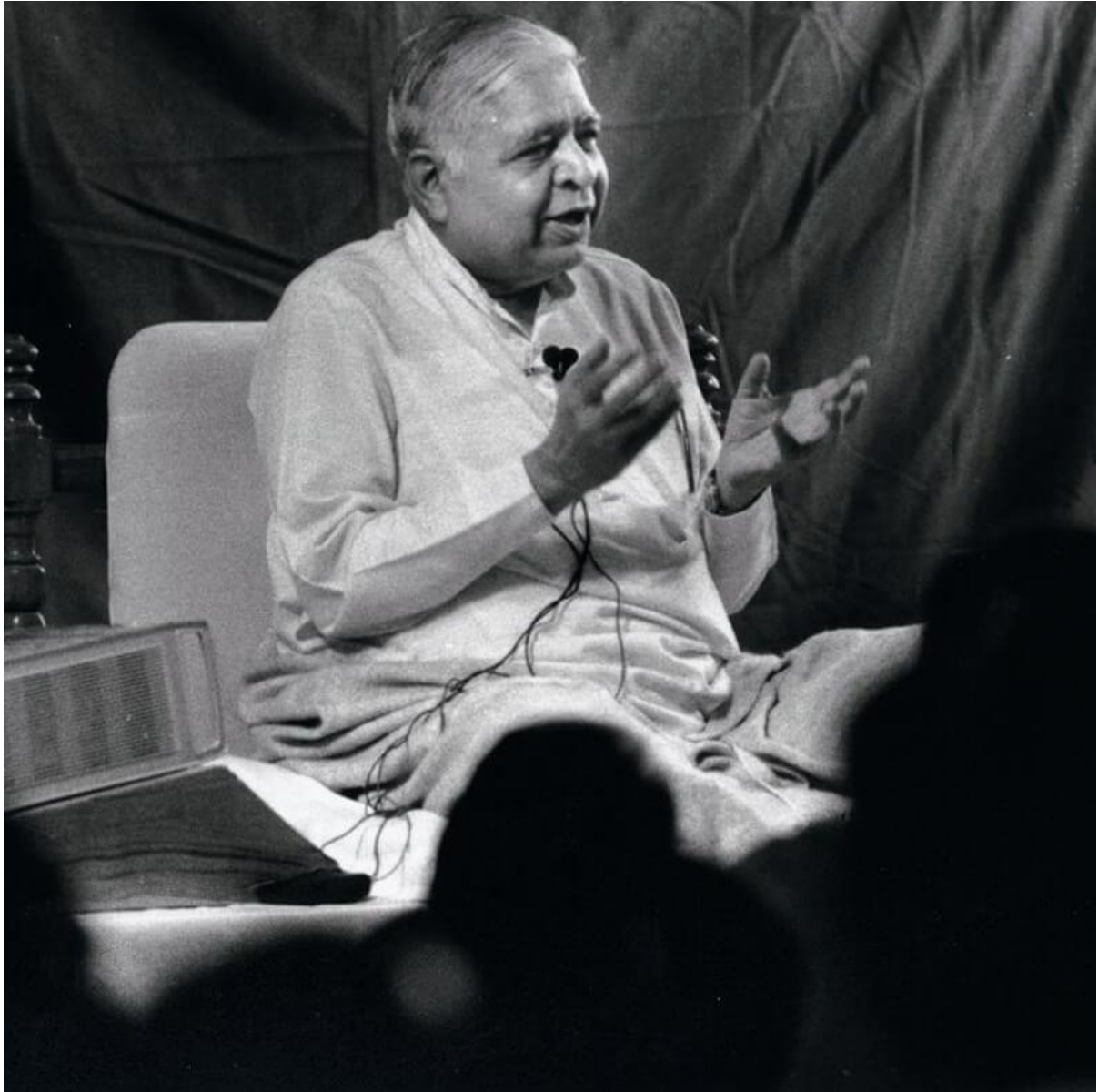


## **“Como de fato acabar com a preocupação e o medo”, por Goenkaji**



“Sempre que você se sentir ansioso e amedrontado, simplesmente observe isso – ‘Oh, o medo surgiu, agora vamos observar que sensações isso traz.’ Naquele momento, a sensação que surgir estará ligada e preenchida com o medo. Observe isso.

Uma parte da mente estará rolando nesse medo, enquanto outra parte estará atenta às sensações. Talvez apenas 5% da mente esteja consciente, os 95% restantes estarão rolando no medo, e ainda assim, aquele 5% é poderoso o suficiente para cortar as raízes do medo.

Se a mente rola 100%, totalmente no medo, então de fato o medo será multiplicado. Ao menos isso devemos aprender de Vipassana; que devemos fortalecer parte de

nossa mente o suficiente para testemunhar o medo... Nós observamos essa preocupação e observamos as sensações que estão sendo geradas. Sensações e preocupação, observamos isso repetidas vezes.

Também sabemos que estas sensações estão sempre mudando, são impermanentes. Então também a preocupação é efêmera, ela não irá ficar para sempre. Se nós continuarmos a observar com essa sabedoria, então a preocupação começa a enfraquecer até que se dissolva por completo. O mundo inteiro diz que não devemos nos preocupar, mas, se entendemos isso apenas intelectualmente e não o testemunhamos como Vipassana nos ensina, então existe pouca diferença entre nós e o mundo.”

S.N. Goenka