e por clareza sobre as forças e as limitações de Vipassana. Cada plateia ouvia a partir de um ângulo sutilmente diferente e em contextos diferentes também.

Enquanto falava, tinha em mente os questionamentos e considerações que, acreditava, motivavam os ouvintes em cada público específico. Na palestra de Yale, copatrocinado igualmente pelo Departamento de Medicina Integrativa, muitas pessoas da plateia já praticavam técnicas semelhantes à meditação, derivadas da técnica da atenção plena (*mindfulness*) e, por certo, se perguntavam se Vipassana seria capaz de tratar doenças clínicas. No ambiente empresarial da McKinsey, havia certa preocupação com relação à ineficiência percebida de se aprender meditação em um retiro de 10 dias, quando técnicas aparentemente semelhantes já haviam sido ensinadas a alguns deles em breves oficinas. Antes da palestra eu já tinha recebido emails de um membro do corpo docente do setor de neuro-psicologia da NYU, que atacou a Vipassana, acusando-a de ser um concorrente ultrapassado das suas próprias práticas de origem tibetana.

Além disso, estava em voga nos ambientes universitários promover qualquer tipo de meditação alegando ser um treinamento clinicamente válido para o cérebro. Esse ponto de vista já tinha sido defendido por budistas de renome no *New York Times* e em outras publicações. Tanto em Yale quanto nas Nações Unidas, membros da plateia nascidos na Ásia oriental ouviam-me do ponto de vista de sua formação religiosa budista, esperando ou temendo que eu pudesse reproduzir os sistemas de crença que eles haviam aceitado ou repudiado na infância. Fora da área médica, professores universitários estavam preocupados com o fato de que Vipassana pudesse ser religiosa, sendo assim inaceitável para mentes não-sectárias. E enfim, no interior da própria comunidade de

Vipassana, como experimentei a partir da minha caixa de entrada de emails, havia uma discussão acirrada sobre Vipassana ser uma antiga tradição ou propriedade privada com direito autoral, e o teor de lealdade dos discursos dos meditadores estava sob escrutínio.

Tenho com frequência imaginado que minhas palestras públicas, conferências e livros sobre Vipassa têm sido mais ou menos uma apresentação de uma narrativa relativamente clara e simples sobre uma prática de meditação e de minha experiência pessoal dessa prática. Mas, no contexto de plateias maiores e locais mais exigentes, e a monumental proliferação de tantos tipos de meditação na cultura ocidental, reconheço agora que cada apresentação sobre a meditação está direcionada a pessoas específicas e é escutada por ouvidos apegados a cabeças cheias de ideias, de críticas e de comentários. Eu estava falando em meio a tempestades de neve.

À luz dessas plateias com diferentes posicionamentos, proferi palestras diferentes. Algumas delas foram gravadas e nenhuma delas teve qualquer versão final. Nessa compilação que você ora lê, fiz sínteses e encaixes para criar uma introdução a Vipassana que seja uma resposta aos ambientes contemporâneos, diversificados, em que está sendo ouvida. Sugiro que este artigo maior será lido com melhor proveito ao longo de dias e não de uma só vez. Esse documento oferece uma consistência mais rica e mais com mais camadas do que permite uma palestra de 50 minutos. Mantive o título “Um caminho prático e espiritual” como meu elemento de orientação.

Uma meditação clássica

Hoje, temos a mesma oportunidade que tiveram os povos da antiguidade lendária para aprender, praticar e viver de acordo com uma forma clássica de meditação.

Nesta palestra descreverei as características distintivas da meditação Vipassana, seu valor prático e sua natureza espiritual. Tentarei explicar por que uma pessoa decidiria praticá-la e também por que alguém poderia decidir não a praticar.

Não discutirei “meditação” como algo genérico. Quando disser “meditação” será simplesmente uma forma abreviada para meditação Vipassana. Discutirei exclusivamente sobre Vipassana, porque é a única meditação que conheço, e a única que pratico há mais de quarenta anos. Não posso comparar Vipassana com outras meditações como “atenção plena” (*mindfulness*) porque não tenho experiência pessoal sobre o que seja “atenção plena”, quando se torna uma prática isolada, retirada de seu contexto original. Gostaria de criar uma atmosfera onde as palavras “Vipassana” e “meditação” possam ser ouvidas de

forma nova, sem fazer referência à atenção midiática que envolve essas e outras palavras similares. Descreverei Vipassana como uma atividade que não compete, nem estabelece qualquer hierarquia com qualquer outra meditação.

Começarei fornecendo uma definição clara, porém concisa, daquilo que entendo ser meditação Vipassana. Posteriormente, no decorrer da palestra, acrescentarei elementos a essa definição até que fique completa.

Vipassana:

- É ensinada em um curso de 10 dias em regime de internato;
- É ensinada gratuitamente;
- Refere-se cuidadosamente a seu contexto histórico e cultural;
- Tem metas de desenvolvimento psicológico, mais especificamente, paz interior e generosidade de espírito;
- Também se contextualiza socialmente: visa a regenerar seu próprio meio cultural;
- Seu foco é a consciência do surgir e do desaparecer das sensações físicas no nosso corpo em sua variedade e sua totalidade, ao longo do tempo;
- Tem dois objetivos: a observação das sensações, neutra e sem julgamentos; e calma, aceitação e não reação às sensações observadas;
- É uma prática sustentada de auto-observação e de paz interior;
- O praticante adquire habilidades de consciência e de equanimidade.

Por favor, observe a ênfase dada, que espero se destaque em sua mente e possa ser provocativa, e de especial interesse. Apesar do forte impulso com que a meditação vem sendo apresentada à mídia ocidental, por seus proeminentes representantes, como uma atividade que pode ser cientificamente comprovada pelas imagens digitais de cérebros de praticantes, estarei dizendo algo diferente. Claro, quando as pessoas meditam, deve haver alguma reorganização de seus substratos neurais, assim como deve ocorrer o mesmo quando lemos, estudamos, dormimos ou jogamos. Mas monitorar e mensurar mudanças cerebrais fora de contexto é perda de tempo. Quando uma pessoa lê *O Capital*, *Minha Luta*, *Moby Dick*, e *Peter Rabbit*, existem algumas mudanças compartilhadas no substrato neural responsáveis pela leitura, mas essas mudanças não são sensíveis ao conteúdo. Nossa experiência subjetiva permanece muito além do alcance de nossas ferramentas neurológicas.

Rabindranath Tagore, o primeiro Prêmio Nobel de literatura da Índia, alertou profeticamente que, quando a meditação viesse para o Ocidente, seria mal compreendida como um treinamento mecânico para o cérebro.

Vipassana é melhor compreendida de forma não reducionista. Espero que esta palestra lhe anime a pensar sobre Vipassana como uma complexa rede de sistemas em interação que inclui práticas e valores neurais, psicológicos, sociais, históricos e culturais. Isso mesmo, valores! Esse aglomerado de forças engaja a totalidade da personalidade de um indivíduo, com suas forças e suas fraquezas, e o conduz a se tornar, em maior ou em menor medida, um centro renovado de uma determinada faixa de estados de espírito e de sentimentos dentro de si mesmo e das pessoas à sua volta.

Se pensarmos sobre meditação dessa forma, poderemos evitar dois erros. Compreenderemos imediatamente que a meditação é uma experiência multidimensional, pessoal, biológica, social e cultural. Em seguida, poderemos evitar o erro de imaginar que a meditação funciona com a precisão de uma linha de montagem. De fato, a meditação funciona mais como um ecossistema vivo, no qual a própria mistura de componentes os leva a interagir e influenciar mutuamente uns aos outros, criando uma malha de características em mútua ampliação.

Desejo cumprir a agenda do meu professor de meditação, para que a meditação não seja reduzida a “uma técnica ensinada por um técnico”. Vou enfatizar a meditação como uma experiência viva, vibrante, pessoal.

Por que dez dias?

A primeira pergunta que você deve fazer sobre Vipassana é: por que é ensinada em retiros de 10 dias em regime de internato, em silêncio e reclusão da vida doméstica? Por que é necessária ou válida uma experiência de imersão? Hoje, na Europa e na América do Norte, a meditação, ou formas dela derivadas, é ensinada em 10 minutos, ou em poucas horas, ou durante um fim-de-semana, o que não exige remover os alunos de seu cotidiano. Ou a meditação pode ser ensinada até em aplicativos para telefones celulares como o “Headspace”. Mesmo assim, os alunos de Vipassana dedicam 10 dias ininterruptos de seu tempo, sem leitura, sem escrita, uso do telefone ou conversa com qualquer pessoa que não sejam os professores ou os gerentes do retiro. Deve haver razões muito convincentes para justificar esta que terá sido a pior estratégia de marketing já desenvolvida. A resposta deve ser a de que Vipassana não é um produto comercializável, não está à venda, é invendável. Vipassana não é oferecida como produto e as suas forças motrizes não são comerciais.

Os 10 dias do curso de Vipassana são projetados para meditação com esforço sustentado, durante longos períodos de tempo. O aluno pratica a perseverança em manter a sua observação neutra, ao deparar-se com várias condições mentais e físicas. Durante o curso de 10 dias, meditamos cedo pela manhã, tarde da noite, quando nos sentimos despertos ou cansados, quando estamos com fome ou saciados, quando estamos entediados ou fascinados. Esta prática de meditação ao longo do dia, dia após dia, rompe com a suposição de que a meditação seja uma única coisa, um estado mental qualquer, estático ou fixo. Em vez disso, o curso de 10 dias torna óbvio que a meditação é um “meta-estado”. A meditação assim praticada é uma prática que contém uma amplitude de sistemas. É dinâmica e mutante; não uma coisa apenas, mas uma coleção de muitas coisas reunidas em uma dimensão psicológica mais elástica e resiliente.

Em toda a sua variada amplitude, Vipassana retém sua característica central: o esforço único do praticante é o de observar as sensações físicas reais sem reagir a elas.

É fácil perceber que a meditação é um exercício que aumenta a determinação, a força de

vontade e a tenacidade dos nossos esforços com o passar do tempo. Quando o Buda ensinou meditação, enfatizou a “diligência” como a principal virtude. Não por acaso, a psicologia ocidental moderna enxerga a “conscienciosidade” como o maior e melhor indicador de felicidade e de sucesso na vida.

Recentemente, o New York Times vem dando significativa atenção ao assim denominado “teste do marshmallow,” promovido por psicólogos da Stanford University. O teste propõe mostrar a importância da habilidade de uma criança em postergar a gratificação. A criança que consegue abdicar de comer um marshmallow imediatamente, a fim de obter dois marshmallows mais tarde, é uma criança que conseguirá obter sucesso de longo prazo na escola e na vida. Embora estes “testes do marshmallow” tenham sido criticados por seu possível viés devido a questões culturais ou de confiança, ainda assim é verdade que, para a maior parte das pessoas, a maior parte do tempo, o “teste do marshmallow” mede uma capacidade importante de nosso funcionamento executivo, tal qual controlado por nosso prosencéfalo, que regula a impulsividade. O teste verifica a nossa habilidade de observar e aguardar, e de agir apenas quando pudermos otimizar recompensas. Podemos dizer que Vipassana é o supremo teste do marshmallow para adultos.

Em lugar de tentar controlar o que acontece, o praticante de Vipassana aprende a regular sua própria resposta, a adaptar, a variar esforços, permanecendo sensível aos humores e às atividades mentais que, involuntariamente, surgem na superfície da mente meditativa. O esforço dos praticantes é o de sempre observar e não reagir. O meditador posiciona-se como uma águia sobrevoando o solo, ou como um satélite de observação na órbita do planeta Terra.

Embora o aluno esteja tentando sentar-se em paz e na quietude, na verdade, uma torrente de estados mentais e de conteúdos mentais emerge, e ele aprende a responder com a intenção de restabelecer a aceitação, a calma, a equanimidade, através da observação sem reação. Um curso de meditação com frequência se afigura tão “tempestuoso” quanto “pacífico”. O aluno se torna o capitão do navio que busca manter em curso em águas tanto turbulentas quanto calmas.

Por favor, notem uma ironia no que estou dizendo. A intenção do meditador é a de observar sensações no corpo, mas a realidade da meditação ocorre na interconexão da mente e do corpo. Ao observar o corpo, o outro lado da moeda é também revelado. Ao observar as sensações, a vida mental, não intencional, é acesa pela consciência. Conforme veremos detalhadamente, a seguir, a mente cria nossos “sentimentos” a partir da concatenação dos sinais emitidos pelo corpo, de forma que as sensações são uma das chaves para nossa vida emocional. Na meditação, aprendemos a guiar a nossa mente de volta para a mera observação somática, e as emoções estão embutidas nesta atividade.

Assim, a meditação é um re-aprendizado, um descondicionamento de todos os estados mentais que interferem com a calma autoaceitação. Estados mentais reativos certamente surgem, mas por intermédio da seleção natural, baseada na intenção, são autorizados a

desaparecer. A seleção natural ocorre para a observação confortável, e longe da ansiedade, da raiva, do medo, das “negatividades”, da “reatividade”, pois é simplesmente mais benéfico para nós nos sentirmos calmos do que aflitos. Estabelecemo-nos em nossa atenção ótima, alerta, assente.

Estou resumindo 10 dias de instruções, de palestras e de prática em uma curta palestra. Portanto, o aluno em um curso de Vipassana pode esperar por esclarecimentos muito mais detalhados, fornecidos passo a passo, com exercícios graduados, que iniciam com uma meditação mais simples, baseada apenas nas sensações da respiração, e que evoluem para a observação das sensações no corpo todo.

Mas sejamos muito claros sobre os objetivos. Vipassana visa à prática da autocontenção, o contentamento, pela observação do corpo-mente sem reação. Assim, os 10 dias são uma imersão profunda e multifacetada, uma verdadeira jornada através dos ventos, dos turbilhões e das ilhas no nosso interior, sem a interrupção ocasionada pelo contato com as preocupações, temores e fugas mundanos. A prática está baseada na dedicação de tempo e de atenção.

Mas, agora, precisamos perguntar por que esse foco singular sobre o corpo, uma vez que a mente e as emoções também são tão vitais, valiosas e essenciais para Vipassana e para a vida?

Por que “sensações”?

A importância de usar as sensações do corpo como o foco da atenção (*mindfulness*) meditativa é, ao mesmo tempo, conveniente e essencial. No contexto de Vipassana, o termo “mindfulness” se refere especificamente à consciência das sensações corporais à medida que surgem e que desaparecem.

Com relação à conveniência, em primeiro lugar, podemos logo ver que nossas próprias sensações físicas nos fornecem um foco pessoal, único, para nossa meditação. Como se estivéssemos assistindo ao nosso próprio DNA, nossa exclusiva pátina. Já vimos que o corpo é o portal de entrada para mente. Mas, agora, vamos enfatizar um pouco mais este ponto. O corpo é o assento, a pré-condição da mente. É nos nossos corpos que nossas mentes fixam sua residência, e, ao meditarmos sobre o nosso corpo, o profundo reservatório interior onde nossa mente está localizada também se torna nosso foco. As sensações somos nós.

Outra vantagem de meditarmos sobre as nossas sensações do corpo é a de que, de um modo geral, conhecemos menos o nosso corpo do que nossa mente. O corpo é o local dos impulsos e das forças menos conscientes, e que, não obstante, exercem uma forte influência sobre nós em nosso viver, momento após momento. Esses impulsos menos conscientes, com frequência, determinam as direções que tomamos em nossas vidas. Aqui, estou me referindo a sinais somáticos poderosos aos quais nossas mentes estão

permanentemente submetidas, como a dor, o sexo e a dissolução que chamamos de envelhecimento e morte.

Meditar sobre as sensações do corpo oferece uma porta de acesso particular e gradual ao “lado obscuro” do nosso ser. Psicologicamente podemos dizer que o corpo contém aspectos de nós mesmos que determinam nossa natureza, ao mesmo tempo em que podemos ser motivados a nos distanciar deles ou até renegá-los. Assim, sinais fortes de nosso corpo, com frequência, restringem nossas escolhas, embora tenhamos menos reconhecimento consciente das suas origens. É uma educação habilidosa nos colocarmos em contato direto com os impulsos pré-verbais da vida neste corpo que habitamos. Nosso ser somático manifesta-se em nossa plena consciência, não raro como uma criança indisciplinada.

Agora, as coisas que eu disse até aqui sobre as sensações, pertencem à categoria daquilo que é útil e conveniente para se meditar a respeito. Usar as sensações como nosso foco meditativo fornece uma consciência que nos abre os olhos para novas dimensões de nós mesmos. Por mais importantes que tais aspectos convenientes possam ser, são minimizados pelas visões interiores (*insights*) essenciais geradas pela meditação sobre o surgir e o desaparecer das sensações no corpo. E a fim de mergulhar nas profundezas dessas visões interiores (*insights*), precisamos dispendir alguns momentos discutindo o que são, na verdade, as sensações no corpo.

As sensações do nosso corpo são todas causadas pelos movimentos, pelos sinais e pelas respostas dos componentes atômicos, moleculares e celulares que nos formam. Somos compostos por um agregado de componentes em mudança dinâmica e é a mudança incessante de tudo dentro de nós que cria nosso mundo de sensações. O Buda chamava o ser humano de uma coisa composta, e a ciência moderna concorda enfaticamente com ele.

Nossos corpos são agregados de quatro componentes: matéria, energia, informação, e desordem.

Quando nosso corpo assume sua forma no útero de nossa mãe, a matéria e a energia são empacotadas juntas de acordo com uma certa informação. Muito de nossa informação está no DNA que vem de nosso pai e de nossa mãe e que vive em todas as nossas células e isso fornece instruções sobre como nosso corpo deve funcionar. Mas o DNA é uma grande química, e, por conseguinte, para que possa fazer seu trabalho, também devemos conter a informação pela qual a química organiza as moléculas a partir dos átomos. As leis do Universo que rotulamos de “química” também existem dentro de nós e informam nosso ser. E a química, por sua vez, baseia-se na forma como os átomos criam ligações, a fim de que nossos corpos possam também conter a informação do universo que chamamos de “física”. As leis que organizamos em conceitos, com nomes como “biologia”, “química”, e “física” são todas governantes instalados em nós que regulam os átomos a partir dos quais fomos formados. Somos uma coleção muito grande de partes pequenas em movimento, fluidas e mutantes, seguindo as leis do Universo que nos formaram.

Hoje, chamamos essas leis de “informação”. Juntamente com a biologia, a química e a física, que cooperam para nos organizar, também contemos entropia, desordem. Ao mesmo tempo em que estamos sendo construídos a partir de átomos, também estamos constantemente nos desorganizando e decaindo. Ao final, a remodelagem contínua que nos mantém vivos sucumbe diante da perda da informação, o que denominamos de decadência e que culmina na morte. Mas, enquanto persistirmos, consistimos de uma constante criação e destruição, mudança incessante, observável para nós como nossas sensações físicas. Somos arenas de criação, dissolução, mudança.

Estou descrevendo para vocês uma verdade suprema, cósmica e biofísica definitiva que todos nós podemos observar (ou parcialmente observar) no nível de nossas próprias sensações. Mesmo quando sentimos nossas meias coçarem nossos pés, ou nossos traseiros sendo esmagados contra a cadeira neste auditório, tais sensações comuns, grosseiras, são o produto de mudanças em nós, em nossa pele, em nossos neurônios sensoriais, através das quais átomos e moléculas estão mudando sua localização a fim de enviar informação para os nossos cérebros sobre o que está acontecendo em nossos pés e em nosso assento. Da mesma forma, as novas ideias que adentram sua mente, quando você ouve um palestrante falar, vêm de novas organizações de átomos nas células de seu cérebro e, à medida que escuta, criam novas sensações no seu corpo. Muitas de nossas sensações são produtos de mudanças dramáticas em nossos corpos, facilmente inteligíveis, mas, muitas são produtos de pensamentos e de sentimentos sutis que também influenciam nosso estado físico.

Quando compreendermos plenamente a realidade ampla e profunda da transformação em nós mesmos, poderemos aceitar (ou parcialmente aceitar) a realidade que subjaz à nossa existência. A transformação reside em todas as coisas. Não existe um eu permanente em nossos corpos nem em qualquer outro lugar. O termo que o Buda usou quando despertou para essas verdades através da meditação Vipassana foi “*anicca*,” a mudança inerente a todas as coisas compostas.

Sempre me assombra, quando considero que o Buda descobriu e enfatizou a entropia, mais de 2000 anos antes da ciência ocidental o fazer. Segundo consta, as suas últimas palavras teriam sido “todas as coisas compostas decaem...”

Antes, mencionei que a meditação precisa ser compreendida não como uma unidade mental, mas como um grande cercado circular, contendo muitos estados mentais dentro dele. Agora, podemos acrescentar que a percepção da mudança não é uma compreensão única, mas um denominador comum de todas as percepções de dinamismo ou de alterações em qualquer ponto do corpo e da mente. A observação não-reativa permite obter essa visão interior (*insight*), que, por sua vez, retroalimenta uma visão de mundo mais equilibrada, de modo que a consciência e a equanimidade se reforçam mutuamente. Este é o coração da meditação Vipassana e do modo de vida que a acompanha. Desejo apenas fazer uma pausa por um momento e avançar um pouco mais na descrição de nossos corpos como coleções de agregados impermanentes, porque a experiência meditativa e a ciência se encaixam e se complementam de forma tão solidária.

Não é brega dizer que o “Mundo” somos nós

O Buda dizia que cada corpo humano é “o mundo...” Inicialmente, isso parece místico ou metafísico, mas espero poder esclarecer quão literal e útil é este ponto de vista.

Quando me referi aos átomos de nosso corpo, tragamos isto de volta para uma palavra mais simples: comida. Como somos primitivos! Somos monstros que comem o cosmo. Mastigamos comida, o que significa moléculas e seus átomos componentes, e os reconfiguramos em nós mesmos. Devoramos a matéria do Planeta Terra e fabricamos a nós mesmos.

Para dar valor a quem somos, temos de lembrar de onde vem a matéria do planeta Terra. Nossa imensa pequena Terra foi formada junto com nosso sistema solar a partir da atividade de estrelas antigas e supernovas. Diz-se que nosso planeta tem 4 bilhões de anos e sua mãe, provavelmente um sol, era ele mesmo bilhões de anos mais velho do que sua filha, nossa Terra. Talvez se recordem da letra da canção de Joni Mitchell em Woodstock: “Somos pó de estrela...” (*We are stardust...*). Cada átomo de nossos corpos vem da Terra, que veio da atividade de estrelas que nasceram e morreram em eventos cósmicos. Cada um de nós é sequência de uma supernova.

Gosto de lembrar a mim mesmo e a qualquer um que me escute, que, cada uma das nossas hemácias contém cobalto (motivo pelo qual precisamos consumir vitamina B12 que contém cobalto) e esse cobalto teve de ser produzido em uma supernova. (O núcleo do cobalto é grande demais para ser formado pela pressão de dentro de qualquer estrela e exigiu a força de uma supernova). Contemos muitos bilhões de hemácias e, se formos espertos, ingeriremos B12 todos os dias. É assim que estamos jantando e rearrumando as joias azuis das supernovas e de outros eventos galácticos de antiguidade inimaginável.

Nossa energia também vem de nossa comida. Mas a energia penetra nossos corpos através dos ciclos da Terra de uma forma diferente daquela que faz a matéria. Nossa energia pessoal nos foi doada pelas plantas, que ingeriram a luz do sol durante a fotossíntese, uma captura surpreendente que transforma energia invisível em vida. As plantas armazenam a energia ardente que capturam entre dois átomos de carbono, em moléculas como o açúcar, os carboidratos, e, por fim, as proteínas. Através dessa transmissão pelas plantas, a nossa energia vem do sol. Assim, não somos apenas pó de estrela; somos também luz do sol.

A energia dentro de nós move a matéria de que somos feitos e é, portanto, a fonte de nossas sensações físicas. Onde foi que o sol obteve a energia que nós estamos agora usando? Como o sol pode continuar derramando energia na escuridão do universo por bilhões de anos?

Como todos agora sabem, uma das grandes revelações da ciência do século XX foi a de que o sol obtém sua energia ao esmagar os núcleos dos átomos de hidrogênio uns contra os outros, em fusão hidrogênio. (O sol não é uma bola de fogo.) Depois de o hidrogênio se fundir para formar novos elementos como hélio, uma parte do excesso dessa reação é

liberada como energia livre, e esse derramamento radiante se chama luz do sol. Então, nossa própria energia nos é transferida de dentro do corpo do sol, a partir dos núcleos de hidrogênio que são energia solidificada que se precipitou no tempo do universo primitivo, logo após o *Big Bang*.

Não esqueçamos jamais que, quando movimento o meu braço aqui neste palco de onde falo com vocês, a energia desse movimento veio das moléculas de comida, que foram feitas pelas plantas, que obtiveram sua energia da luz do sol, que veio dos núcleos de hidrogênio, que foram criados na manhã dos tempos. Todos nós somos derivados do início da existência. Todos nós vibramos com a energia do universo. As sensações dentro dos nossos corpos são impulsionadas pela energia que foi liberada pelo *Big Bang*, e que foi transformada muitas vezes a fim de chegar até nós e nos conferir poder.

Uma das mais importantes visões interiores (*insight*) da antiga Índia, onde o Buda ensinou Vipassana pela primeira vez, foi a de que o microcosmo contém o macrocosmo. Nossas ciências de hoje documentam esse truismo em detalhes muito mais refinados, mas as verdades que animam nosso foco nas sensações na meditação Vipassana são tanto antigas quanto contemporâneas.

Apenas para responder à pergunta sobre o porquê de a meditação Vipassana nos pede para levar nossa atenção para as sensações, tivemos de nos referir a várias ciências como a biologia, a química, a física, a astronomia, a geomorfologia e até mesmo a hematologia. Entretanto, uma outra característica notável da nossa existência precisa ser enfatizada para que possamos ver o seu papel no contexto das nossas sensações físicas. Precisamos retornar à observação de que o universo é regado. Seja você o Buda pregando sobre o “Dhamma” causa e efeito, seja Newton, seja Darwin, seja Einstein estudando as regularidades previsíveis do mundo, seja ainda um meditador, alguma ordem é detectável no interior do complicado funcionamento de todas as coisas.

Uma opinião abalizada sugere que contemos octilhões de átomos em correria desenfreada dentro do nosso corpo, átomos em número suficiente para formar um universo inteiro de estrelas. Toda esta nossa estonteante magnitude de matéria e de energia necessita de organização. A grande maravilha da vida é sua organização. Não somos uma desordem, um engarrafamento, uma omelete. Quando dizemos que nossas sensações são causadas pela matéria sendo movimentada pela energia, é preciso rapidamente acrescentar que esse movimento é orquestrado pela sabedoria no interior da vida. Na formulação neutra das ciências contemporâneas, dizemos que somos uma complexa organização de informação físico-químico-biológica, mas, na linguagem da Índia antiga, você poderia dizer que somos todos recipientes de Dhamma. O universo é guiado por leis e o nosso corpo é guiado pelas mesmas leis. Parte da informação dentro de nós nasceu com o estado de informação original do *Big Bang*. Parte da informação dentro de nós pode ser nova em folha. O seu DNA ou o meu podem conter mutações criativas que nunca antes existiram no universo.

O universo não apenas expressa informação, mas acrescenta-lhe. E este novo ser somos nós. Nossas sensações são os produtos da matéria sendo movida pela energia, que é regulada pela informação, que é tão antiga quanto o universo e tão nova quanto este

momento.

No ápice da criação, encontramos a consciência. Somos capazes de vivenciar a nós mesmos. Não existimos meramente, mas refletimos. Esta autoconsciência cria no universo um novo tipo de informação na qual o universo está observando a si próprio.

Quando meditamos sobre nossas sensações, somos produtos do universo conscientes dos processos universais. Esta atenção plena em nossos cérebros, à medida que meditamos, é informação que emerge.

Através da meditação sobre as sensações, temos a oportunidade de vivenciar nossos “eus” de um modo fluido, conectado e em evaporação. Podemos reconhecer que somos *um vórtice temporário de matéria e de energia informaticamente impulsionadas*. O surgimento e o desaparecimento da matéria e da energia fazem as sensações dos nossos corpos, e quando estamos observando tais fenômenos sem editá-los e sem a eles reagir, obtemos uma janela para a realidade suprema do que somos.

É por causa de nossa equanimidade que podemos ter uma consciência não personalizadora. Nossa sabedoria serena se torna um domínio emergente dentro do próprio universo. O universo chega a realizar algo sobre si mesmo através de nossa auto-observação equânime.

Somos matéria, energia, informação e decadência, em mudança incessante, sem qualquer “eu” permanente. Essa é a sabedoria introspectiva (*insight*) no coração de Vipassana e é o ensinamento do Buda e a conclusão da ciência.

A mente está sempre traduzindo sinais do corpo todo

A consciência que é necessária para sermos capazes de meditar é um fenômeno impressionante. Não sabemos se nossa consciência é um evento, que acontece apenas no planeta Terra, ou se é duplicada em algum outro lugar nos bilhões de galáxias que nos cercam.

Como meditadores, a coisa mais importante sobre nossa mente é a forma como ela interage com nossas sensações no corpo. Uma vez que Vipassana significa “mente observando sensações”, vamos querer entender o porquê de essa auto-observação, essa consciência das sensações ser uma atividade psicológica tão valiosa. Desejamos trazer as leis cósmicas, “o Dhamma”, até uma prática mais pessoal, útil. Estamos observando as sensações, mas quem somos “nós”? Quem está “consciente” das sensações, e por que essa consciência ou reage ou aprende a não reagir às sensações? Todo esse processo é efetivamente útil?

É surpreendente pensar no fato de que somos feitos pelo universo e que, ao final, nos dissolvemos de volta neste mesmo universo, mas essa percepção também é abstrata. A meditação nos aproxima dessa percepção, tornando-a vívida e “na cara”. E também, se sou tão efêmero, então, por que me sinto tão sólido?

Vou apresentar um quadro de como nossas mentes criam nossa sensação de “eu” ao integrar o cérebro com o resto de nossos corpos. O processo pelo qual criamos nossa sensação de “eu” pode, agora, ser descrito em detalhe pela neuropsicologia. Compreender cientificamente esse processo pode inspirar nossa meditação e a meditação fará com que sintamos a ciência ser pessoal e real.

Antonio Damascio é um neurocientista cognitivo que vive na Califórnia. Em seus livros, como *Looking for Spinoza*, Damascio descreve como o córtex de nosso cérebro elabora “sentimentos”. Nossas emoções são interpretações de sensações que são transmitidas ao córtex cerebral.

Regiões do nosso córtex, (como a ínsula, ou o córtex prefrontal ventromedial) recebem estímulos do nosso corpo e de outras partes do sistema nervoso. Esses centros cerebrais corticais atraem ativamente para si mensagens sensoriais vindas de muitas dimensões. Então, os centros corticais criam uma imagem multidimensional do estado interno do corpo. Os centros cerebrais corticais capturam, reorganizam e integram grandes quantidades e diferentes tipos de dados do corpo, e os dados incluem não apenas informações neurológicas, como também oscilações moleculares passageiras. A imagem que é reunida criativamente pelos centros corticais se torna a base para os “sentimentos”. De acordo com Damascio, os sentimentos não são réplicas de coisa alguma. Eles sempre contêm edições, interpretação das mensagens que estão sendo recebidas de múltiplos sistemas de transmissão somática.

Os sentimentos são interpretações de ricos padrões de informação que nossos corpos nos fornecem a respeito de nossos estados internos. Nosso senso de “eu” e aquilo que “sentimos” é sintetizado, é uma criação, um composto baseado em interpretações feitas pelo cérebro sobre o que está se passando no resto do nosso corpo e na mente. A mente, em geral, estejamos meditando ou não, é compreendida pelos neurocientistas cognitivos como sendo um conjunto de sinais agrupados do corpo todo. O corpo todo pode conter uma ampla variedade de sinais químicos “inconscientes” locais, breves e sutis, e não apenas as mensagens que a nossa consciência nos faz perceber. O agrupamento de toda essa informação, que denominamos de mente, tem o poder de organizar, resumir, adicionar e apagar padrões e interpretações, de modo que nossa mente está sempre simultaneamente receptiva e criativa.

A implicação para nós é a de que somos corpos, mentes, históricos, interpretações e escolhas únicos. Muitas de nossas emoções são sensações que foram tingidas por percepções. Nosso senso de “eu” e seus sentimentos e suas emoções são “*kamma*” ou

“karma”, ou seja, nossa própria forma de apreender as coisas. Somos parcialmente realistas, e parcialmente inventados.

A mente está sempre traduzindo o corpo.

A meditação é um conjunto de atividades mentais que tornam essas operações conscientes. Sabemos, agora, que somos produtores e diretores de esquemas. Experimentamos sensações, e experimentamos a nós mesmos reagindo a elas. Nossa meta como meditadores é nos tornarmos observadores mais precisos e não-reativos, que nos envolvamos menos no drama.

O senso de “eu” é efêmero e útil

O Buda ensinou que o senso de eu é uma ficção. Sua percepção foi a de que não existe um eu eterno duradouro. Cada indivíduo é um torvelinho transitório de matéria, de energia e de informação condenado pela entropia. A neurociência de nossos dias é um eco há muito deferido dos ensinamentos do Buda. Através da meditação, ele compreendeu as atividades mentais que a ciência está redescobrando 2500 anos mais tarde.

O valor psicológico de compreender que nosso eu é criado e impermanente é o de nos liberar (total ou parcialmente) do sofrimento que causamos a nós mesmos por nos apegar a algo passageiro. A ideia de que o eu é uma ficção não é nova nem mesmo no Ocidente. David Hume, filósofo iluminista escocês, argumentava que nosso sentimento de eu era meramente um feixe de sensações. Infelizmente, essa ideia veio a ser mal compreendida por alguns psicólogos ocidentais. O nosso eu não é uma alma imortal que ultrapassa o tempo de duração do próprio cosmo, tal qual ensinaram, ou ainda ensinam, as antigas religiões. Mas nosso eu psicológico é também um componente importante do nosso funcionamento diário. Não devemos transformar as implicações espirituais de uma verdade científica em uma auto-aversão aviltante. Nosso cérebro criativo projeta nosso senso de eu por razões muito importantes. O eu é uma invenção e uma invenção muito útil.

Muitos artigos da imprensa ocidental confundiram a ideia do Buda de “anatta”, ausência de uma alma eterna, com a ideia de que a meditação deve livrar você de seu senso comum do eu. Então, a imprensa usou a neuropsicologia para confirmar esse ponto. Psicólogos como Bruce Hood, em seu livro *The Self Illusion*, estimularam as pessoas a encarar seu senso de eu como algo que deve ser desacreditado e abandonado.

Tudo isso é desanimador para um psiquiatra que passou boa parte de sua vida

profissional ajudando pessoas desorganizadas, frágeis e claudicantes a desenvolverem um senso de eu firme e coerente. Permitam-me enfatizar isso em uma frase clara: nosso eu é uma criação, uma habilidade essencial de nossa mente.

Nossas mentes colhem as informações contidas em nossas sensações no corpo para fabricar uma identidade continua e integrada. Isso nos dá memória, coerência e flexibilidade maiores – você poderia dizer “caráter” ou “personalidade” – do que teríamos, se fôssemos limitados à reatividade imediata.

Existe uma enorme diferença entre compreender que nosso ego eu é criado e desvalorizá-lo. Afinal, roupas, carros e casas são coisas criadas, e não tentamos viver sem elas. Nosso corpo é uma coisa criada e não podemos imaginar tentar viver sem ele. Nosso senso de eu é um sistema psicológico, integrador, que precisamos ter para viver uma vida consistente, direcionada e focada. No sentido psicológico, o Buda tinha um senso poderoso do eu que lhe deu continuidade e coerência durante toda uma vida de ensino e de liderança.

Existem muitas pessoas que têm dificuldade de criar um executivo interior responsável, flexível, coerente. Seus problemas podem ser devidos a diversas razões, neurológicas e/ou ambientais. Esses nossos vizinhos e nossos familiares sofrem excessivamente porque são incapazes de gerar em torno de si um mundo de metas, amores, pessoas e tarefas. Não deveríamos enfraquecer a função executiva de pessoas confusas sugerindo que seu senso de eu psicologicamente construído – do qual necessitam para funcionar - deva ser abandonado, simplesmente porque todo o seu ser é, em última instância, efêmero.

Quando absorvemos a sabedoria da meditação, vemos a nós mesmos como quimeras, quando cuidamos de nossas atividades diárias, contamos com nós mesmos, para sermos eficazes, tal qual o Buda era.

Nós somos o mundo, usando todas as leis da ciência e sendo movidos pela energia do Big Bang. Somos uma fabricação, criada por nossos cérebros à medida que integram e retratam sensações corporais efêmeras. E somos pessoas, nascidas para comer, meditar, fazer amigos e manter nossos empregos. Todas essas dimensões coexistem e expressam aspectos de uma verdade maior.

A meditação é influenciada por seu contexto social

Quando meditamos, nos sentimos a sós com as sensações de nossos corpos e com os pensamentos dentro de nossos crânios. Mas, na verdade, a meditação é influenciada por seu contexto. Não estamos sós. O meditador individual recebeu instruções que vieram de professores, que, por sua vez, também tiveram seus professores. Tudo o que é ensinado e

praticado sob o título “meditação” é uma maneira particular de proceder que nos foi entregue por outras pessoas. Toda a tradição tem suas origens e influências históricas. O meditador individual está sentado sobre uma corrente de comportamentos, de transmissão e de textos, bem como em meio aos seus contemporâneos e suas instituições. Mesmo enquanto meditamos, estamos inseridos em mensagens do passado e do nosso entorno. O contexto social do meditador é uma síntese feita por outras pessoas, vivas e mortas.

A meditação começa com a ilusão perceptiva de que é um ato individual nos espaços privados do corpo e da mente, mas ela progride para o reconhecimento de que somos participantes.

Assim, sempre que lemos artigos sobre o que ocorre no cérebro de um meditador, temos de perguntar a nós mesmos como o cenário artificial do laboratório onde o estudo foi feito pode ter influenciado os dados resultantes, e como o mesmo meditador poderia ter tido uma atividade de onda cerebral diferente, se estivesse meditando em uma sala de meditação, influenciado por uma atmosfera completamente diferente daquela encontrada em um laboratório científico. O contexto social da meditação pode alterá-la. Uma pessoa meditando em casa pode ter uma experiência muito diferente daquela quando estiver meditando como um objeto de experimento em uma universidade. Em uma escala ainda maior, as crenças, as expectativas, os medos, e as práticas que um meditador trazer para sua meditação irão influenciar e direcioná-la.

Estamos considerando como sistemas maiores interagem com unidades individuais em seu interior.

A cultura influencia o cérebro individual, e o cérebro individual influencia a cultura. A meditação é aprendida e praticada em espaços que a influenciam e que são influenciados por ela. Os assim denominados efeitos biológicos da meditação baseados na atividade cerebral ocorrem em pessoas que são absorventes, porosas, sociais. Não criamos a meditação, não a ensinamos a nós mesmos, não redigimos nossos próprios textos nem construímos nossos centros sozinhos. Os meditadores são sempre recebedores e a forma como tivermos absorvido a meditação determinará seu funcionamento.

Na psicologia social, dizem que todos os experimentos têm um viés da atmosfera onde ocorrem, e até mesmo das expectativas do experimentador, que pode estar influenciando seus objetos de estudo sutil e involuntariamente. A mente individual é parcialmente produto do seu ambiente, mas uma mente fortemente treinada torna-se, por si, uma força que molda o ambiente ao seu redor. Em situações da vida real, existe sempre uma dialética entre a mente individual que sucumbe ao seu ambiente e o ambiente social que cede espaço para a força do indivíduo.

A experiência de toda uma vida

Façamos uma pausa por um momento. Acabamos de considerar três importantes passos. Primeiramente, fizemos a pergunta: por que meditar por 10 dias, a qual respondemos explicando que se trata de uma experiência profunda, transformadora. Em seguida, indagamos: por que meditar sobre as sensações, e a resposta foi a de que observar as sensações sem reagir a elas ou editá-las é uma porta para acessar realidades científicas profundas a respeito de nosso “eu”. Em terceiro lugar, avaliamos como nosso cérebro usa as sensações no corpo para fabricar um gestor psicológico, a fim de nos tornar competentes, e de como esse gestor fornece uma conexão dinâmica e porosa com nosso entorno.

A meditação é uma infusão muito rica, de chá Assam forte, não é chá de saquinho.

Para a maioria das pessoas, um curso de 10 dias é difícil, repleto de vida mental, memórias, pensamentos, desejos e medos inesperados. A maioria apenas vagamente vislumbra suas sensações no corpo, em meio à névoa dos pensamentos, das preocupações e da fantasia, até que tenham adquirido alguma experiência. O curso de 10 dias é também um vislumbre de nós mesmos como receptáculos de verdades universais, uma compreensão revolucionária que dá vida àquilo que outrora aprendemos como sendo ciência fria. Quase todo participante sente que o árduo trabalho de se sentar quieto em auto-observação é uma experiência para a vida toda, um tempo compensador, único e rico. Muitas pessoas sentem que escalaram uma montanha dentro de si mesmos.

Quase todos sentem que obtiveram um amplo leque de benefícios: perseverança esforçada através dos tempos; autoconhecimento expandido; autointegração aprofundada; habilidades de observação ampliadas; novos níveis de consciência somática; melhor equanimidade; e consciência direta experimental da visão do mundo científico dentro do microcosmo do eu. Tudo isso compõe uma paleta de recompensas práticas. Além do mais, aprendemos a nos desapegar dos estados temporários, adquirindo uma capacidade relativamente aumentada de observar todas as transformações mentais e físicas como impermanentes, e não de fato “nós mesmos”.

Vipassana não é para todos

Se você for um guia de trilhas responsável, antes do início da trilha informa aos participantes potenciais sobre a distância a ser percorrida, a inclinação do terreno, a mudança de altitude e outras dificuldades, assim como enaltece suas recompensas estéticas e de condicionamento físico. Vipassana também é uma experiência rigorosa, que não é adequada para todas as pessoas.

Algumas das dificuldades que os alunos podem encontrar são intrínsecas aos próprios 10 dias. Nem todos se sentem confortáveis em deixar seu meio familiar ou em passar 10

dias dentro da própria mente por longas horas de silêncio. Todo aprendizado novo envolve alguma forma de frustração, e nem todos querem fazer o esforço necessário para desmanchar os padrões de hábito do passado e para ultrapassar os obstáculos que surgem ao se engajar em uma nova vida mental.

Participar de um retiro em regime de internato implica alguma perda de controle sobre nossos horários ou nossa dieta. Os centros de Vipassana são isentos de álcool, de tabaco e de carne.

Outra dificuldade com o retiro de 10 dias é a de que remove nossa habilidade de nos desviar de nosso desconforto interno. Na vida comum, todos nós estamos envolvidos com uma série de atividades que nos distraem, que servem como auxiliares que externalizam nossa neurologia inibidora, o que significa dizer que as distrações nos ajudam a desligar certas partes do nosso sistema nervoso. A maneira simples de dizer tudo isso é a de que a vida saudável inclui certa evasão. Contudo, durante os 10 dias de meditação, essas estratégias psicológicas, hábeis, porém limitadoras, são removidas. Para a maioria das pessoas, isto facilita a experiência emocional e psicológica profunda que é o tesouro do curso. Mas, algumas pessoas, tão logo as distrações inibidoras tenham sido removidas, por não haver qualquer oportunidade para ler ou para assistir TV ou para telefonar para um amigo, encontram dificuldade para se desligar.

Se você tiver histórico de atividade mental fora de controle por excitação, por depressão, por ansiedade ou por alucinação, não há motivo para se expor a mais disso durante 10 dias de silêncio. A torrente de pensamentos, de divagações, de sensações e de filmes mentais pode ser insuportável, a menos que haja também uma capacidade simultânea para voltar ao foco, para conter os pensamentos e para reintegrar e assimilar esse comboio de conteúdos mentais novos e floridos. Especialmente nos estágios de aprendizagem iniciais, a prática parcialmente aprendida, parcialmente digerida, pode não ser adequada para que algumas pessoas lidem com a ausência de sua organização externa habitual. Ao mesmo tempo, muitas pessoas aprendem a se tornar mais focadas e a conter suas “mentes de macaco”, sem dependerem de distrações.

Os centros de meditação Vipassana podem auxiliá-lo com sua inscrição, decidindo se você tem ou não a probabilidade de se beneficiar do curso de 10 dias.

Recentemente, tem aparecido uma enxurrada de publicidades, em reação previsível à proliferação desenfreada de práticas semelhantes à meditação ensinadas por pessoas sem o treinamento adequado. Nesses comentários, críticos reúnem relatos de experiências negativas. Alguns pesquisadores alegam que reações perturbadoras advindas da meditação constituem uma “noite escura da alma”, como se os problemas psicológicos enfrentados por esses praticantes consistissem de eventos mentais singulares que exigem termos religiosos e compreensão exótica.

É uma satisfação para mim ver jornalistas, psicólogos e professores atentos, lançando alertas sobre práticas mal-feitas, ingênuas e inábeis, em nome da meditação. A meditação, hoje, foi removida de seu contexto, comercializada e alardeada entusiasticamente como um modismo e com pouco cuidado em relação a seu impacto.

Não creio que precisemos inventar novas doenças ou estágios mentais sob nova nomenclatura, a fim de entender estes problemas. A meditação deve ser ensinada por pessoas treinadas e imersas há décadas em sua prática. Décadas. Alunos em potencial devem ter uma clara compreensão daquilo que estão escolhendo e o auxílio adequado para avaliar se estão aptos. Aqueles que se inscrevem para um curso devem compreender que, quando lhes é dito para não meditar, não foram “rejeitados”, mas receberam a orientação de um professor cuidadoso. E todos nós devemos ter em mente que estamos, o tempo todo, em maior ou em menor grau, sujeitos às fragilidades humanas da ansiedade, do pânico, da depressão, e de outras formas de sofrimento mental.

É por isso que buscamos a meditação antes de mais nada. Não é a meditação que causa a ansiedade, a confusão, ou a “noite escura” que ocorre nas vidas das pessoas que meditaram, porque tais pessoas tiveram muitas outras influências antes e depois de terem meditado, tais como seus genes, sua família, sua religião, sua escola, etc. Nunca encontrei alguém que não tivesse tido uma noite escura, e isto não é causado pela meditação, nem é peculiar a ela. Não precisamos ignorar séculos de estudos em psiquiatria e psicologia para, então, reinventá-los, a fim de entender o porquê de a meditação ser apropriadamente ensinada com prudência, com respeito, com treinamento e com tradição.

Vipassana também deve ser praticada em uma atmosfera livre de alegações exageradas de curas médicas ou de transplante radical de personalidade. Um dos fundamentos básicos da meditação como meio de vida é o de que não descambe para a direção de metas limitadas. Vipassana não é substituto para qualquer tipo de tratamento. Não é uma cura nem um preventivo para distúrbios mentais ou físicos de qualquer tipo. Ninguém pode se curar de qualquer doença, e qualquer atividade que esteja focada na cura perderá a ampla perspectiva que anima a prática de Vipassana, que é um caminho espiritual para toda a vida, e não apenas uma prática para eliminar doenças.

Vipassana só pode mudar aquilo que pode ser mudado. Ninguém pode se transformar para além da elasticidade permitida a partir de seu nascimento. É como no esporte, onde não basta a prática para se tornar um craque. Nenhuma educação transformará todo mundo em um Einstein. As boas instituições educacionais oferecem desenvolvimento, mas nenhuma saída mágica de limitações pessoais. O Buda não garantia a todos se libertarem do sofrimento, porque ele sentia que “aqueles que compreendem são difíceis de encontrar” e ele “não estava preocupado se o mundo todo seria emancipado”. Ele ensinava àqueles que podia ensinar, aqueles que fossem capazes e que estivessem prontos. Todo o educador racional orienta-se pela “modéstia em nossas pretensões e cautela em nossas afirmações”. De acordo com o ensinamento do Buda, o progresso de um aluno é influenciado por fatores correntes como o ensinamento correto, a compreensão clara e o esforço aplicado, mas

somos todos igualmente produtos do nosso “kamma” passado, e nem todos estão “amadurecidos” no mesmo grau. Hoje em dia, dizemos que os genes e o ambiente nos oferecem oportunidades, obstáculos e limitações.

Vipassana também pode tornar-se mal direcionada, quando os participantes começam a dar ênfase demasiada às supostas realizações de meditadores falecidos, lendários ou extremados. Esse tipo de ênfase prejudica o verdadeiro progresso e os verdadeiros limites que a meditação traz para as vidas das pessoas reais. As pessoas muito excepcionais são exceções. As pessoas que alcançam grande sabedoria, o fazem pela combinação de esforço e de talento. Poderíamos falar em “uma longa cadeia de renascimentos”, pois esse é o modo como o Buda expressava esse fato ao explicar a grande variação nos resultados de longo prazo de uma vida construída em torno da meditação. Para compreender melhor o que a meditação pode ou não pode fazer, cada pessoa deve aferir sua própria experiência.

Confraria acolhedora dos buscadores da verdade

Existe um aforismo ampla e repetidamente citado, para fins de ênfase, nas escrituras antigas da Índia, no qual o Buda diz que a amizade não é uma parte importante do caminho; é o caminho todo.

Isto me faz recordar de uma bela citação de um professor meu na faculdade. Gilbert White era um herói pacifista quaker, e também um cientista de projeção na área de gestão de recursos naturais. Quando jovem, Gilbert abandonou um emprego seguro e socialmente valorizado na Casa Branca de Franklin Delano Roosevelt, durante a Segunda Guerra Mundial, para entrar ilegalmente na França de Vichy e unir-se a outros quakers que faziam o resgate de órfãos de guerra. Ele foi, por fim, capturado pela SS e passou fome e extremas dificuldades pessoais. Mais tarde, como reitor e professor eminente, perguntaram-lhe por que arriscou sua vida voluntariamente, de forma tão nobre e corajosa.

Respondeu que a verdade é difícil de definir, e que é difícil rastrear o efeito de longo prazo de qualquer boa ação, de modo que a única orientação confiável que pôde encontrar na vida estava na “confraria acolhedora dos buscadores da verdade”. Uns 30 anos depois da Segunda Guerra, Gilbert deixou outro emprego valorizado, desta vez, como professor titular na Universidade de Chicago, para protestar contra a repressão do governo às manifestações estudantis contra a guerra do Vietnã. Ele foi re-contratado pelo *Natural Hazards Center* da Universidade do Colorado e lá permaneceu até sua morte, com quase 100 anos de idade. (Sua biografia foi escrita por Robert E. Hinshaw). Lembro-me dele como participante sênior do *57th Street Meeting of Friends*, em Chicago, um professor de tomada de decisão racional em questões ambientais, e um dos que convocaram o primeiro fórum anti-bélico de que participei, em 1967.

Nem todos podem ser tão brilhantes, ousados, ou mesmo tão afortunados para sobreviver como foi Gilbert White. Mas sua história nos recorda que, até mesmo ele próprio, contou

com outros para iluminar seu caminho. O Buda também é descrito como tendo seguido professores e companheiros, para, então, deles se distanciar, a fim de perseguir sua reveladora descoberta da inabalável libertação do sofrimento, para, então, imediatamente voltar ao convívio de amigos, organizando-os em uma comunidade, ou “*sangha*”.

A apresentação, nos meios de comunicação do Ocidente, da meditação como algo que você faz por si mesmo, a fim de melhorar sua saúde, ao submeter o seu sistema nervoso a um processo de afinação, deixa de fora este ingrediente essencial. Vipassana é um esforço individual que despejamos de volta às conexões sociais. É um modo de vida. Nossos esforços pessoais são gotas em um rio, livros em uma biblioteca, mensagens trocadas na internet e dela dependentes. A meditação é sempre integrada e inserida em um contexto. Seus componentes sociais, suas amizades, são todo o caminho.

Dito isso, a meditação não deveria ser equivocadamente percebida na direção oposta, como o núcleo de um novo sectarismo. A meditação é uma vida de testemunho dos valores universais da autoreflexão, do autoconhecimento, da autocontenção, da auto-responsabilidade. As amizades no caminho são uma rede solta de comunidades voluntárias reunidas com o intuito de praticar, preservar e apoiar o modo de vida meditativo. Todos os grupos humanos saudáveis combinam a integridade individualista com metas e práticas compartilhadas.

Agora, podemos claramente entender porque a meditação Vipassana tem de ser gratuita. A ausência de cobrança é essencial para a forma como a meditação funciona.

A palavra “Vipassana” significa meditação na realidade. Tal palavra foi cunhada pelo Buda e aparece nos sutras budistas há 2500 anos. Portanto, Vipassana é gratuita porque o Buda a ensinava gratuitamente. Era inconcebível para os professores da antiga Índia que alguém fosse cobrar pela meditação. Vipassana era compreendida como um presente doado de pessoa para pessoa. Por 2500 anos manteve-se sozinha, passada adiante através dos séculos como um “meme” poderoso, uma forma de pensamento e de sentimento que passa de pessoa para pessoa, do modo como a informação do DNA passa de um corpo a outro através das gerações. Vipassana é um estado de informação, formatado gratuitamente, um website de atendimento ao público sem custos de acesso. Há 2500 anos, as pessoas têm podido baixar sem custo o aplicativo de Vipassana.

Tal qual uma pedra lançada na água, Vipassana se espalha em círculos concêntricos de amizade e comunidade. Tal qual em um jantar preparado para você na casa de seus amigos, se volta e os convida para virem à sua casa. É esta a confraria acolhedora.

Vipassana viaja entre as pessoas e através de gerações em ondas de amizade e de generosidade, que, então, se instalam nos recebedores e ativam sua transmissão ao recebedor seguinte. Essa atmosfera não é parte do caminho, é o caminho. À meditação comercial falta esse espírito de livre recebimento, gratidão e transmissão sem encargos. Perde o essencial.

Esta transmissão calorosa foi denominada de “Metta” pelo Buda, a atitude do amor compassivo. Metta é a cola, o equivalente do eletromagnetismo social, que mantém unida a comunidade Vipassana. A habilidade de sentir e de transmitir o acolhimento de Metta é uma das principais realizações na prática de Vipassana.

O amigo fundamental que tive no caminho de Vipassana foi S.N. Goenka, um homem notável, que disseminou a meditação lançando-a desde suas raízes obscuras na Birmânia (hoje Myanmar) até laçar o mundo todo com ela. O sr. Goenka foi de uma devoção incansável ao longo de décadas, viajando ano após ano, conduzindo centenas de cursos de meditação. Voou na crista da onda da globalização e das viagens aéreas que trouxeram tantas práticas budistas para o Ocidente. Gravou muitas horas de materiais instrucionais que compõem os cursos de 10-dias e outros cursos mais longos. Organizou a administração que dirige aproximadamente 150 centros de meditação localizados em todos os principais países do mundo. Antes de falecer, em 2013, seus ensinamentos tinham alcançado a mais de um milhão de alunos.

Além de ser meu professor, Goenka foi meu benevolente amigo, como o foi para a comunhão mundial de seus alunos. Criou uma comunidade viva, na qual indivíduos tornaram-se amigos uns dos outros e, assim, deixou atrás de si pessoas que pertencem umas às outras. Junto com sua energia, devoção, conhecimento sobre as palavras do Buda e habilidades organizacionais, tinha a dádiva da amizade. Sua contribuição mais rica foi a onda contínua de Metta, esta comunidade sem muros.

Aqueles dentre vocês que estudaram psicologia talvez possam fazer uma pausa por um momento e recordar como os estudos clássicos de Harry Harlow, em Wisconsin, e de John Bowlby, na Inglaterra, confirmaram que o afeto caloroso de nossos pais em nossa infância é pré-condição para nossa saúde e nossa sanidade. A continuidade de conexões seguras foi inserida no caminho pela ênfase dado pelo Buda.

A amizade de Vipassana é uma participação voluntária em sessões de meditação em grupo, em cursos, gerenciando ou servindo como voluntário quando outras pessoas estão sentando, ajudando na gestão de centros e outras atividades. Não existe qualquer formalidade para ser membro.

Não existem cartões, cobranças ou religião organizada. Goenka enfatizava: “A nobre verdade do Dhamma é sempre livre de sectarismos”. O Buda ensinou Vipassana a seus amigos há 2500 anos, e assim a prática circulou em correntes e contracorrentes até chegar a nós, amigos do Buda há muito perdidos.

Tentar aprender meditação sem seu contexto histórico seria como tentar entender a história americana sem fazer referência a Washington e a Jefferson. Ao mesmo tempo, a meditação não é budismo, como descreverei em certo detalhe dentro de alguns momentos.

A meditação tem uma história longa e notável, cujo respeito é parte da meditação em si, da mesma maneira como o respeito à Constituição é parte de ser americano.

Ninguém medita o tempo todo. Quando você se levanta da almofada e retoma sua vida, são as suposições éticas da visão de mundo de Vipassana que mantêm sua meditação em atividade ao longo do caminho. Para que a meditação se enraíze em sua vida, você precisa de um impulso. A palavra “caminho” implica envolvimento diário, o dia todo. A meditação não é apenas algo do qual nos lembrarmos mais tarde, um modo de reduzir o estresse que já se criou. É dar o melhor de si para ser consistentemente atencioso e estar à vontade. Você se senta na boia da consciência e da paz, antes de rodopiar rio abaixo.

O tubo interior de Vipassana que mantêm você na superfície é o anel dos 5 votos: não matar, não roubar, não mentir, não adotar má conduta sexual ou usar intoxicantes. Esses votos não são arcaicos, e eu gostaria que vocês sentissem seu poder vitalizador e seu bom senso.

- “Não matar” significa respeito pela vida, compaixão para com todos, dar um tempo para as aranhas em sua cozinha. Para algumas pessoas isso significa vegetarianismo, mas essa é apenas uma possível interpretação da expressão “não matar”. Em cada caso, esses votos deixam alguma margem para interpretação pessoal. Afinal de contas, são para que você os adote e não existe quem o vigie ou o monitore. Gostaria de chamar atenção para o fato de que a resolução pessoal de “não matar” não é o mesmo do que pregar pacifismo político. O Buda não deve ser confundido com Ghandi. Causa surpresa a muitas pessoas que o Buda não tenha sido um pacifista. A meditação Vipassana não é uma prescrição para fugir de soluções complexas para problemas geo-políticos muito complicados. O simples fato de ter se tornado um meditador não torna você superior a pessoas sofredoras de comportamento desesperado diante de contextos de terrível turbulência. A meditação não nos torna peritos em como resolver a agonia de outros. Nos Estados Unidos, muito daquilo que passa por “budismo pacifista” é a satisfação de pessoas de bom coração que tiveram a sorte de se encontrar em condições seguras. Escrevi sobre isso em um pequeno livro intitulado *The Buddha Taught Nonviolence, not Pacifism* (O Buda Ensinou a Não-violência, não Pacifismo).

- “Não tomar o que pertence a outros”: isto instiga o pensamento, particularmente

diante da preocupação global com a desigualdade de renda. Significa “Não roube”.

- “Não mentir, exagerar, ocultar”: adoraria dar uma palestra de 45 minutos sobre minha luta para viver de acordo com a fala correta, como marido, como pai, como amigo e como médico. Por um lado, honestidade não significa sair por aí jorrando pensamentos e sentimentos de forma impulsiva, descuidada e insensível às necessidades e aos sentimentos de outras pessoas. Por outro lado, quando, onde, e de que maneira dizemos nossas verdades pessoais me parece ser uma arte delicada e difícil. Para mim, esse inquietante problema é epitomizado pela pergunta sobre como um psiquiatra informa os pais de um universitário do primeiro ano de graduação que seu filho não está apenas ansioso em relação a seus estudos, mas sofreu um surto psicótico que exige tratamento rigoroso, que, por sua vez, é eficaz somente às vezes. A honestidade, significando não mentir, não exagerar ou não ocultar, é um equilíbrio que envolve coragem, senso de oportunidade, maneira de falar e compaixão. Nunca houve um só dia em que eu tenha feito tudo isso ou feito isso muito bem. O compromisso com a honestidade verbal é ao mesmo tempo uma dádiva e um fardo. Isto me faz lembrar de dizer que os 5 votos são ferramentas de autodesenvolvimento, e não imposições de alguma autoridade externa.
- “Conduta sexual inadequada”: O sexo pode ser parte de, e restrito a, amores duradouros e sustentáveis para o resto da vida. Os altos e baixos emocionais da montanha russa do sexo fortuito não podem, em absoluto, contribuir para o objetivo meditativo da equanimidade. Se está concentrando sua vida na meditação, permita que o sexo o oriente para uma parceria amorosa. Para algumas poucas pessoas auto-selecionadas, o celibato fornece a liberdade para o compromisso de tempo integral com a meditação.
- “Não usar intoxicantes”: refere-se a álcool e às drogas recreativas. Meditação significa cultivar uma mente alerta, clara, receptiva. Naturalmente, medicamentos prescritos podem se tornar necessários. Caso contrário, não desfoque seu precioso cérebro.
- Caso considere moralidade algo um tanto antiquado e secundário, Nina Strohminger e colegas da Yale School of Management mostraram que nosso estilo moral é a característica mais central de nossa identidade, até mesmo mais do que nossa memória de quem somos! Pacientes dementes sentem-se “eles mesmos” enquanto seu estilo moral permanecer intacto, mesmo que sua memória se tenha apagado, mas o contrário não ocorre.

Agora eu gostaria de chamar atenção para a principal característica de Vipassana, que tenho tentado apresentar ao longo desta palestra. Espero que tenham conseguido compreender a meditação como um ninho de circuitos de retroalimentação que se auto-reforçam e auto-ampliam, envolvendo múltiplas camadas de atividade humana, iniciando com o esforço individual mas recolhendo valores, relações, história, tradição e instituições contemporâneas.

Para compreender Vipassana é preciso levar em consideração as suas origens históricas com o Buda no contexto da cultura da antiga Índia, sua longa preservação através da prática e sua disseminação gratuita, seus votos e seus valores morais, seus centros de meditação, e seu pessoal. No final, trata-se sempre de pessoas.

Uma das contribuições mais importantes do sr. Goenka foi sua habilidade de nutrir toda uma geração de professores, de líderes e de anciãos que, assim como ele, despejaram toda a sua energia vital no viver e transmitir a prática. Ele inspirou e guiou homens e mulheres profundamente comprometidos para se compreenderem como facilitadores, pela vida toda, dos novos alunos que sempre chegam. Evidentemente, os professores que ele deixou atrás de si, após sua morte, também precisaram incorporar e replicar as regras que tornam os cursos e as comunidades coesos.

Os professores que treinou são modelos e executivos. Professores de Vipassana devem ser compreendidos como pessoas comuns que se beneficiaram de uma longa imersão na prática e no caminho. Eu mesmo encontrei inspiração, conforto, orientação e acolhimento que emana desses amigos constantes, discretamente eminentes. Imagino que, alguns deles, **sejam** a sabedoria em cuja direção foram orientados.

Uma vez que cada meditador individual participa de um caminho maior e mais amplo, ele ou ela pode ser alçado a uma função pessoal superior, como elétrons em um átomo que adquirem novas propriedades quando seu estado de repouso é carregado de nova energia. Quando reconhecemos a meditação como estando incorporada a uma corrente de tempo, ela adquire dimensões que lhe faltavam quando vista pelas lentes do individualismo e da privacidade. Fluímos e nos conduzimos dentro de um poderoso rio de história.

Existe uma propriedade comum na natureza, segundo a qual o todo é, com frequência, maior do que a soma de suas partes. Philip Anderson, prêmio Nobel de física, chamou isso de “Mais é diferente.” Complexos ricos ganham propriedades que excedem a soma de todas as suas partes, que interagem e influenciam umas às outras em rápido crescimento mútuo. O todo giratório adquire propriedades que nenhuma de suas partes possui por si.

Nosso cérebro, que faz tantas coisas, como receber insumos de nossas sensações, construindo um retrato de nós mesmos e gerando pensamentos, planos, medos e percepções, pode ser mais do que a soma das conexões entre seus trilhões de neurônios. Nossos corpos e nós mesmos são tão complexos que podem se tornar “mais” e diferentes de seus componentes átomos, células, neurônios e moléculas mensageiras. Nossas

personalidades também podem girar em frequências diferentes, algumas das quais exigem que o caminho as torne visíveis. A meditação surge e se regenera a partir de um todo complexo em interação, um caminho, no qual mais pode tornar-se diferente, e novas dimensões humanas podem surgir naqueles de nós que dele participam. Meditadores são pessoas comuns que se tornam mais, e diferentes, através da imersão em um rico sistema psicológico e social.

David McCormick é um psicólogo e neurocientista de destaque em Yale, que estudou como as células no sistema nervoso, às vezes, sincronizam-se em todos maiores.

Esses grandes agrupamentos de células tornam-se como estruturas cerebrais temporárias, muito embora nenhuma estrutura esteja, de fato, ali presente. McCormick localizou campos elétricos ritmicos em grupos de neurônios, que afluem todos juntos da mesma maneira. Esse pode ser um dos segredos subjacentes do sono: padrões uniformes de ação celular que varrem e controlam o córtex por um período de tempo. McCormick também se interessa por meditação, outra atividade que parece envolver uma sincronia celular. A meditação pode sincronizar nossos neurônios, nossos cérebros, nossas personalidades inserindo-os em novos padrões de frequências que se autopropagam.

Uma dessas frequências pode ser aquilo que é chamado de sabedoria.

Dilip Jeste é um defensor da “psiquiatria positiva”, que enfatiza as capacidades de reparo, de regeneração e de crescimento. Jeste e seus colegas fizeram uma seleção da pesquisa volumosa existente a respeito da sabedoria para peneirar suas propriedades essenciais e ver se a sabedoria poderia ser inserida na cura psiquiátrica. Verificaram que a sabedoria talvez não seja uma coleção de entidades isoladas, mas poderia ser entendida como uma reorganização complexa, um novo estado de ser, uma ordem mais elevada. Não é apenas nova, mas diferente. Em geral, seja pensando sobre a sabedoria, seja pensando sobre outras capacidades, os neurocientistas deslocaram o foco de sua pesquisa afastando-a das áreas individuais do cérebro, e estão tentando estudar redes, conexões e ritmos.

Como aparece a sabedoria desde o ponto de vista da meditação? Em Vipassana, a sabedoria é entendida como a realização da impermanência e a ativação da equanimidade e da compaixão. A sabedoria é considerada como sendo a cessação do apego ao corpo impermanente e às suas sensações, juntamente com a libertação na paz e na doação de dádivas sociais. Possivelmente, o caminho de Vipassana conduz a uma mudança dentro os princípios ordenadores da personalidade, ativando interconexões mais generalizadas dentro do cérebro como um todo. Isso nos fornece um caminho para pensar sobre conceitos tradicionais como “libertação”, e “iluminação”. Novas sincronias abrangentes de células cerebrais podem conduzir a novas organizações de personalidade, que surgem em nossas vidas como paz e serviço.

Mas se a meditação, de fato, altera sistemas neurológicos, isso apenas terá valor se aparecer como vidas melhores. São as pessoas, e não os seus cérebros, que serão os faróis

do Dhamma.

O dr. McCormick, de Yale, tem usado uma imagem diferente para descrever mudanças abrangentes nos estados cerebrais. Ele as chama de “o rugido da multidão”. Todos os torcedores no estádio se manifestam em um momento crítico, e um volume impressionante de ruído conjunto é detonado. A prática sustentada da meditação pode levar a um rugido torcedor dentro de nosso sistema nervoso. Não é por coincidência que, nos textos da antiga Índia, se faça referência ao ensinamento do Buda como “O Rugido do Leão.” A harmonia que sentimos a partir da meditação pode ter sua origem nas redes de neurônios arregimentados para vibrarem juntos em uma maré. A equanimidade a partir da meditação pode ser um tipo de torcida psíquica.

Coincidentemente, na manhã de minha palestra na Sterling Hall of Medicine, em Yale, em 19 de janeiro de 2015, um post do Facebook alegava que, no jogo de futebol americano entre os times dos Green Bay Packers e os Seattle Seahawks, que era uma decisão para determinar qual deles iria ter a chance de jogar no Super Bowl, o placar era de empate ao final do último quarto e o jogo foi para a prorrogação e a decisão com morte súbita. Toda uma temporada de esforços estava agora dependendo de uma jogada qualquer a qualquer momento. O jovem quarterback dos Seahawks, Russel Wilson, arremessou um passe de *touchdown* de 35 jardas para Jermaine Kearse, um filho favorito de Seattle, nascido e criado na região, para ganharem o jogo e a temporada. De acordo com esse post do Facebook, o rugido que subiu do estádio em Seattle criou uma mensuração sísmica semelhante a de um terremoto conforme o laboratório de geologia da Universidade de Washington.

Tanto células quanto pessoas podem se engajar em atividade coordenada por intermédio da qual retenham sua individualidade e, ainda assim, rugir em uníssono. Você não pode entender a meditação como uma cura individual sem levar em consideração “O Rugido do Leão.”

Espero ter criado uma imagem de um ninho de circuitos que reúnem cérebros individuais, pessoas do passado, pessoas do presente, e pessoas do futuro. Vipassana é uma meditação, um caminho, uma comunidade, uma tradição, uma atmosfera, um “rugido da multidão” de pessoas, lugares, e coisas.

Não é Budismo

Finalmente, devemos reiterar uma importante ênfase que o sr. Goenka deu a seu ensinamento, a de que a meditação Vipassana não é budismo. O Budismo é uma vasta literatura de crenças e centenas de milhões de vezes mais populoso, com várias práticas e rituais que Vipassana não requer. No entanto, uma instituição psicossocial em andamento,

como Vipassana, não pode ser plenamente apreciada se for arrancada de suas origens e apresentada a futuras gerações de forma estéril e descontextualizada. Portanto, existe um equilíbrio.

Vipassana não teria sequer existido sem o Buda, que fundou essa prática e indicou suas regras e compreensões essenciais. Todas as coisas são impermanentes e todos os apegos trazem perda. A libertação do apego pode trazer crescente elevação à vida. O sentimento de amor compassivo é sempre acompanhado de bem-estar e cria um mundo melhor. Seja o Buda compreendido como lenda, seja como histórico, ele é a personificação de alguém que encarnou essa sabedoria. Ele é a estrela polar da prática: perfeita libertação do sofrimento que se deve ao apego, e perfeita e inabalável salvação.

O ensinamento do Buda é encharcado em autotranscendência, e em compaixão por aqueles que ainda estão sofrendo. Portanto, o caminho está preservado, como vimos, parcialmente para servir a nossa própria meditação e, parcialmente, para ajudar os outros, meditadores que virão. Essa consciência social do caminho também inclui gratidão e reverência. Quando foi perguntado ao Buda o que seus seguidores deviam reverenciar no caminho, ele não exaltou a si mesmo. Ele indicou reverência ao “Dhamma”, às leis do universo, pois uma profunda visão introspectiva (*insight*) de Dhamma conduz à libertação do sofrimento.

Imagine-se a si próprio, por um momento, meditando duas vezes por dia, todos os dias, e recebendo diretamente de seu próprio corpo e de sua própria mente a sabedoria da impermanência e do desapego, que pulsa em seu interior e reprograma o relógio atômico de seu ser todas as manhãs e noites. Imagine-se a si próprio ancorado na sobriedade e nas intenções gentis, mesmo que, com frequência, falhe em implementá-las. Imagine-se a si próprio participando de um curso de meditação anual e, de tempos em tempos, encontrando velhos amigos em sessões de meditação em grupo ou em outros eventos orientados para a meditação.

Imagine uma vida que seja compatível com a realidade suprema do mundo como o conhecemos, de que somos nuvens passageiras, insignificantes, em um universo multigaláctico, enquanto, ao mesmo tempo, contemos e expressamos todas as leis do universo, carregando sementes da verdade dentro de nós. Não seria inteligente criar uma vida que estivesse em tanta harmonia e em tanta reverência quanto possível dentro das vicissitudes que nos distraem e assolam? A vida meditativa de relativa calma e razão está disponível a você neste exato momento. Este é o caminho que não requer o Budismo, mas que segue a trilha deixada pelo Buda.

Muitas pessoas, hoje em dia, não conseguem reconhecer a realidade como a conhecemos dentro das representações encontradas nas antigas escrituras. Precisamos fazer referência à ciência e ao não-sectarismo para encontrar valiosa orientação. As palavras do Buda nos parecem merecer crédito somente na medida em que as experimentarmos como reais e relevantes. O Buda se torna nosso professor somente na medida em que a nossa prática de Vipassana o faça ser.

Gostaria de Dizer

Gostaria de dizer que vivi uma vida comum como médico, marido, pai, escritor e amigo. Além disso, percorri o caminho de Vipassana, de forma lenta, porém, estável, sem distinguir-me de meus pares na comunidade de Vipassana.

Vipassana nunca foi toda a minha vida, como se fosse um sectarismo ou uma religião limitante. Quando passo os olhos pelos meus 70 anos, vejo minha vida aninhada em camadas, e ainda me sinto grato a meus ancestrais, que cruzaram o oceano para que eu pudesse viver em liberdade; a meus professores na faculdade, que abriram e complexificaram minha visão de mundo; a meus pais, que me colocaram em um caminho de consciência e de competência; a minha esposa, que preencheu meu mundo de flores e de amizade; aos rebeldes norte-americanos na música e na literatura, que me mostraram otimismo, “*somewhere, so high above this wall*” (em algum lugar, tão alto além deste muro); e a muitos outros que me precederam, e aos anciãos, encarnados como vozes nos livros ou latejando do próprio universo, como melros em uma noite de verão, com seu cantar de revelação e de alegria, que são mais antigos do que qualquer livro. Seres humanos andavam nus e carregando peles sobre seus corpos, quando os melros heremitas já cantavam juntos. A evolução precisou de quase quatro bilhões de anos para fazer um homem e uma mulher. Tenho sido elevado e guiado por mais recursos do que possa compreender.

Vipassana tem sido minha companheira e minha força enquanto atravessei as dificuldades que acompanham qualquer vida. Também tem sido um farol que me tem guiado muito mais para o alto do que apenas para adiante. Como jovem adulto, ajudou-me a determinar a direção que seguiria pelo resto da minha vida. Durante a meia idade, ajudou-me a manter um curso estável em meio às exigências, aos estresses e às tensões que fazem parte da vida de todos os profissionais, pais e chefes de família. Nos últimos anos da minha vida, tem-me dado a força para enfrentar o declínio que acompanha a entropia e a decadência de todas as coisas compostas.

Tem sido um elemento-chave em minha habilidade de ver minha vida a cada dia como uma maçã em uma estação, pendendo no galho do tempo. Também me guiou para muitas pessoas e situações edificantes e agradáveis. Acalento em especial os cursos longos em que sentei na Índia, os cursos que Susan e eu conduzimos em Israel e na África do Sul, alguns autocursos que sentei em minha cabana na floresta, e as muitas pessoas que conheci antes e depois de cursos, em sessões de meditação em grupo, em minhas viagens de proximidade, ou em semanas de serviço em centros, podando de galhos de macieiras em centro. Teceu-me em um fio que remonta aos tempos do Buda e para adiante rumo ao desconhecido.

Paul R. Fleischman é autor de *Wonder: When and Why the World Appears Radiant*, (Maravilha: quando e por que o mundo parece radiante) e muitos outros livros. Foi homenageado pela American Psychiatric Association por sua contribuição

excepcional aos estudos de psiquiatria e religião.

Arte da capa por Michael Queenland, Yale School of Art