

# **Educação Holística e Vipassana**

– Prof. P. L. Dhar

A educação, disse Albert Einstein, é tudo aquilo que fica, quando tudo o que aprendemos na escola for esquecido. Se avaliarmos a educação moderna a partir desta definição, os seus principais resultados podem ser facilmente identificados como sendo a competição agressiva, o orgulho e a inveja. Na melhor das hipóteses, o sistema educacional moderno transmite algum conhecimento e algumas habilidades profissionais, mas carece de qualquer desenvolvimento afetivo. O resultado serve somente para tornar os alunos materialistas arrogantes. Consequentemente, em uma idade na qual as crianças deveriam estar sonhando com a beleza, a grandeza e a perfeição, agora sonham com os prazeres sensoriais e com a riqueza; e gastam seu tempo se preocupando em como ganhar dinheiro [1]. Não é surpresa alguma que a nossa sociedade atual esteja sendo devorada pelos demônios gêmeos da ganância em possuir bens e pelo consumo descarado com seus resultantes e sérios problemas sociais como corrupção, conflitos e violência; e problemas ecológicos como a poluição ambiental e o rápido esgotamento de recursos naturais, que ameaçam a sobrevivência da humanidade neste planeta. Pensadores e filósofos de todas as (ideologias) colorações [1-4], seja na Índia seja em outros países, concordam que uma completa mudança do sistema educacional é um pré-requisito para a solução destas doenças sérias que assolam a humanidade. Para tanto, a menos que os seres humanos se tornem harmonizados consigo mesmos, por intermédio de uma completa e fundamental transformação no que diz respeito aos seus instintos animais – que deveria ser o propósito mais importante da educação – todas as mudanças em suas circunstâncias externas serão, no final das contas, dominadas pela sua instintiva brutalidade animal.

## **Uma Visão Holística da Educação**

A educação deveria se preocupar com a totalidade da vida e não apenas com as respostas imediatas a desafios imediatos [1]. Falando em termos amplos, quatro aspectos da vida humana, diferentes, porém interligados, podem em geral ser reconhecidos: a saber, físico, emocional, intelectual e espiritual. A educação holística deveria cultivar todos estes aspectos detalhadamente. Por exemplo, a educação física deveria incluir não apenas a prática dos exercícios físicos para manter o corpo em forma, mas também o treinamento para usar os sentidos e a estrutura física sabiamente.

De forma semelhante, a educação emocional deveria enfatizar um tipo de treinamento da mente que desenvolvesse as emoções humanas positivas de amor universal, compaixão, tolerância, humildade, equanimidade, etc. e que erradicasse instintos inferiores, como a ganância, a inveja, o orgulho, a agressividade, etc. Desta forma, poderemos estabelecer uma relação saudável com a sociedade.

A educação intelectual deveria requerer não apenas o desenvolvimento da habilidade de pensar, mas também a capacidade de agir de forma independente, racional e lógica, com base no profundo entendimento dos vários fenômenos da natureza.

Finalmente, a educação espiritual deveria cultivar o refinamento da mente, a fim de manifestar aquela elusiva “quarta dimensão” da personalidade humana, de onde brota uma compreensão intuitiva do verdadeiro propósito da nossa existência e uma clareza a respeito daquilo que deve ser feito para atingi-la.

Está bastante claro que o sistema educacional moderno tem ignorado por completo os aspectos emocional e espiritual da personalidade humana e que provê apenas o desenvolvimento físico e intelectual – e isto, também, apenas de uma maneira superficial. Não é que os educadores e supervisores educacionais não tenham estado conscientes desta deficiência, pois, desde 1966, a Comissão Kothari reconheceu a necessidade de inculcar valores sociais, morais e espirituais por meio da educação [5]. Mas a forma de alcançar isto em uma sociedade complexa como a da Índia, onde as noções de casta, de credo e de religião são fortemente enraizadas, têm desafiado uma solução universalmente aceitável. Claro, existiram muitas tentativas de se incluir uma educação moral indireta de várias formas, tais como orações, discussões e sessões de contemplação, etc. Até mesmo tentativas diretas foram empreendidas através de métodos de meditação, palestras e discursos em várias instituições como escolas missionárias cristãs; escolas islâmicas; escolas anglo-védicas; escolas associadas com a missão Ramakrishna; ISKCON; centros Yogi Maharishi Mahesh; a Fundação Krishnamurti e o Saibaba Trust, etc. No entanto, estas abordagens não foram capazes de conquistar uma aceitação ampla.

Existe hoje, na Índia e em vários outros países, um método científico de controle e de purificação da mente, que, se apropriadamente integrado ao processo educacional, tem o potencial de se tornar uma técnica universalmente aceita para nutrir as dimensões emocional e espiritual da personalidade humana. Esta técnica, uma ciência antiga da mente e da

matéria, é chamada de Meditação Vipassana. Segue abaixo uma breve descrição desta técnica e de como pode ser integrada à educação moderna.

## **Meditação Vipassana**

Vista da perspectiva da educação holística, a Meditação Vipassana pode ser descrita como uma técnica para purificar a mente de seus instintos mais grosseiros, a fim de permitir ao indivíduo começar a manifestar as qualidades humanas verdadeiras da boa-vontade universal, bondade, compaixão, tolerância, humildade, equanimidade, etc, e, simultaneamente, desenvolver a compreensão súbita de sua verdadeira natureza e do propósito da existência humana. Isto é alcançado de uma maneira muito científica, através do cultivo sistemático de atenção correta, conjugada com a não-reação; isto é, o desenvolvimento do hábito de prestar atenção penetrante ao que quer que esteja acontecendo na totalidade do nosso organismo – o corpo, com os seus cinco sentidos e a mente, que opera nele e através dele, – sem qualquer contaminação de julgamentos subjetivos ou reações. A qualidade que purifica a mente no nível mais profundo é o fator mental da objetividade ou equanimidade, que se desenvolve a partir da constante e sistemática compreensão da impermanência de todos os componentes do fenômeno corpo-mente (ref. [8], p. 258).

Um importante pré-requisito para a prática sistemática de Vipassana é a escrupulosa observância de cinco preceitos morais básicos – a saber, abstenção de matar, de roubar, de proferir falsidades, de manter conduta sexual inapropriada e de usar intoxicantes – uma vez que qualquer violação deliberada a estes preceitos causa uma violenta agitação mental, o que torna impossível a observação objetiva da mente. É claro que a prática de Vipassana também ajuda a adquirir a força mental necessária para observar os preceitos morais na vida diária. Enquanto os detalhes completos desta prática sistemática são mais bem aprendidos em um centro de meditação, sob a supervisão de um professor, algumas características proeminentes da técnica e de sua base teórica são aqui explicadas.

A pedra fundamental no cultivo da atenção correta (ou consciência) consiste em prestar atenção ao corpo (ref. 8, pp. 254-259). A prática da auto-observação sistemática começa ao concentrarmos a atenção na respiração (ref. 9, p.5), na inspiração e na expiração. Esta prática – chamada de *Ānāpāna* – é um exercício no cultivo da correta consciência, não é uma regulação ou um controle da respiração (tais como *pranayama* ou outros exercícios respiratórios). Há apenas uma silenciosa “mera observação” do fluxo natural da respiração, com uma firme e constante atenção, livre de qualquer tensão. Observamos a duração das respirações,

se são curtas ou longas. Para auxiliar no desenvolvimento da concentração, os alunos são aconselhados a concentrar sua atenção em detalhes mais sutis, como perceber através de qual narina o ar está entrando e saindo ou onde o ar está tocando na área do entorno das narinas.

Todo o exercício é o de observar a realidade tal qual é, sem nenhuma preferência ou reação. É muito natural que, no começo, não seja possível concentrar sua atenção continuamente na respiração, nem mesmo por um ou dois minutos. A tendência habitual da mente, que é a de se desviar da tarefa dada, vem à tona rapidamente, permitindo ao aluno experimentar por si mesmo a natureza turbulenta da mente. O aluno aprende a observar este fato em si mesmo, de maneira imparcial – sem se sentir frustrado pelas repetitivas “fugas” da mente – e novamente concentra a sua atenção na respiração.

Com a prática sistemática de Ānāpāna por alguns dias, a concentração aumenta e surgem uma natural calma e equalização da respiração. Como a respiração está intimamente relacionada com a mente, isto leva simultaneamente a um sossego da mente – na verdade, de todo o ritmo vital [6]. A mente também se torna suficientemente afiada para observar realidades mais sutis do complexo corpo-mente, isto é, as sensações que ocorrem na área ao redor das narinas, onde a atenção está concentrada durante a prática da consciência da respiração.

Isto nos leva ao próximo passo no cultivo da atenção correta, ou seja, a consciência das sensações corporais (ref. 9, p.21). Agora, o objeto da meditação é a sensação no corpo. As sensações ocorrem no corpo, mas são sentidas pela mente. Quando estamos investigando a experiência interior de nossas próprias sensações, estamos, na realidade, observando a interação da mente com a matéria (*vedanā-samosarana sabbe dhamma*: Tudo o que surge na mente é acompanhado por uma sensação) (ref. 8, p. 253). Além disso, as sensações (*vedanā*) oferecem a crucial conexão entre o impacto (*phassa*) sobre as seis portas sensoriais e a reação resultante de avidez e aversão (*taṇhā*), que é a causa raiz de todo o sofrimento [7; 8, p. 255]. Esta profunda descoberta é, na realidade, um dos mais fundamentais aspectos do ensinamento do mestre cientista da mente e da matéria, Gótama, o Buda.

A prática de Vipassana consiste no “sentir” as sensações, por todo o corpo, sem qualquer reação ou avaliação que seja, desenvolvendo conseqüentemente a equanimidade em um nível bastante profundo. É claro que isto é mais fácil dito do que feito, porque a nossa mente inconsciente, que está constantemente “sentindo” as sensações do corpo, possui o teimoso e obstinado hábito de reagir a estas sensações de uma maneira

particular. Ela habitualmente reage às sensações prazerosas com avidez ou desejo, e, às sensações desagradáveis, com aversão, fortalecendo desta forma a tendência condicionada da mente de correr atrás dos prazeres sensoriais e de fugir da dor.

O exercício da consciência e da equanimidade face ao completo espectro de sensações age para romper, de modo suave, esse padrão habitual. Repetidamente, observamos as sensações como realmente são: constantemente mudando e surgindo, ficando por algum tempo, desaparecendo e dando lugar a outras sensações. Através desta prática repetida, o hábito de reação é substituído pela experiência da verdade de *anicca* ou da impermanência. O aluno é treinado a concentrar a sua atenção na natureza transitória das sensações, desta forma corrigindo, gradualmente, o condicionado hábito de avaliá-las como prazerosas ou desagradáveis. Este método científico de observar as sensações como realmente são – sem qualquer avaliação baseada em condicionamentos do passado – é o que a palavra Vipassana descreve. Vipassana, uma palavra da língua páli, significa literalmente “ver as coisas como realmente são” – em sua verdadeira natureza, na sua verdadeira característica de impermanência (*anicca*).

Podemos, então, gradualmente treinar a mente a observar as sensações do corpo de uma forma objetiva – sem qualquer noção de serem elas “minhas sensações” – da mesma forma que podemos, de modo imparcial, observar as ondas surgindo e desaparecendo no mar. Com a prática desta objetiva observação, a atitude de deleitar-se - uma das manifestações mais dominantes do ego – é assim enfraquecida.

A conduta de permanecer equânime frente a todos os fenômenos internos, que surgem da interação entre a mente e o corpo, é simultaneamente fortalecida, à medida que o aluno repetidamente observa a realidade da natureza efêmera (*anicca*) do processo corpo-mente.

A prática sistemática da consciência das sensações integra, em si mesma, outros importantes aspectos do cultivo da atenção correta, a saber, a consciência do estado da mente e os conteúdos do pensamento a qualquer momento (ref. [9], p.25). À medida que a atenção e a objetividade do meditador aumentam (pela prática contínua da observação não-reativa das sensações), ele ou ela pode rapidamente se tornar consciente das reações mentais, que surgem continuamente. Como um auxiliar à prática principal da consciência das sensações do corpo, o aluno pratica, de tempos em tempos, o simples registro do seu próprio estado mental. Observamos os vários estados mentais sem auto-condescendência ou auto-condenação.

Esta prática revela a natureza transitória dos estados mentais e, portanto, fortalece a convicção do meditador sobre a *anicca* dos fenômenos do corpo-mente.

A mais significativa consequência da prática de Vipassana é a de que dá à mente o natural encaminhamento em direção ao objetivo da completa iluminação, da completa libertação de todas as amarras. Simultaneamente, desenvolvemos a confiança inabalável de que todos os obstáculos no caminho poderão ser superados.

### **O papel de Vipassana na Educação**

Nós agora podemos compreender como Vipassana pode preencher uma lacuna vital na educação moderna – a saber, o treinamento da mente, o que leva a uma vida equilibrada, harmoniosa e cheia de propósito. A meditação Vipassana fornece uma forma de observação de todos os fenômenos deste mundo sensorial de maneira objetiva e impessoal, através do penetrante olhar da mente equânime. Os múltiplos benefícios que resultam desta prática estão sendo discutidos em detalhe neste seminário e formaram a base para pesquisas conduzidas pelo Vipassana Research Institute (Igatpuri, Índia) em muitas áreas da atividade humana. Aqui, apenas os aspectos relacionados ao campo da educação estão sendo discutidos.

A postura de “mera atenção” (conferida por uma mente ao mesmo tempo consciente e não-reativa) diminui a velocidade da transição entre o pensamento e a ação, permitindo ao praticante mais tempo – aqueles poucos momentos cruciais – fundamental para se tomar uma decisão madura. A tendência dos instintos básicos e animais de dominar a faculdade da razão humana pode, então, ser efetivamente controlada, levando a uma gradual redução de comportamentos negativos como impulsividade, intolerância, intemperança e comportamento agressivo, característicos da juventude moderna. Esta educação emocional deveria naturalmente levar a uma notável melhora no relacionamento aluno-professor, que vem sendo constantemente deteriorado, ao longo dos anos, devido à corrosiva influência de uma visão materialista do mundo, conjugada com as condutas negativas mencionadas acima.

Pelo lado positivo, tal treinamento da observação não-reativa dos fatos, combinado com a sabedoria de *anicca*, aumenta a habilidade de lidar com as vicissitudes da vida com honestidade e com equanimidade, sem recorrer ao uso de alternativas escapistas, tais como o fumo, o álcool e as drogas, que se tornaram a ruína da sociedade moderna. Esta atitude de equanimidade também reduz a obsessiva preocupação com a

autoindulgência em intermináveis desejos materialistas, desta forma abrindo espaço para a manifestação das chamadas “necessidades mais elevadas” – as necessidades de autorrealização de significância, de justiça, de verdade, de serviço, de amor, de compaixão, etc., que a psicologia moderna reconhece como componentes essenciais das necessidades humanas básicas [10]. Uma pesquisa recente mostrou que pessoas capazes de manifestar estas “necessidades mais elevadas” são geralmente muito mais criativas e inovadoras, porque as necessidades de autorrealização oferecem “um combustível mais duradouro para a criatividade”, do que a motivação da gratificação por intermédio de prazeres sensuais [11].

A observação dos conteúdos mentais é também uma poderosa ferramenta de autoeducação, porque revela ao meditador uma imagem muito clara de seus pontos fracos e fortes sem danificar sua autoestima. A atitude habitual falar por alto de nossas próprias fraquezas ou de valorizar desproporcionalmente os nossos pontos fortes é, então, controlada. Gradualmente, ganhamos a força interior necessária para superar nossas próprias fraquezas sem a necessidade de exercer um esforço violento de vontade ou de uma forçada repressão, ambos prejudiciais a longo prazo. Esta sincera autoanálise promove a honestidade com relação a si mesmo, aumenta a nossa tolerância com relação aos erros dos outros, ajuda no desenvolvimento da humildade e da compaixão e reduz a vaidade.

A atitude da atenção correta associada à equanimidade corresponde fortemente à disposição do verdadeiro cientista e acadêmico, que é caracterizada por uma clara definição do tema, receptividade imparcial aos fatos, exclusão do fator subjetivo de julgamento e adiamento do julgamento até que uma cuidadosa avaliação dos fatos tenha sido realizada (ref. [6], p. 39). Esta prática deve, portanto, ser de grande auxílio para a expansão do espírito científico.

A meditação Vipassana reforça a visão científica também de outra forma, ainda mais direta. Cada meditador, depois de algum tempo de prática da consciência das sensações, alcança um estado onde experimenta todo o corpo como uma massa de vibrações. Esta experiência está alinhada com a descrição quântica-relativista da matéria [12]. Esta experiência direta fornece muito mais clareza sobre a natureza da matéria do que todas as fórmulas matemáticas produzidas nas descrições em sala de aula.

Outro importante benefício da prática sistemática – especialmente a consciência da respiração, que é de significado crucial na educação – é a melhora da capacidade de se concentrar em uma tarefa. Como explicado anteriormente, a essência da prática é a de treinar a mente a manter sua

atenção contínua em um objeto (a saber, a respiração) e minimizar o vaguear da mente por delírios inúteis, que são os principais obstáculos à concentração. O treinamento da observação dos estados mentais é também de grande ajuda. Uma vez que tais delírios tenham surgido (seja durante a meditação seja durante uma atividade corriqueira, se fizermos destes próprios delírios, de passagem, um objeto de exame minucioso, seu poder de distração será drasticamente reduzido e logo se dissiparão. Isto resulta em uma rápida retomada da concentração.

A atitude da observação impessoal e não-reativa é de profundo valor na decisiva e suprema libertação da mente de todas as amarras, o que é o verdadeiro propósito da educação espiritual. Para citar o Venerável Nyanponika Thera (ref. [6], p.43): “A distância interior das coisas... adquirida temporariamente e parcialmente pela simples atenção, nos mostra, através da nossa própria experiência, a possibilidade de adquirir um desapego perfeito e a felicidade que disto resulta. Ela nos dá a confiança de que este temporário distanciamento pode se tornar, um dia, uma completa retirada deste mundo de sofrimento. Ela nos dá uma amostra ou, ao menos, uma ideia da mais elevada libertação, da “santidade em vida”, à qual se referem as palavras “no mundo, mas não do mundo.”

Para alcançar este objetivo, o principal requisito é o de desenvolver uma compreensão aprofundada das características básicas da vida. A impermanência (*anicca*) é a característica fundamental com a qual um aluno de Vipassana é continuamente confrontado. À medida que esta experiência se tornar profundamente enraizada, o entendimento das outras características – a saber, do sofrimento (*dukkha*) e da inexistência do eu (*anattā*) – automaticamente se desenvolverão, levando-nos à clara compreensão do propósito da vida e do caminho para alcançá-lo – o auge em si da educação espiritual.

### **Observações finais**

Deveria ser evidente pela breve descrição citada acima que a Meditação Vipassana é uma técnica puramente científica, uma cultura universal da mente, a qual não se encontra atrelada a nenhuma crença sectária, a dogmas ou a rituais. Ela deveria ser universalmente aceitável, portanto, como uma parte integral da educação. Os seus benefícios têm sido corroborados por milhares de praticantes – tanto jovens quanto adultos – pertencentes a diversas castas, credos, países e crenças religiosas. O sonho de Vivekananda de promover a evolução de “uma educação para a humanidade” [2] poderia ser realizado pela integração de Vipassana na educação moderna. Já é hora de que um plano de ação na área da educação



ser projetado, pelo menos em uma escala experimental, para validar cientificamente a eficácia da Vipassana por um período mais extenso.

Algumas questões cruciais, que precisam ser consideradas, incluem:

1. Como motivar alunos, professores e administradores das escolas e das universidades para a introdução de Ānāpāna e de Vipassana e reduzir a resistência de alunos e professores relutantes?
2. A cobertura do treinamento necessário, antes de autorizar que educadores ensinem a meditação em escolas e em universidades.
3. O formato e a duração mínima de cursos sob regime de internato, organizados para iniciar jovens alunos na meditação Ānāpāna , tendo em vista as limitações práticas (especialmente, a necessidade de se dormir no local).
4. Como manter a continuidade da prática dentro da programação rígida das escolas e das universidades?
5. Deveria haver um curso formal de meditação na grade curricular das escolas e das universidades?
6. Como avaliar a influência benéfica da Vipassana em professores, em alunos e no processo de ensino-aprendizado?
7. Como integrar Vipassana aos serviços de aconselhamento estudantil nas escolas e nas universidades?

Um adequado e criterioso plano de ação, se genuinamente implementado, deveria, em última instância, construir o caminho para a formação de instituições que possam oferecer uma verdadeira educação holística. Tais instituições dariam uma contribuição crucial para o desenvolvimento de indivíduos saudáveis e de uma sociedade mais harmoniosa.

### **Agradecimentos**

Agradecimentos ao Dr. Kishore Chandiramani pela leitura prévia da versão inicial do artigo e pelas valiosas sugestões.

### **Referências Bibliográficas**

1. "Krishnamurti on Education," Krishnamurti Foundation, 1992.

2. "Swami Vivekananda on Education," compiled by T.S. Avinashilingam, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya, Coimbatore, 1993.
3. "A New Education," All India Magazine, Sri Aurobindo Society, Oct. 1990; e On Education, All India Magazine, Sri Aurobindo Society, Nov. 1990.
4. P.L. Dhar and R.R. Gaur: "Appropriate Engineering Education," ensaio apresentado no National Workshop on Technology Assessment, a Futuristic Viewpoint, IIT, Delhi, 1988.
5. Report of Education Commission (1964-66): Education and National Development, Ministry of Education, Govt. of India, 1966.
6. Venerável Nyanaponika Thera: "The Heart of Buddhist Meditation," Rider, London 1962.
7. Amadeo Sole-Leris: "Tranquillity and Insight," Shambala, Boston 1986.
8. Sayagyi U Ba Khin Journal, Vipassana Research Institute, Igatpuri, India, 1991.
9. Mahasatipatthana Suttam, Vipassana Research Publications, Igatpuri, India, 1993.
10. A. Maslow: "Motivation and Personality," New York; Harper Press, 1954.
11. Pradeep N. Khandwala, "Fourth Eye: Excellence Through Creativity;" A.H. Wheeler and Co., Allahabad, 1984.
12. P.L. Dhar and R.R. Gaur: "Science and Humanism-Towards a Unified World View," Commonwealth Publishers, New Delhi, 1992.

Fonte: Vipassana Research Institute – VRI  
<http://www.vridhamma.org/Holistic-Education-and-Vipassana>

Para mais informações acesse  
[www.santi-dhamma.org](http://www.santi-dhamma.org)

Página Alunos Antigos do Dhamma Santi atual:  
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>