

Fundamentos do Buda-Dhamma na prática da meditação

Sayagyi U Ba Khin

Com um curto esboço biográfico sobre a
vida de U Ba Khin



Vipassana Research Publications

Seattle, WA, U.S.A.

Nota dos editores eletrônicos: Este trabalho foi republicado pela Pariyatti como uma publicação eletrônica. Perguntas e comentários referentes a esta edição eletrônica devem ser dirigidos a

treasures@pariyatti.org

Para outros exemplares desta série visite:

www.pariyatti.org/treasures



PARIYATTI
867 Larmon Road
Onalaska, Washington
98570 USA

360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti é uma organização sem fins lucrativos dedicada ao enriquecimento do mundo mediante

- a disseminação das palavras do Buda;
- a provisão de sustento para a jornada daqueles que buscam, e
- a iluminação do caminho do meditador.

Agradecimentos ao

Vipāssana Research Institute, Igatpuri, Índia

pela autorização para traduzir e imprimir em língua portuguesa

Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) e

Fundamentos do Buda-Dhamma na Prática da Meditação

ambos originalmente publicados em

Sayagyi U Ba Khin Journal, 1991

Primeira edição em 1991

Segunda edição em 1994

Primeira edição nos Estados Unidos: 1997

Reimpressão: 2003

© Vipāssana Research Institute, 1991

Editor:

Vipāssana Research Publications

publicação de

Pariyatti Publishing

867 Larmon Road

Onalaska, WA 98570

www.pariyatti.com

Tradução brasileira, 2010

Prefácio

Embora de origem humilde, Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) teve a sorte de receber uma excelente educação em escolas missionárias, onde aprendeu a falar fluentemente o inglês. Com abundantes habilidades inatas foi capaz de se sobressair em tudo o que fez, tornando-se por fim Contador Geral da União da Birmânia.

Começou a praticar meditação em 1937 com trinta e tantos anos, e até nisso se sobressaiu rapidamente. Criou uma associação em seu local de trabalho denominada “Associação Vipāssana do Escritório do Contador Geral”, e começou a ensinar meditação a sua assessoria em uma sala que foi reservada especialmente para este fim. A partir deste humilde início no escritório da Contadoria Geral, a Associação Vipāssana com o tempo se desenvolveu e tornou-se o Centro International de Meditação, à margem da Rodovia Inya Myaing, em Yangon. U Ko Lay, aluno e biógrafo de Sayagyi, chamou o CIM de “um farol para iluminar o caminho de viajantes em busca da paz e da verdade”.

Estrangeiros em visita a Mianmar que estivessem interessados em meditação eram encaminhados a U Ba Khin devido a sua fluência em inglês. Muitos se tornaram seus alunos de Vipāssana. Ele também ensinava meditação a amigos e às famílias de seus subordinados no escritório da Contadoria Geral, assim como a membros da comunidade indiana local. Foi deste modo que alunos que levariam adiante seus ensinamentos entraram em contato com Sayagyi e receberam a dádiva do Dhamma (a verdade, o ensinamento, o caminho).

Sayagyi sempre pretendeu levar o Dhamma para além de Mianmar. Queria levar o ensinamento para quem tivesse bons *paramī* (acúmulos de ações meritórias do passado), que os habilitava a ouvir as palavras do Buda e a trilhar este caminho antigo. Todavia, devido às circunstâncias da época em Mianmar, ele não foi capaz de realizar este desejo. Havia, porém, uns raros e poucos que tinham os *paramī* brilhantes para irem à terra dos pagodes dourados e aprender aos pés do mestre.

Aqueles foram tempos preciosos quando um punhado de pessoas de todo o mundo foi contemplado com a oportunidade de aprender diretamente de Sayagyi – de meditar em sua incomparável pequena ilha de paz enquanto eram servidas da forma mais amorosa por seus devotados alunos.

Fundamentos do Buda-Dhamma é a transcrição de uma mensagem de Sayagyi U Ba Khin gravada em fita para seus alunos estrangeiros. Depois de visitar Mianmar e de praticar Vipāssana sob a orientação de Sayagyi U Ba Khin eles retornavam, então, a seus países de origem. Esta rara destilação do ensinamento do Buda foi oferecida por Sayagyi com grande zelo e compaixão, para substituir sua habilidade de orientar pessoalmente seus alunos. Que boa fortuna estarem tais instruções disponíveis para nós, décadas mais tarde, para podermos incorporá-las a nossas vidas e às nossas práticas.

Nesta conversa Sayagyi diz: “Mesmo hoje em dia este conhecimento pode se

desenvolver”. Ele não diz que durante os tempos do Buda as pessoas eram capazes de desenvolver este conhecimento; não, ele diz “mesmo nos dias de hoje”. Mas acrescenta, “Vocês devem prosseguir com rigor”. Esta é a parte da mensagem que tem de ser observada com atenção. Sayagyi estabelece o caminho sobre o qual devemos caminhar, o caminho de *nibbāna* (a etapa da libertação que está além da mente e da matéria). Para experimentar os frutos da prática temos de seguir estas instruções com rigor. Sayagyi diz, “Bastaria alcançar o primeiro estágio (da libertação)”. No mundo de hoje, com suas intermináveis distrações, este primeiro estágio, chamado *sotāpanna*, parece ser uma meta pretensiosa. Não obstante, é este o propósito deste livreto: trata-se de alcançar o primeiro estágio no caminho para a libertação final. Para dar início, um praticante sincero tem de começar participando de um curso de meditação de dez dias sob a orientação de um professor competente. O propósito de tal empenho não é simplesmente se dar melhor com outros, ou se sentir melhor consigo mesmo, embora tais benefícios fluam

naturalmente a partir de sua prática. O Dhamma é o caminho para a iluminação e não para superar fraquezas da alma.

Sayagyi U Ba Khin era um mestre do Dhamma, a arte de viver. As pessoas que vinham a ele aprenderam a caminhar pela trilha que leva à meta final. Arrisco-me a dizer que se você vier a se deparar com este panfleto – em uma loja, na casa de um amigo, em um centro de meditação ou em um monastério – você também tem os *paramī* para trilhar este caminho. Tudo o que precisa fazer é dar os passos certos. O ensinamento ainda está aqui, a trilha ainda está aqui: temos apenas de caminhar por ele e os frutos bons virão.

As últimas palavras do Buda foram “A decadência é inerente a todas as coisas. Dedique-se a sua salvação com empenho.” Infelizmente Sayagyi U Ba Khin nunca pôde deixar Mianmar. No entanto, por intermédio de seu discípulo, S.N. Goenka, o ensinamento do Buda em sua forma pura está disponível em todo o mundo. Atualmente,

é possível ouvir estas palavras de libertação e entrar em contato com um professor capaz de instruir alunos nestes ensinamentos. Vamos, pois, trabalhar diligentemente pela salvação trilhando o caminho dos iluminados.

—Bill Crecelius

Mendocino, California, 1997



Sayagyi U Ba Khin (1899-1971)

“Dhamma erradica o sofrimento e dá felicidade. Quem dá esta felicidade? Não é o Buda e sim Dhamma, o conhecimento de *anicca* dentro do corpo que dá a felicidade. Daí a razão de você ter de meditar e de estar consciente de *anicca* continuamente.”

Por Sayagyi U Ba Khin

Sayagyi U Ba Khin nasceu em Yangon, a capital da Birmânia, em 6 de março de 1899. Foi o filho mais jovem de duas crianças em uma família de meios modestos que morava em um bairro operário. A Birmânia era governada pela Grã-Bretanha naquela época, tal qual seria até após a Segunda Guerra Mundial. Aprender inglês, portanto, era muito importante. De fato, a progressão no emprego dependia de ter um bom conhecimento de inglês oral.

Felizmente, um senhor mais velho, de uma fábrica não muito longe, orientou U Ba Khin a entrar para a Escola de Nível Médio Metodista aos oito anos de idade. Ele provou ser um aluno talentoso. Tinha habilidade para memorizar as lições e decorou seu livro de gramática de inglês da primeira à última página. Era o primeiro aluno em todas as turmas e ganhou uma bolsa de estudos nessa escola. Um professor birmanês o auxiliou a ser admitido na Escola St Paul, onde todos os anos, mais uma vez, conquistou o primeiro

lugar nas suas turmas do ensino secundário.

Em março de 1917, foi aprovado no exame final do curso secundário e agraciado com uma medalha de ouro, bem como uma bolsa de estudos. Mas as pressões familiares o forçaram a interromper a sua educação formal para começar a ganhar dinheiro.

O seu primeiro emprego foi em um jornal birmanês chamado *The Sun*, mas, logo em seguida, começou a trabalhar como contador em uma repartição da Contadoria Geral de Birmânia. Outros poucos birmaneses estavam empregados nesta repartição, tendo em vista que a maioria dos servidores públicos da Birmânia naquela época eram britânicos ou indianos. Em 1926, ele foi aprovado nos exames para o Serviço de Contadoria, organizados pelo governo da província da Índia. Em 1937, quando a Birmânia foi desmembrada da Índia, foi nomeado o primeiro superintendente especial.

Foi no dia 1º de janeiro de 1937 que Sayagyi experimentou a meditação pela primeira vez. Um aluno de Saya Thetgyi – um rico fazendeiro e professor de meditação – visitava

U Ba Khin e Ihe explicou o que era a meditação *Anapana*. Quando Sayagyi a tentou, experimentou uma boa concentração, e isso o impressionou tanto que decidiu frequentar um curso completo. Desta forma, ele solicitou uma licença de 10 dias e partiu para o centro de ensino de Saya Thetgyi.

A determinação de U Ba Khin de aprender Vipāssana é evidenciada pelo fato dele ter deixado o seu trabalho após um aviso de última hora. O seu desejo de meditar era tão forte que somente uma semana após ter experimentado *Anapana* já estava a caminho do centro de Saya Thetgyi em Pyawbwegyi.

O pequeno povoado de Pyawbwegyi está localizado ao sul de langum, do outro lado do rio langum e após quilômetros de plantações de arroz. Embora esteja distante somente 24 quilômetros da cidade, os campos enlameados antes da colheita faziam que parecesse mais distante. Os viajantes devem cruzar o equivalente a um raso oceano. Quando U Ba Khin cruzou o rio langum, era hora de maré baixa e o barco **sampana** que

alugara só podia levá-lo até Phyarsu – vilarejo localizado aproximadamente no meio do caminho – por afluente que levava a Pyawbwegyi. Sayagyi escalou a margem do rio, atolado em lama até a altura dos joelhos. Ele percorreu a distância que restava a pé através das plantações, chegando ao seu destino com as pernas cobertas de lama.

Nesta mesma noite, U Ba Khin e outro aluno birmanês, que era discípulo de Ledi Sayadaw, receberam as instruções de *Anapana* de Saya Thetgyi. Os dois alunos progrediram rapidamente e receberam Vipāssana no dia seguinte. Sayagyi progrediu bem durante o seu primeiro curso de dez dias e continuou o seu trabalho durante frequentes visitas que fez ao centro de seu professor e nas meditações com Saya Thetgyi sempre que vinha a langun.

Quando voltou para o seu trabalho, encontrou um envelope em cima de sua mesa. Ele temia que fosse uma carta de demissão, mas descobriu, para a sua surpresa, que se tratava de uma carta de promoção. Foi escolhido para o cargo de superintendente

especial lotado no escritório do Contador Geral da Birmânia.

Em 1941, ocorreu um incidente aparentemente fortuito que acabou sendo muito importante para a vida de Sayagyi. Quando em viagem a trabalho ao norte do país encontrou, por acaso, Webu Sayadaw, um monge que teria atingido estágios avançados em meditação. Webu Sayadaw ficou impressionado com a proficiência de U Ba Khin em meditação e o aconselhou a ensinar. Ele foi a primeira pessoa a estimular Sayagyi a começar a ensinar. Um relato deste histórico encontro e subseqüentes contatos entre estas duas importantes figuras é reproduzido no artigo *Venerável Webu Sayadaw e Sayagyi U Ba Khin*.

U Ba Khin só começou a ensinar de maneira formal uma década depois de seu primeiro encontro com Webu Sayadaw. Saya Thetgyi também o encorajou a ensinar Vipāssana. Em uma ocasião, durante a ocupação japonesa da Birmânia, Saya Thetgyi veio a langum e foi hóspede de um de seus alunos, que era funcionário público. Quando o seu anfitrião

e outros alunos demonstraram desejo de ver Saya Thetgyi mais frequentemente, ele respondeu: “Eu sou como o médico que somente pode vê-los algumas vezes. Mas U Ba Khin é como o enfermeiro que os verá a qualquer hora.”

Sayagyi continuou a trabalhar no serviço público durante mais 26 anos. Ele se tornou Contador Geral em 4 de janeiro de 1948, no dia em que a Birmânia conquistou a sua independência. Ao longo das duas décadas seguintes, foi designado para ocupar várias funções no governo, na maior parte das vezes assumindo dois ou mais cargos, cada um equivalente a chefe de departamento. Em uma ocasião, assumiu a chefia de três departamentos diferentes simultaneamente durante três anos e, em outra ocasião, chefiava quatro departamentos durante um ano. Quando foi nomeado Diretor do Conselho de Estado de Comércio Agrícola, em 1956, o governo da Birmânia concedeu-lhe o título de “Thray Sithu”, um título honorário elevado. Somente os quatro últimos anos da vida de Sayagyi foram dedicados exclusivamente ao ensino da meditação. O resto do

tempo combinou suas habilidades em meditação com a sua devoção ao serviço público e suas responsabilidades com relação à sua família. Sayagyi era um chefe de família casado e pai de cinco filhas e um filho.

Em 1950, fundou a Associação Vipāssana do Escritório do Contador Geral, onde leigos, mormente funcionários daquela repartição, podiam aprender Vipāssana. Em 1952, o Centro Internacional de Meditação (CIM) foi inaugurado em langum, seis quilômetros ao norte do famoso pagode de Shwedagon. Aqui, muitos alunos birmaneses e alunos estrangeiros tiveram a boa sorte de receber instruções em Dhamma de Sayagyi.

Sayagyi foi ativo no planejamento do Sexto Conselho, conhecido como Chatta Sangayana (Sexta Recitação), que foi realizado em 1954-56 em langum. Sayagyi foi membro fundador em 1950 de duas organizações que mais tarde se fundiram no Conselho Buddha Sasana da União da Birmânia (CBSUB), o corpo mais importante de planejamento do Grande Conselho. U Ba Khin serviu como um membro executivo do

CBSUB e como diretor do comitê para patipatti (prática de meditação).

Também serviu como contador honorário do Conselho e foi, por conseguinte, responsável pela contabilidade de todos os recibos e despesas da *dana* (doação). Havia um grande projeto de construção espalhado por cerca de 69 hectares a fim de prover alojamento, refeitórios e cozinha, um hospital, uma biblioteca, um museu, quatro hospedarias e edifícios administrativos. O ponto de enfoque de toda a empreitada era a “Maha Pasanaguha” (Grande Caverna), uma sala gigantesca onde aproximadamente cinco mil monges da Birmânia, do Sri Lanka, da Tailândia, da Índia, do Camboja e do Laos se reuniam para recitar, purificar, editar e publicar o Tipitaka (escrituras). Os monges trabalhavam em grupos e prepararam os textos em páli para publicação, comparando-os com as edições da Birmânia, do Sri Lanka, da Tailândia e do Camboja bem como a edição em caracteres românicos da Sociedade de Textos em Páli de Londres. Os textos corrigidos e aprovados eram recitados na Grande Caverna. Dez a

quinze mil leigos, homens e mulheres, vieram escutar a recitação dos monges.

A fim de lidar de forma eficiente com os milhões em doações que chegavam para este empreendimento, U Ba Khin criou um sistema de impressão de livros de recibos em diferentes cores para diferentes somas de dana, que variavam da mais modesta doação até os maiores montantes. Somente pessoas selecionadas eram autorizadas a lidar com as grandes contribuições e cada doação era escrupulosamente contabilizada, evitando-se qualquer risco de apropriação indevida.

Sayagyi se manteve ativo no CBSUB de diferentes maneiras até 1967. Desta forma, combinava as suas responsabilidades e seus talentos como leigo e de funcionário público com a sua forte volição de Dhamma para disseminar o ensinamento do Buda. Além do serviço público importante que prestava à causa, continuava a ensinar Vipāssana regularmente no seu centro. Alguns dos ocidentais que compareceram ao Sexto Conselho procuravam Sayagyi para instrução em meditação, tendo em vista que naquela

época não havia outro professor que fosse fluente em inglês.

Em razão da intensa demanda de suas responsabilidades no governo, Sayagyi somente era capaz de ensinar um número reduzido de alunos. Muitos de seus alunos birmaneses estavam ligados ao seu trabalho no governo. Muitos alunos indianos tinham sido apresentados por S.N.Goenka. Os alunos estrangeiros de Sayagyi eram reduzidos em número, mas diversificados, inclusive líderes budistas do Ocidente, acadêmicos e membros da comunidade diplomática de Yangon.

De tempos em tempos, Sayagyi era convidado a dar palestras sobre Dhamma para plateias estrangeiras na Birmânia. Em uma ocasião, foi convidado a proferir uma série de palestras na Igreja Metodista, em Yangon. Tais palestras foram publicadas em um pequeno livro intitulado “O Que é Budismo”. Cópias foram distribuídas às embaixadas da Birmânia e a diversas organizações budistas em todo o mundo. Este pequeno livro atraiu alguns ocidentais para realizarem cursos com Sayagyi. Em outra oportunidade, proferiu

uma palestra para um grupo de jornalistas de Israel, que estavam na Birmânia por ocasião da visita do primeiro ministro de Israel, David Ben Gurion. Esta palestra foi mais tarde publicada sob o título “Os Valores Reais da Verdadeira Meditação Budista”.

Sayagyi finalmente se aposentou de sua importante carreira a serviço do governo em 1967. Desde aquela época até a sua morte, em 1971, permaneceu no Centro Internacional de Meditação ensinando Vipāssana. Um pouco antes de sua morte, recordava-se de todos aqueles que o ajudaram – do senhor que o ajudou a entrar para a escola, do professor birmanês que o auxiliou a entrar para a Escola St. Paul e, dentre muitos outros, de um amigo que perdera de vista há 40 anos e agora viu mencionado em um jornal local. Ele ditou cartas endereçadas a este antigo amigo e a alguns alunos estrangeiros e discípulos, inclusive S.N.Goenka. No dia 18 de janeiro, Sayagyi ficou doente repentinamente. Quando o seu recém redescoberto amigo recebeu a carta de Sayagyi, no dia 20 de janeiro, ficou chocado ao ler um aviso sobre a morte de Sayagyi

recebido com a mesma correspondência.

Shri S.N.Goenka estava na Índia conduzindo um curso quando a notícia da morte de seu professor o alcançou. Ele enviou um telegrama ao CIM que continha o famoso verso em páli:

Anicca vata sankhara, uppavaya-dhammino.

Uppajitva nirujhanti, tesam vupasamo sukho.

Verdadeiramente impermanentes são as coisas compostas, por natureza surgem e desaparecem.

Se surgem e são extintas, a sua erradicação traz felicidade.

Um ano mais tarde, em um tributo ao seu professor, Shri S.N.Goenka escreveu: “Mesmo após o seu falecimento há um ano, observando o sucesso contínuo dos cursos, eu cada

vez mais me convenço de que é a força de sua *metta* (amor compassivo) que me está dando a inspiração e a força para servir tantas pessoas – Obviamente a força de Dhamma é imensurável.”

As aspirações de Sayagyi se tornaram realidade. Os ensinamentos do Buda, cuidadosamente preservados durante todos estes séculos, ainda são praticados e ainda trazem resultados aqui e agora.

Fundamentos do Buda-Dhamma na prática da meditação

Anicca, dukkha and *anattā* — impermanência, sofrimento e inexistência do Eu – são as três características básicas das coisas segundo o ensinamento do Buda. Se você tem a correta compreensão de *anicca*, você conhecerá *dukkha* como o seu corolário e *anattā* como a verdade suprema. Leva-se tempo para entender as três ao mesmo tempo.

A impermanência (*anicca*) é, certamente, o fato essencial que tem de ser primeiramente experimentado e compreendido pela prática. O mero conhecimento livresco do Buda-Dhamma não será suficiente para a compreensão correta de *anicca* porque estará faltando o aspecto experimental. É somente através da compreensão experimental da natureza de *anicca* como um processo de mutação constante dentro de você mesmo que entenderá *anicca* do modo como o Buda gostaria que você a entendesse. Assim como nos dias do Buda, agora também, esta compreensão de *anicca*

pode ser desenvolvida por pessoas sem qualquer conhecimento do budismo através dos livros.

Para compreender a impermanência (*anicca*) deve-se seguir estrita e diligentemente o Nobre Caminho Óctuplo que se divide nos três grupos de *sīla*, *samādhī* e *paññā* – moralidade, concentração e sabedoria. *Sīla* ou vida virtuosa é a base para *samādhī* (controle da mente que leva a uma única direção). Somente quando o *samādhī* for bom é que se poderá desenvolver *paññā*. Assim sendo, *sīla* e *samādhī* são pré-requisitos para *paññā*. Entenda-se por *paññā* a compreensão de *anicca*, *dukkha* e *anattā* através da prática de Vipāssana, isto é, meditação do *insight*.

Quer um Buda tenha ou não surgido, a prática de *sīla* e de *samādhī* pode estar presente no mundo humano. São, de fato, os denominadores comuns de todas as fés religiosas. Não são, porém, meios suficientes para as metas do budismo – o completo fim do sofrimento. Em busca pelo fim do sofrimento, o príncipe Sidarta, o futuro Buda,

descobriu isso e trabalhou arduamente para encontrar o caminho que levava ao fim do sofrimento. Após seis anos de firme trabalho ele encontrou a saída, tornou-se completamente iluminado e, a partir de então, ensinou os homens e os deuses a seguir a trilha que os levaria ao término do sofrimento.

Neste sentido, deveríamos compreender que cada ação – seja por feito, palavra ou pensamento – deixa para trás uma força ativa chamada *saṅkhāra* (ou *kamma*, na terminologia popular) que é lançada a crédito ou a débito do indivíduo, conforme a ação seja boa ou má. Há, portanto, um acúmulo de *saṅkhāras* (ou *kammās*) por todos, que funciona como uma fonte fornecedora de energia que sustenta a vida, que é inevitavelmente seguida de sofrimento e de morte. É pelo desenvolvimento do poder inerente da compreensão de *anicca*, *dukkha* e *anattā* que se consegue descartar os *saṅkhāras* acumulados na contabilidade pessoal de cada um. Este processo começa com a compreensão correta de *anicca*, enquanto acumulações futuras de novas ações e

a redução do suprimento de energia para sustentar a vida acontecem simultaneamente, de momento a momento e dia após dia. É, portanto, uma questão de toda uma vida ou mais para se livrar de todos os seus *saṅkhāras*. Aquele que se livra de todos os *saṅkhāras* atinge a cessação do sofrimento uma vez que nenhum *saṅkhāra* restará para fornecer a energia necessária para mantê-lo em qualquer forma de vida. No final de suas vidas, os santos perfeitos, isto é, os Budas e os *arahants*, entram no *parinibbāna* e alcançam a cessação do sofrimento. Para nós, hoje em dia, que praticamos a meditação Vipāssana, seria suficiente compreender *anicca* suficientemente bem para alcançar o primeiro estágio de um *ariya* (uma nobre pessoa), ou seja, um sotāpanna ou iniciante, que não precisará de mais do que sete vidas para atingir a cessação do sofrimento.

O fato de *anicca*, que abre a porta para a compreensão de *dukkha* e *anattā* e, em algum momento, para a cessação do sofrimento, poder ser descoberto em seu total significado somente através do ensinamento de um Buda, desde que este ensinamento

relacionando o Nobre Caminho Óctuplo e os trinta e sete fatores da iluminação (*bodhipakkhiya dhammā*) permaneça intacto e disponível para o iniciado.

Para progredir na meditação Vipāssana, um aluno tem de continuar a compreender *anicca* tão continuamente quanto possível. O conselho do Buda aos monges é de que eles deveriam tentar manter a consciência de *anicca*, *dukkha* e *anattā* em todas as posturas, seja sentado, seja de pé, seja caminhando, seja deitado. A contínua consciência de *anicca*, assim como de *dukkha* e *anattā*, é o segredo do sucesso. As últimas palavras do Buda antes de dar o seu último suspiro e de passar para o *mahāparinibbāna* foram: “A decadência (ou *anicca*) é inerente a todas as coisas compostas. Trabalhe pela sua própria salvação com diligência.” Esta é, de fato, a essência de todos os ensinamentos durante os quarenta e cinco anos de seu ministério. Se mantiver a consciência de *anicca*, que é inerente a todas as coisas compostas, fique certo de que alcançará a meta no decorrer do tempo.

Ao se desenvolver na compreensão de *anicca*, seu *insight* com relação a “qual é a verdadeira natureza” se tornará cada vez maior, de tal modo que, em dado momento, não terá qualquer dúvida sobre as três características de *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Só então estará em condições de prosseguir em direção à meta almejada. Agora que você conhece *anicca* como primeiro fator essencial, deve tentar compreender o que significa *anicca* com real clareza, tão amplamente quanto possível, de modo a não se deixar confundir ao longo de uma prática ou discussão.

O verdadeiro significado de *anicca* é o de que a impermanência ou a decadência é a natureza inerente de tudo o que existe no universo – seja animado seja inanimado. O Buda ensinou a seus discípulos que tudo o que existe no nível material é composto de *kalāpas*. *Kalāpas* são unidades de matéria muito menores do que átomos que são destruídas quase logo após terem surgido. Cada *kalāpa* é uma massa formada pelos oito constituintes básicos da matéria: o sólido, o líquido, o calórico e o oscilatório, juntamente

com a cor, o odor, o sabor e o nutriente. Os primeiros quatro são denominados qualidades primárias e são predominantes em um *kalāpa*. Os outros quatro são subsidiários e são dependentes e brotam a partir dos primeiros. Um *kalāpa* é a mais diminuta partícula no plano físico – ainda além do alcance da ciência de hoje. É somente quando os oito constituintes materiais se unem que o *kalāpa* se forma. Em outras palavras, a momentânea disposição destes oito elementos básicos do comportamento, os quais constituem uma massa apenas por aquele momento, é conhecida no budismo como *kalāpa*. A vida útil de um *kalāpa* é denominada de um “momento” e diz-se que um trilhão desses momentos duram o mesmo que um piscar de olhos. Estes *kalāpas* estão todos em estado de mudança ou fluxo perpétuo. Para um aluno evoluído em meditação Vipāssana eles podem ser percebidos como uma corrente de energia.

O corpo humano, embora possa parecer, não é uma entidade sólida e estável, mas sim um *continuum* de matéria (*rūpa*) que coexiste com a mente (*nāma*). Saber que o

nosso corpo é feito de minúsculos *kalāpa* todos em estado de mutação é conhecer a verdadeira natureza da mudança ou da decadência. Esta mudança ou decadência (*anicca*) ocasionada pelo continuado fracionamento e substituição de *kalāpas*, todos em um estado de combustão, tem de necessariamente ser identificada como *dukkha*, a verdade do sofrimento. É somente quando se experimenta a impermanência (*anicca*) como sofrimento (*dukkha*) que se compreende a verdade, o sofrimento, a primeira das Quatro Nobre Verdades básicas na doutrina do Buda.

Por quê? Porque quando se experimenta a natureza sutil de *dukkha*, de que nem por um momento se pode escapar, você é verdadeiramente tomado pelo medo, ou pelo desgosto e se torna resistente à sua própria existência como mentalidade-materialidade (*nāmarūpa*) e busca um caminho para escapar para um estado além de *dukkha* e, portanto, para *nibbāna*, a cessação do sofrimento. Você será capaz de experimentar como é aquele fim do sofrimento, até mesmo como ser humano, quando atingir o estágio

de *sotāpanna*, aquele que entrou na corrente, e desenvolver a contento a prática para alcançar de modo incondicional o estado de *nibbāna*, a paz interior. Porém, mesmo no cotidiano, na vida comum, tão logo consiga manter a consciência de *anicca* na prática, saberá por si que uma mudança para melhor está acontecendo em si mesmo, tanto física quanto mentalmente.

Antes de dar início à prática da meditação Vipāssana (isto é, depois de o *samādhi* ter evoluído para um nível apropriado), um aluno deve se familiarizar com o conhecimento teórico das propriedades materiais e mentais, isto é, *rūpa* e *nāma*. Visto que na meditação Vipāssana contemplamos não apenas a natureza mutante da matéria, mas também a natureza mutante da mentalidade, dos elementos-pensamentos da atenção dirigidos para o processo de mudança que acontece dentro da matéria, haverá momentos em que a atenção estará focada na impermanência do lado material da existência. Isto é, em *anicca* com relação a *rūpa*; e, em outros momentos, na

impermanência dos elementos-pensamento ou do lado mental, isto é, em *anicca* com relação a *nāma*. Quando estamos contemplando a impermanência da matéria, percebemos também que os elementos-pensamento simultâneos com aquela consciência também se acham em um estado de transição ou mutação. Neste caso, estaremos conhecendo, ao mesmo tempo, *anicca* em relação tanto a *rūpa* quanto a *nāma*.

Tudo que eu disse até agora está relacionado com a compreensão de *anicca* através das sensações no corpo resultantes do processo de mudança de *rūpa* (ou matéria) e, também, dos elementos-pensamento que dependem destes processos de mudança. Deve-se ter em mente que *anicca* também pode ser compreendida por outros tipos de sensação. *Anicca* pode ser contemplada por meio de sensações:

1. pelo contato de uma forma visível com o órgão do sentido do olho;
2. pelo contato do som com o órgão do sentido do ouvido;

3. pelo contato do odor com o órgão do sentido do nariz;
4. pelo contato do paladar com o órgão do sentido da língua;
5. pelo contato tátil com o órgão do sentido do corpo;
6. e pelo contato de objetos mentais com o órgão do sentido da mente.

Podemos assim desenvolver a compreensão de *anicca* por meio de qualquer dos seis órgãos dos sentidos. Na prática, porém, achamos que de todos os tipos de sensação, a sensação pelo contato tátil com as partes componentes do corpo, em um processo de mudança, é aquela que cobre a área mais extensa para a meditação introspectiva. Não apenas isso, a sensação por contato tátil (por meio de fricção, radiação e vibração dos *kalāpas* internos) com as partes componentes do corpo é mais evidente do que os outros tipos de sensação. Por conseguinte, um iniciante na meditação Vipāssana pode alcançar a compreensão de *anicca* mais facilmente por meio de sensações corporais das mudanças de *rūpa* ou matéria. Esta é a principal razão porque

escolhemos as sensações corporais como o meio de compreensão rápida de *anicca*. Qualquer pessoa está livre para tentar outros meios, mas minha sugestão é a de que devamos estar bem estabelecidos na compreensão de *anicca* através das sensações no corpo antes de fazer qualquer tentativa por meio de outros tipos de sensação.

Existem dez níveis de conhecimento em Vipāssana, a saber:

- 1 . *sammasana*: avaliação teórica de *anicca*, *dukkha* e *anattā* pela observação e análise cuidadosas.
- 2 . *udayabbaya*: conhecimento do surgir e do desaparecer de *rūpa* e *nāma* pela observação direta.
- 3 . *bhaṅga*: conhecimento da rápida natureza da mudança de *rūpa* e *nāma* como uma súbita correnteza ou corrente de energia; em especial, clara consciência da fase de dissolução.
- 4 . *bhaya*: conhecimento de que esta própria existência é aflitiva.

- 5 . *ādīnava*: conhecimento de que esta própria existência é cheia de maldades.
- 6 . *nibbidā*: conhecimento de que esta própria existência é repugnante.
- 7 . *muñcitakamyatā*: conhecimento da necessidade urgente e da vontade de fugir desta própria existência.
- 8 . *paṭisaṅkhā*: conhecimento de que chegou a hora de trabalhar pela plena realização da libertação tendo *anicca* como base.
- 9 . *saṅkhārupekkhā*: conhecimento de que foi atingido o estágio para se desapegar de todos os fenômenos condicionados (*saṅkhāra*) e de se libertar do egocentrismo.
- 10 . *anuloma*: conhecimento que irá acelerar a tentativa de alcançar a meta.

Estes são os níveis de realização pelos quais se tem de passar ao longo da meditação Vipāssana. No caso daqueles que alcançam a meta em prazo curto, eles só podem ser conhecidos em retrospectiva. Juntamente com o nosso progresso na compreensão de *anicca* podemos alcançar estes níveis de realização – condicionados,

porém, em certos níveis, a ajustes ou auxílio de um professor competente. Devemos evitar a expectativa antecipada de tais realizações visto que isto iria nos distrair da continuidade da consciência de *anicca*, a única que pode dar e que dará a recompensa desejada.

Deixe-me agora abordar a meditação Vipāssana do ponto de vista de um chefe de família na vida cotidiana e explicar o benefício que se pode obter a partir dela – aqui e agora – nesta vida mesmo.

O objeto inicial da meditação Vipāssana é ativar a experiência de *anicca* dentro de nós e, com o tempo, atingir um estado de calma e equilíbrio interna e externamente. Pode-se alcançar isto quando nos deixamos absorver pela sensação de *anicca* dentro de nós mesmos. O mundo enfrenta agora sérios problemas que ameaçam toda a humanidade. É exatamente a hora certa para todos adotarem a meditação Vipāssana e aprenderem a encontrar um lago profundo de quietude em meio a tudo o que ocorre no

momento. *Anicca* está dentro de todos. Está ao alcance de todos. Basta olhar para dentro de si e estará ali – *anicca* pode ser experimentada. Quando podemos sentir *anicca*, quando podemos experimentar *anicca*, quando podemos nos deixar absorver por *anicca*, poderemos e iremos nos desprender do mundo externo de elaboração de ideias. *Anicca* é, para um chefe de família, a joia da vida que irá entesourar para criar um reservatório de energia calma e equilibrada para o seu próprio bem-estar e para o bem-estar da sociedade.

A experiência de *anicca*, quando desenvolvida de forma apropriada, atinge a raiz das doenças físicas e mentais e, aos poucos, remove o que quer que seja ruim em nós, isto é, as causas desses malefícios físicos e mentais. Esta experiência não está restrita a quem tenha renunciado ao mundo pela vida errante. É também para o chefe de família. Apesar dos obstáculos que provocam inquietação aos chefes de família nos dias atuais, um professor ou um guia competente pode ajudar o aluno a ter a experiência de *anicca*

ativada em um tempo relativamente curto. Uma vez ativada, tudo o que é necessário é tentar preservá-la; mas terá de assumir um compromisso de que, quando surgir a hora ou a oportunidade para alcançar um maior progresso, irá trabalhar para atingir o estágio de *bhaṅgañāṇa* (conhecimento de *bhaṅga*).

Contudo, é provável que haja alguma dificuldade para quem não tenha alcançado o estágio de *bhaṅga*. Para ele, será como um cabo-de-guerra entre *anicca* por dentro e atividades físicas e mentais por fora. Para tanto, seria sábio seguir o lema “trabalhe enquanto trabalha e brinque enquanto brinca.” Não haverá necessidade de se ficar ativando a experiência de *anicca* o tempo todo. Bastaria que isto ficasse restrito a um período regular ou a períodos reservados durante o dia ou à noite para este propósito. Durante esta hora, pelo menos, deve ser feita uma tentativa de manter a atenção focada dentro do corpo, com a consciência dedicada somente a *anicca*. Isto é, a sua consciência de *anicca* deveria ser mantida a todo o momento de modo tão contínuo que

não permita a interpolação de qualquer pensamento discursivo ou perturbador, o que é com certeza prejudicial para o progresso. No caso disto não ser possível, terá de retornar à consciência da respiração, uma vez que *samādhi* é a chave para a contemplação de *anicca*.

Para se obter bom *samādhi*, a *sīla* (moralidade) tem de ser perfeita, uma vez que *samādhi* é construído a partir de *sīla*. Se *samādhi* for excelente, a consciência de *anicca* também se tornará excelente.

Não existe técnica especial para ativar a experiência de *anicca* além do uso da mente ajustada para um perfeito estado de equilíbrio e a atenção projetada sobre o objeto de meditação. Em Vipāssana, o objeto de meditação é *anicca* e, portanto, no caso daqueles acostumados a focalizar sua atenção nas sensações do corpo, podem sentir *anicca* diretamente. Ao experimentar *anicca* em relação ao corpo, deveria ser em primeiro lugar onde se pode obter com facilidade uma atenção absorvida, mudando a

área de atenção de um lugar para o outro, da cabeça aos pés e dos pés à cabeça. Às vezes, investigando o interior. Neste estágio deve estar claramente entendido que não se deve dar qualquer atenção à anatomia do corpo, mas à formação da matéria – os *kalāpas* – e à natureza de suas constantes mudanças.

Se estes ensinamentos forem observados, certamente haverá progresso, mas o progresso depende também dos *pāramī* (isto é, da nossa disposição para certas qualidades espirituais) e da devoção do indivíduo ao trabalho da meditação. Se atingir altos níveis de conhecimento, sua capacidade de compreender as três características de *anicca*, *dukkha* e *anattā* aumentará e ele, em conseqüência, se aproximará mais e mais da meta do *ariya* ou nobre santo – que cada chefe de família deverá manter em mente.

Esta é a era da ciência. O homem moderno não tem utopia. Não aceitará nada além de resultados bons, concretos, vívidos, pessoais e aqui e agora.

Quando o Buda estava vivo, disse ao povo de *Kālāma*:

“Agora vejam, vocês *kālāmas*. Não se deixem enganar por relato ou tradição ou boato. Não se deixem enganar por proficiência nas coleções das escrituras ou por raciocínio ou pela lógica, ou reflexão sobre e aprovação de alguma teoria, ou porque algum ponto de vista está de acordo com as suas inclinações, ou por respeito ao prestígio de um professor. Mas quando descubrem por si mesmos: estas coisas são insalubres, estas coisas são censuráveis, estas coisas são censuradas pelos sábios; estas coisas, quando praticadas e observadas, conduzem à perda e à tristeza – então, rejeitem-nas. Mas se, em algum momento, você descobrir por si mesmo: estas coisas são saudáveis, estas coisas são inocentes, estas coisas são louvadas pelos sábios; estas coisas, quando praticadas e observadas, conduzem ao bem estar e à felicidade – então, *kālāmas*, as tendo praticado, tratem de aceitá-las”.

Soou agora o relógio de Vipāssana – em outras palavras, para o renascimento do Buda-Dhamma, da Vipāssana na prática. Não temos qualquer dúvida de que os

resultados definitivos surgirão para aqueles que, com a mente aberta, irão passar por um curso de treinamento sob orientação de um professor competente – quero dizer, resultados que serão aceitos como bons, concretos, vívidos, pessoais, aqui e agora – resultados que lhes serão de grande valia propiciando um estado de bem estar e felicidade para o resto de suas vidas.

Que todos os seres sejam felizes e que a paz reine no mundo.



Cursos de Vipāssana

Cursos de meditação Vipāssana, como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin, são realizados regularmente nos centros permanentes e em locais alugados em muitos países através do mundo.