Experiências de Cristãos com Vipassana

Padre Lawrence

Recentemente, participei de um curso de Vipassana em Dalhousie, India, conduzido por S.N. Goenka, o Goenkaji, como o chamávamos carinhosamente. Goenka é um birmanês de ascendência indiana marwari, cuja família se dedica ao comércio em Bombaim (Mumbai). Ele é, pessoalmente, a prova mais persuasiva da eficácia do curso que oferece, já que até há relativamente pouco tempo, graças à sua própria prática da meditação Vipassana, transformou-se de um homem irascível, atormentado por enxaquecas, naquilo que é hoje: amável, paciente, compassivo e educado. É verdade que é um homem muito rico, mas não está apegado à sua riqueza. Seus irmãos cuidam dos negócios em Bombaim. Goenka não cobra absolutamente nada pelo ensino e paga suas próprias viagens e despesas nos cursos. Ainda mais importante, dedica todo o seu tempo e a si mesmo à transmissão dos tesouros que descobriu.

O propósito do curso

O propósito do curso não é, com certeza, o de converter o mundo inteiro ao budismo, mas converter cada pessoa que se submete à disciplina do curso em um ser humano melhor, com a ajuda das crenças religiosas que possa ter ou até mesmo sem que as tenha. Viciados em drogas, alcoólicos, pessoas depressivas ou com outros tipos de problemas são testemunhas, em números crescentes, da eficácia do curso. E se, para nossa felicidade, entrarmos no curso em paz, vamos sair com essa paz aprofundada e fortalecida. E isso, vale notar, não ocorre através da exortação mas através da técnica. O curso se baseia na iluminação do Buda, que é :

a. A universalidade do sofrimento
b. A avidez como raiz do sofrimento
c. O desapego como o remédio para a avidez e o sofrimento
d. A técnica para desenvolver o desapego

Isto me levou a querer, no início, fugir.

A técnica:

Se divide em três partes:
1. *Sīla* ou moralidade, o que corresponderia aos nossos Dez Mandamentos.
2. *Samādhi* ou concentração, uma disciplina mental que tem muito em comum com o ioga. O aluno aprende a desenvolver a faculdade da atenção.
3. *Paññā* ou sabedoria, que se adquire através de "Vipassana",

ou seja, enxergar as coisas, boas ou más, tal e como são, todas passageiras.

Vipassana é uma técnica de meditação ensinada pelo Buda.

A intenção de ser moral é um dado preliminar e o curso começa direto com *samādhi*, treinar a mente a permanecer atenta a um único fato a cada momento. A finalidade é a concentração da mente e não entrar em transe.

Portanto, o primeiro dia é dedicado a permanecer sentado e a procurar manter a atenção na respiração, tal como entra, tal como sai das narinas. No segundo dia, a atenção se focaliza na "sensação" da respiração dentro do nariz. No terceiro dia, procuramos nos concentrar em qualquer tipo de sensação, pulsação, frio, calor etc. que sintamos justamente na área abaixo das narinas. A partir do quarto dia, se começa a passar a atenção, gradualmente, por todo o corpo, primeiro por partes, depois pelas partes maiores e por fim pelo corpo como um todo. Nesse exame do corpo é feita uma tentativa de notar qualquer tipo de sensação que esteja presente, grosseira ou sutil, agradável ou desagradável, e de observá-las com equanimidade, sabendo serem transitórias, da mesma forma que o "eu" que as está observando.

Como esta psicologia é tão básica (a mente afeta o corpo e o corpo afeta a mente), esta técnica funciona e, por fim, chegam os primeiros sinais de uma nova paz. Desse modo, por exemplo, qualquer sensação de excessiva alegria por se possuir fama ou riqueza, ou de depressão causada pela sua ausência, torna-se normal ao refletirmos sobre a impermanência dessas coisas. Desse modo, se as perdêssemos, não cairíamos no desespero e, se as adquiríssemos, não perderíamos a cabeça. A técnica pode ser concebida como um aro de consciência e de equanimidade que passamos pelo corpo, subindo e descendo muitas vezes, observando as sensações em ordem seqüencial, como se as saudássemos e, em seguida, passássemos adiante. Os cientistas nos dizem que se tivermos uma barra de prata com impurezas e a passarmos repetidas vezes por um anel de prata pura, a barra se purificará. Não explicam o motivo pelo qual isso ocorre nem nós sabemos por que motivo o anel da boa vontade limpa o nosso espírito, mas o fato é que ambas as práticas funcionam.

Uma meditação mais profunda e contínua resultará eventualmente na observação, não apenas de sensações conectadas com nossa mente consciente mas, eventualmente, das conectadas com a mente subconsciente e, inclusive, com a mente inconsciente. Desse modo, nada jamais nos pega de surpresa, nossa sabedoria cresce e, com ela, o amor e a compaixão por toda a humanidade. Essa técnica não é apenas para padres e freiras, todos sofrem, todos precisam dela e todos podem se desenvolver nela e vivê-la em qualquer caminho da vida.

outubro, 1972

Madre Mary

Há algum tempo, soube da existência de um mestre que oferecia cursos intensivos de Vipassana de dez dias em Dalhousie. Após receber a autorização necessária, Madre Declan, um Padre Capuchinho e eu fizemos o curso. O senhor Goenka é um rico homem de negócios de Bombaim, casado e pai de seis filhos. Ele se preparou para esse ensinamento durante 14 anos de estudo e de prática e, poucos anos atrás, começou a ensinar esta técnica com dedicação exclusiva.
A técnica é muito difícil de explicar, é preciso vivê-la para poder entendê-la de fato. Para fazer um curso intensivo de Vipassana de dez dias bem sucedido, é absolutamente necessário seguir os Cinco

Preceitos para se adquirir uma base moral.

Os Cinco Preceitos são:

1. não matar (nem mesmo um inseto);
2. não roubar;
3. não ter conduta sexual inadequada;
4. não mentir;
5. não tomar intoxicantes.

Para nós isso não foi muito difícil de seguir. Seis de nós éramos indianos, em um grupo de 110; todos os demais eram americanos, australianos, canadenses, japoneses, italianos, franceses, etc.… a maioria era de jovens entre 20 e 35 anos de idade.

Nos primeiros quatro dias de meditação, a concentração é somente na respiração. Durante doze horas e meia por dia, o ritmo de nossa respiração é o único objeto de observação e, acreditem, é difícil. Muitas vezes fomos tentados a fugir. Depois de quatro dias, ou mesmo antes, sente-se uma sensação muito particular abaixo do nariz e acima do lábio superior.

Quando surge essa sensação, estamos preparados para a segunda e, claramente, a mais importante fase do curso de meditação. É chamada de "meditação Vipassana". Agora a concentração não é na respiração, mas em todas as partes do corpo, da cabeça aos pés. É essencial uma concentração muito intensa; pouco a pouco, você se torna consciente de diferentes sensações por todo o corpo: algumas muito precisas, algumas dolorosas, outras mais leves, até que isso se transforma em uma espécie de fluxo de calor, como um movimento contínuo de átomos que produz vibrações por todo o corpo. Pessoas que fizeram o curso duas, três, cinco ou oito vezes são capazes de perceber vibrações nos outros. Existe um tipo de irradiação que se emite de uma pessoa para a outra, o que é um fato comprovado cientificamente hoje em dia.

Quando as mais altas autoridades da Ordem Católica Romana se convenceram de que a Vipassana é não-sectária e benéfica para todos, foi dada autorização para que fosse feito o curso. Madre Mary, Madre Declan e o Padre Lawrence foram os primeiros lideres e professores cristãos a praticar Vipassana. Isso abriu a porta para que centenas de monges e monjas cristãos participassem de cursos de Vipassana.

Mas, qual a importância de Vipassana na nossa vida comum e por que existemnespecialmente tantos jovens de todas as partes do mundo tão ansiosos por fazer esse curso? Nestes tempos de desenvolvimento econômico no mundo, as responsabilidades das pessoas estão aumentando.

As transformações nos hábitos sociais e econômicos estão levando a um aumento acelerado das tensões nas mentes das pessoas, associadas a essas transformações. Essa tensão mental tem tido forte impacto na saúde física das pessoas.

Para escapar desse estado de tensão mental, muitos jovens se têm tornado alcoólicos ou viciados em drogas. Se ao menos pudessem encontrar paz, equilíbrio mental, autodisciplina.

Vipassana ajuda a recuperar a paz mental. Como conseqüência desta concentração intensiva, a mente se torna mais clara, mais pura, a atenção se torna tão aguda que alcança os níveis de subconsciência; nos leva a descobrir a causa da nossa insatisfação, da nossa frustração; a causa dos nossos sentimentos de enfado, de raiva, de amargura, de inveja; a causa de tudo aquilo dentro de nós que funciona como uma fonte do mal. Nos ajuda a observar todas essas coisas de uma maneira desapegada, como se estivessem acontecendo fora de nós. Tendo-as analisado, pouco a pouco elas

perdem a sua força e desaparecem. Mantendo nossa mente alerta, Vipassana nos ajuda a permanecer desapegados de nossos pensamentos ou nossos sentimentos de inveja, de raiva, de amargura, de desejo e a substituí-los por sentimentos de amor e de compaixão. A Vipassana nos ajuda a manter a paz e a equanimidade e a irradiá-las ao nosso redor. Nos ajuda a permanecer desapegados, a ser livres em uma espécie de indiferença sagrada, que nos conduz à perfeita libertação.

Este curso não está baseado em nenhuma crença religiosa. Como nos disse o senhor Goenka, é uma técnica que, bem entendida e praticada com continuidade na vida cotidiana por umas duas horas diárias, nos ajuda a desenvolver todas nossas potencialidades, nos ajuda a nos tornar melhores cristãos, melhores hindus, muçulmanos ou melhores budistas. Nos ajuda a irradiar amor e compaixão, a desejar a felicidade do mundo inteiro. Todos os alunos que fizeram o curso saíram com um sorriso, dizendo: "Adeus, que possa ser feliz".

Outubro 1972

Sobre a autora: Madre Mary é a Madre Superiora de uma escola convento em Dalhousie, Índia.

Irmã Vinaya, freira cristã e professora assistente de Vipassana

Fiz meu primeiro curso em 1978 depois de me sentir inspirada, em Bangalore, por palestras do padre Anthony De Mello, um dos primeiros sacerdotes cristãos na Índia a fazer um curso de Vipassana. Os dez dias em Dhamma Giri transformaram minha vida e deram outra dimensão à minha existência.

Enquanto fazia o trabalho de integrar a cultura indiana com o cristianismo, surgiram alguns conflitos em minha mente. Eu estava realizando certas ações que considerava benéficas para a comunidade em grande escala, mas que, no fundo, não me convenciam. A visão plena e penetrante que a Vipassana proporciona me ajudou a chegar à raiz desses conflitos e a resolvê-los. O resultado foi que consegui realizar meu trabalho com muito mais harmonia dentro de mim. Passei a ter uma sensação de paz que antes não tinha. A Vipassana me ajudou a romper os muros, as barreiras que me impediam de conhecer o meu eu interior. "Conhece-te a ti mesmo" é um ditado familiar para os cristãos. Minha experiência com Vipassana é que se trata da técnica adequada, científica, o caminho prático através do qual podemos chegar a nos conhecermos melhor e a viver uma vida mais feliz e benéfica.

Vipassana nos ajuda a desenvolver moralidade, controle sobre a mente, pureza mental. Ajuda a desenvolver grande compaixão e amor para com os demais seres. Considero a Vipassana como as escrituras cristãs colocadas em prática: como viver uma vida boa para si mesmo e para os outros.
Acredito que a universalidade da Vipassana exerça uma atração enorme. Afinal de contas, Vipassana é experimentar as leis da natureza diretamente e isso se aplica à humanidade como um todo, independente da fé particular que se escolha seguir.

Após entrar em contato com Vipassana, passei um tempo em um mosteiro na Europa. As condições de vida comparativamente superiores e as facilidades que havia lá deveriam ter sido muito atraentes, contudo, encontrei uma espécie de vazio estranho dentro de mim. Retornei à Índia, fiz mais cursos de Vipassana e me estabeleci nesta técnica. Isso me ajudou a desenvolver uma força interior silenciosa que desalojou o vazio interior, o vazio que a maioria de nós sentimos de vez em

quando. Uma freira brasileira e meditadora de Vipassana com a qual estou em contato, me escreveu recentemente dizendo que quando ela visitar a Índia dentro de pouco tempo, uma das primeiras coisas que gostaria de fazer é sentar outro curso de Vipassana. Outros sacerdotes e freiras que fizeram Vipassana, também dizem que a técnica enriqueceu as suas vidas. Assim funciona a atração universal de Vipassana, atravessando religiões, nações e culturas. Vipassana, afinal das contas, é a arte de viver, de se tornar um melhor ser humano, benéfico para si e benéfico para os outros.

Padre Peter D'Souza

"Ao cristianismo via Vipassana" março 2008

"Não desistiremos de explorar e a meta do nosso explorar será chegar ao ponto de partida...e conhecer o local pela primeira vez".

- T S Eliot

O filósofo judeu Martin Buber nos ofereceu uma interessante parábola hassídica que irá inspirar os aventureiros do mundo de hoje.

A história se refere ao rabino Eisik, filho do rabino Jakel, que vivia no gueto de Cracóvia, quando aquela cidade era a capital da Polônia. Ele sofrera numerosas atribulações e era muito pobre, mas era um fiel servo do senhor seu Deus.

Uma noite, o rabino Eisik sonhou ter sido convocado para viajar à distante Praga, capital da Boêmia, e lá cavar em busca de um tesouro escondido, enterrado sob uma grande ponte que levava ao castelo do rei da Boêmia. De início, o rabino ignorou o sonho, mas, depois de se repetir duas vezes, criou coragem e iniciou sua jornada de busca.

O rabino Eisik alcançou a ponte, mas descobriu que era protegida, dia e noite, por soldados da Boêmia. Ele só poderia vir durante o dia, espiar a ponte, observar os guardas, e, cautelosamente, examinar o solo. Eventualmente, o capitão da guarda indagou porque motivo vinha todos os dias e qual o seu propósito. O rabino Eisik foi franco e, ingenuamente, relatou o seu sonho ao capitão, que reagiu com uma gargalhada sonora e incrédula.

"Seu pobre velho ignorante," disse o capitão. "Nenhuma pessoa de bom senso confiaria em sonhos tão idiotas! Ora, se eu fosse tão burro a ponto de agir em função dos meus sonhos, hoje estaria perambulando sem rumo pela Polônia! Deixe-me contar-lhe o sonho que tive. Sonhei que fora chamado à Cracóvia para cavar em busca de tesouro no canto sujo, atrás do fogão de um Eisik, filho de Jakel! Suponho que, na Cracóvia, metade dos homens se chame Eisik e a outra metade se chame Jakel! Não seria essa a coisa menos inteligente do mundo inteiro a fazer ?"

O rabino voltou depressa para casa, cavou no canto esquecido do seu lar e descobriu o tesouro que em dois tempos acabou com a sua pobreza. (Paul Claster, Eastern Paths and the Christian Way')

A história acima ecoa a experiência de muitos peregrinos na trilha da espiritualidade. Embora o tesouro se encontre em nossa própria casa, mesmo assim, por algum motivo insondável, é preciso viajar por terras distantes dando ouvido a vozes de outras fés.

Eu me considero afortunado por ter entrado em contato com a técnica da meditação Vipassana, por intermédio de um colega sacerdote. Meu primeiro curso de Vipassana foi memorável. Tudo que eu buscara nos meus estudos eclesiásticos me foi apresentado de uma forma simples e científica. Por esse meio, os ensinamentos de Jesus tomaram nova vida. Existe alegria em rezar, viver uma vida

religiosa se tornou mais significativo e, acima de tudo, os tesouros escondidos na Bíblia estão sendo revelados em todo seu esplendor, a cada nova leitura. A vida em si se tornou maravilhosa! Descobri o tesouro na minha própria casa pelo caminho da Vipassana.

A jornada em Vipassana tem sido instigante e, muitas vezes, cheia de aventuras. Instigante, pois a vida passou a ser vista com novos olhos ou visão interior. As descobertas da visão interior têm um efeito transformador para o peregrino imperturbável no caminho. Cheia de aventura, pois a maioria das minhas crenças anteriores foi abalada ou alterada.

A vida se tornou mais interligada do que antes. Existe harmonia, apesar das contradições e dos paradoxos que a vida apresenta.

Ser religioso é ser inter-religioso, é óbvio.

Ritos, rituais e dogmas se tornam menos importantes e quase somem do horizonte da nossa vida e, contudo, permanecem fascinantes. Ser, passa a ter mais importância do que 'fazer', ou ser e fazer passam a representar as duas faces da mesma moeda.

A história dos sete pássaros que empreendem uma árdua viagem pelos sete mares para chegar ao reino que tinham intuitivamente vislumbrado, parece similar à viagem do peregrino. Os sete pássaros vêem o reino em si próprios e são totalmente transformados, repletos de alegria e mais felizes, apesar da sua difícil viagem. A jornada foi o transformador.

Padre Peter é um sacerdote católico, ligado ao Ashram do Padre Agnel.

Sobre o autor:

Encarregado das instituições do grupo Fr.Agnel Ashram, em Puna, Fr. Peter d'Souza é membro da Sociedade São Francisco Xavier, Pilar, Índia. Como Professor Assistente Sênior de Vipassana, tem conduzido cursos para sacerdotes, freiras e seminaristas católicos, bem como para pessoas do país todo desde 1995.

Fontes: *lifepositive.com/to-christianity-via-vipassana/ &*

http://ephesians-511.net/docs/VIPASSANA_MEDITATION.doc