



O Gracioso Fluxo do Dhamma

S.N. Goenka

Vipassana Research Institute

Do original: *The Gracious Flow of Dhamma*, 1997

Publicado por:

Vipassana Research Institute

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403

Dist. Nashik, Maharashtra, India

info@giri.dhamma.org

www.vridhamma.org

Primeira Edição Eletrônica em Português, 2009

Publicado por:

Associação Vipassana Brasil

info@br.dhamma.org

SUMÁRIO

Dia 1:	Dhamma e Sectarismo.....	8
	Perguntas e Respostas.....	39
Dia 2 :	Vivendo a Vida de Moralidade e Desenvolvendo o Controle da Mente.....	53
	Perguntas e Respostas.....	86
Dia 3:	Praticando a Purificação da Mente.....	99
	Perguntas e Respostas.....	136

PREFÁCIO

A Editora de Pesquisas sobre Vipassana tem o prazer de oferecer este livro contendo as palestras públicas de S.N. Goenka.

O Sr. Goenka deixou a sua terra natal de Mianmar (Birmânia) em 1969, para vir para a Índia, terra de seus ancestrais, a fim de ensinar meditação Vipassana. Vipassana surgiu na Índia, mas o país a perdeu. Felizmente, foi preservada em sua forma pura por mais de dois milênios no país vizinho.

Nos 24 anos desde que deixou Mianmar, o Sr. Goenka introduziu Vipassana a dezenas de milhares de pessoas em todo o mundo. O seu foco principal sempre foi no

aspecto prático da técnica. Ele conduziu aproximadamente 400 cursos de 10 dias de Vipassana na Índia e em mais de uma dúzia de países, e muitos milhares de pessoas aprenderam Vipassana em cursos conduzidos por seus professores assistentes.

Além do seu trabalho como professor, o Sr. Goenka apresentou Vipassana ao público em geral por intermédio de centenas de palestras em diferentes países, e em diferentes cidades na Índia. O Sr. Goenka proferiu a maioria dessas palestras em Hindu; as restantes, como estas, deste livro, em inglês. Inicialmente, estas palestras foram proferidas em uma única sessão. Recentemente, contudo, Goenkaji desenvolveu um formato adicional, em que discorre em séries de 3 ou 5 noites consecutivas, com o objetivo de tratar o assunto em maior profundidade.

A série de 3 dias de palestras incluídas neste livro foi proferida em Hyderabad, A P., na Índia, no período de 22 a 24 de julho de 1993. Por razões editoriais, foi intitulada de “O Gracioso Fluxo de Dhamma”.

A palavra sânscrita Dharma (escrita *Dhamma* na língua Pali) originalmente significava “a lei da natureza” ou “a verdade”. Hoje em dia, na Índia, infelizmente, a pala-

vra perdeu o seu significado original e é usada, erroneamente, para se referir a “seita” ou a “sectarismo”. Ao usar este tema como introdução, Goenkaji explica que a meditação Vipassana ensina como viver uma vida de puro Dhamma – uma vida cheia de paz, de harmonia e de boa vontade para com os outros. Este assunto é particularmente relevante na Índia de hoje – e, de fato, no mundo inteiro – onde o sectarismo e o comunalismo dividiram grandes setores da sociedade e causaram profundo sofrimento.

Que estas palestras possam inspirar todos a caminhar na trilha de Dhamma puro e a ganhar os benefícios finais da verdadeira paz e da felicidade.

*Dharma na Hindū Bauddha hai,
Sikkha na Muslima Jaina.
Dharma citta ki śhuddhatā,
Dharma śhānti sukha chaina.*

Dhamma não é Hinduísta ou Budista,
Nem Sikh nem Muçulmano nem Jain;
Dhamma é a pureza de coração,
Paz, felicidade, serenidade.

Doha em Hindi de S.N. Goenka

 Dia 1:

Dhamma e Sectarismo

Amigos, buscadores da paz e da harmonia:

Todos buscam a paz. Todos buscam a harmonia. A vida é cheia de sofrimento, sofrimento de um tipo ou de outro, em função deste ou daquele motivo. Existe sofrimento em toda a parte. Como podemos sair deste sofrimento? Como podemos levar vidas pacíficas e harmoniosas, boas para nós e boas para os outros?

Os sábios, os santos e os profetas da Índia – os ilustrados, os iluminados – perguntaram: “Por que existe o sofrimento?” e “Existe um caminho para sair do sofrimento?” Existem inúmeras razões aparentes por quê existe sofrimento. Mas nós não podemos sair do sofrimento pela erradicação dessas razões aparentes. A verdadeira causa do sofrimento jaz dentro de nós mesmos. E, a não ser que esta causa profundamente enraizada do sofrimento seja erradicada, nós jamais poderemos experimentar a verdadeira paz, a verdadeira harmonia ou a verdadeira felicidade.

Como podemos erradicar a causa profundamente enraizada do sofrimento dentro de nós mesmos? Todo aquele que se fez sábio e se iluminou percebeu que o único caminho para erradicar o sofrimento era o de seguir o caminho de Dhamma. Se alguém leva a vida em Dhamma, consegue sair do sofrimento. Dhamma e sofrimento não podem co-existir. Mas a dificuldade apareceu quando, transcorridos alguns séculos, as pessoas esqueceram o significado de Dhamma. Quando não se entende o verdadeiro significado de Dhamma, como alguém pode aplicar Dhamma na vida?

Há dois mil anos na Índia, havia duas tradições diferentes. Uma tradição dava importância à pureza de Dhamma. A outra dava importância aos ritos, aos rituais sectários e às cerimônias religiosas, às aparências externas e assim por diante. Naqueles dias, a tradição de Dhamma puro era bem forte, mas, aos poucos, foi ficando cada vez mais fraca e, eventualmente, desapareceu da Índia. O que restou não possuía qualquer sinal de puro Dhamma. É muito triste que tenhamos perdido Dhamma. Quando se fala de Dhamma na Índia de hoje, a pergunta que surge na mente da platéia é: “Qual Dhamma? O dhamma hinduísta, o dhamma budista, o dhamma jain, o dhamma cristão, o dhamma muçulmano, o dhamma sikh, o dhamma parsi ou o dhamma judeu? Qual Dhamma?”

É uma grande pena que tenhamos esquecido por completo o Dhamma puro. Como Dhamma pode ser hinduísta, muçulmano, cristão, jain, parsi ou sikh? Isto é impossível. Se Dhamma for puro Dhamma, é universal. Não pode ser sectário. Ritos e rituais sectários diferem de uma seita para a outra. O assim chamado “Dhamma hinduísta” possui seus próprios ritos, rituais e cerimônias religiosas; seus próprios dog-

mas, crenças e filosofias; e seus próprios aspectos externos e disciplinas, tais como o jejum. Acontece o mesmo com o dhamma muçulmano, o dhamma cristão, o dhamma sikh e assim por diante. Mas Dhamma nada tem a ver com isso tudo. O sectarismo provoca divisão. Dhamma é universal: gera união.

O significado de Dhamma na antiga língua da Índia, foi perdido. Infelizmente, o nosso país perdeu a maior parte de sua antiga literatura e de suas antigas escrituras. Essa literatura foi preservada e ainda tem sido mantida nos países vizinhos. Quando estudamos essas escrituras, torna-se claro o quê o povo deste país entendia por Dhamma nos tempos remotos. A definição era “*Dhareti ti dhamma*” – o que se carrega, o que se contém, é Dhamma. Isto significa o que a mente comporta, o que contém a mente, neste momento. Estes conteúdos podem ser pensamentos saudáveis, ou pensamentos insalubres. Na língua daquele tempo, pensamentos saudáveis eram chamados de *kusala-dhamma*, e pensamentos insalubres eram chamados de *akusala-dhamma*. Verificamos que estas duas palavras foram utilizadas por um longo período em nossa literatura antiga. *Kusala-dhamma* e *akusala-dhamma* são am-

bas Dhamma. O que a mente contém neste momento é Dhamma – “*Dharetī ti dhamma.*”

Duas outras palavras que aparecem na literatura antiga são *arya-dhamma* e *anarya-dhamma*. Com o passar dos séculos, o real sentido dessas palavras se perdeu. Hoje em dia, a palavra *arya* é utilizada para designar uma raça específica de seres humanos. Na Índia daqueles tempos, este significado não era conhecido. *Arya* nada tinha a ver com uma raça de seres humanos. Em vez disso, significava aquele que tinha uma mente pura – uma pessoa nobre, uma pessoa santa; aquele que erradicou todas as impurezas da mente. Tal pessoa era chamada de *arya*. Quem levasse uma vida de negatividade, impureza e gerasse ódio, raiva, má vontade ou animosidade era chamado de *anarya*. Portanto, qualquer um cuja mente contivesse pureza era chamado de *arya*, e qualquer um que contivesse impureza era chamado de *anarya*.

Palavras como *dhamma-hinduista*, *dhamma-budista* ou *dhamma-jain* nunca foram utilizadas na nossa literatura antiga. Outras seitas apareceram mais tarde, mas mes-

mo quando essas três estavam presentes, ninguém utilizava tais palavras. As palavras *kusala-dhamma* e *akusala-dhamma* eram usadas. Aos poucos, após alguns séculos, surgiu outra divisão: *kusala-dhamma* (Dhamma saudável) era chamado de dhamma e *akusala-dhamma* (Dhamma insalubre) era chamado de *adhamma*.

Nas escrituras antigas, havia uma outra definição para a palavra *dhamma*: a natureza ou a característica do que a mente contém, seja saudável ou insalubre. Qual é a característica dos conteúdos da mente do indivíduo? Isto era chamado de dhamma. A sua natureza, a sua característica era chamada de *dhamma*. Nas línguas indianas, hoje em dia, continuamos a ouvir um eco desse significado quando alguém diz: “O Dhamma do fogo é o de queimar.” A natureza do fogo é a de se queimar e de queimar os outros. Da mesma forma, nós podemos dizer que o dhamma do gelo é o de resfriar. Esta é a natureza do gelo.

O que estas características universais têm a ver com o Hinduísmo? O que têm a ver com o Budismo ou o Cristianismo ou o Islamismo ou Jainismo ou Sikhismo ? O

fogo queima; o gelo resfria. Esta é uma lei universal da natureza. Se o fogo não queimasse a si próprio e aos outros, não seria fogo. Se for fogo, então, a sua característica deve ser a de queimar a si próprio e a de queimar os outros. O *dhamma* do sol é o de gerar a luz e o calor. Se não gerar luz e calor, não pode ser o sol. O *dhamma* da lua é o de gerar uma leve luz fria. Este é o *dhamma*, a natureza da lua. Se não fizer isso, não é a lua.

Era assim que a palavra *dhamma* era utilizada naqueles dias. Se os conteúdos de minha mente são insalubres – por exemplo, se eu estou gerando raiva, raiva, má vontade ou animosidade neste momento – então, a natureza dessas negatividades é a de queimar. Elas me queimarão. O veículo que contém o fogo é a primeira vítima do próprio fogo; então, este fogo e o seu calor começam a se espalhar para o meio ambiente à sua volta.

Acontece da mesma forma quando há negatividade na mente. Quem possui esta negatividade, quem gera esta negatividade, é a primeira vítima. Ele ou ela se torna infeliz. Como você pode esperar paz, harmonia e felicidade se estiver gerando rai-

va? Isto é totalmente contra a natureza. Ou seja, isto é totalmente contra dhamma, que é a lei universal da natureza. Se, consciente ou inconscientemente, colocar a minha mão no fogo, a minha mente será queimada. O fogo não discrimina. Ele não percebe se a mente pertence a uma pessoa que se intitula um hinduísta, um muçulmano, um cristão, um Jain, um sikh ou um parsi ou um Indiano, um americano um russo ou um chinês. Não há diferença, não há discriminação, não há parcialidade; *Dhamma é Dhamma.*

Da mesma forma, quando a minha mente está gerando pureza, as negatividades são erradicadas. Segundo a lei da natureza, quando a mente for pura, estará cheia de amor, compaixão, alegria e equanimidade. Esta é a natureza de uma mente pura. Esta mente pura pode pertencer a um hinduísta ou a um cristão, ou pode pertencer a um indiano ou a um paquistanês; não faz qualquer diferença. Se a mente é pura, deve ter estas qualidades. E quando a mente está repleta de compaixão, boa vontade e equanimidade, então, novamente, a lei universal é tal que estes conteúdos mentais têm a sua própria natureza, o seu próprio Dhamma. Eles nos dão tanta paz, tanta

harmonia, tanta felicidade. Uma pessoa pode se dar o nome que quiser. Pode continuar a realizar este ou aquele rito ou ritual, esta cerimônia religiosa ou aquela cerimônia religiosa. Pode ter esta aparência exterior ou aquela aparência exterior. Pode acreditar nesta filosofia ou naquela filosofia. Não faz qualquer diferença. Dhamma é Dhamma.

No momento em que poluir a sua mente, no momento em que gerar qualquer negatividade, a natureza começa a puni-lo aqui e agora. A punição não espera até após a morte. O que quer que aconteça após a morte, acontecerá então. Mas o que acontece agora? Quem gerar ódio agora experimentará nada além de infelicidade e sofrimento. Esta pessoa pode ter qualquer nome, pode ser de qualquer casta, de qualquer comunidade, de qualquer seita ou de qualquer país; não faz qualquer diferença. Uma vez gerada qualquer negatividade, começa-se a sofrer aqui e agora.

Da mesma forma, quando se gera pureza na mente, quando a sua mente está repleta de boas qualidades tais como amor, compaixão e boa vontade, a natureza começa a

recompensá-lo aqui e agora. Você não terá de esperar até o fim da sua vida – você começa a receber as recompensas de uma mente pura agora. Quando a sua mente está cheia de amor, cheia de compaixão, você começa a experimentar tanta paz, tanta harmonia e tanta felicidade. Isto é Dhamma. Nada tem a ver com sectarismo.

Alguém que se intitule um hinduísta estrito, um muçulmano estrito, um cristão estrito ou um sikh estrito, pode ser uma boa pessoa Dhâmmica ou pode não ter nem sombra de Dhamma. Ritos e rituais sectários, crenças ou filosofias sectárias, cerimônias religiosas sectárias e outras aparências exteriores nada têm a ver com Dhamma. Dhamma é totalmente diferente. Dhamma significa o que a sua mente contém agora. Se o que contém é saudável, ela o recompensa. Se for insalubre, ela o pune.

Se este entendimento de Dhamma se tornar cada vez mais prevalente na sociedade indiana, tal qual há 25 séculos, então, o país será mais pacífico, pois o seu povo será mais pacífico. Todos darão importância ao fato de ele ou ela serem pessoas Dhâm-

micas. Ou seja, estará mantendo a sua mente pura, livre de impurezas, livre de negatividades? Se você continuar a gerar ódio, raiva, má vontade, animosidade e outras negatividades, você não é uma pessoa Dhâmmica. Você pode realizar algum rito ou ritual. Você pode ir a um templo e se curvar diante de um ídolo específico, ou ir a uma mesquita e recitar uma *namaz*. Você pode ir a uma igreja fazer algumas orações ou a uma *gurudwara* para cantar *kirtans*. Ou você pode ir a uma *Pagoda* e reverenciar a estátua do Buda. Estes atos em nada o ajudam.

Quando você gera negatividade na sua mente, pode atribuir a culpa do seu sofrimento a várias razões externas. Você pode colocar a culpa em outros. Pode ter a falsa impressão de estar infeliz porque tal pessoa o tenha insultado ou o ofendido, ou porque algo desejado não aconteceu ou por ter acontecido algo indesejado. Você permanece enganado por toda a sua vida, em função dessas aparentes razões externas. Tendo em vista que Dhamma ficou perdido nesse país, nós acabamos por esquecer de mergulhar profundamente dentro de nós mesmos para encontrar a verdadeira causa do sofrimento.

Suponhamos que alguém me ofenda e eu sofra com isso. Entre estes dois eventos, uma coisa muito importante acontece dentro de mim. Mas este vínculo permanece desconhecido para mim. Quando alguém me ofende, eu começo a gerar ódio e raiva; eu começo a reagir com negatividade. Somente, então, eu fico infeliz, não antes. A razão pela qual eu estou infeliz não é porque alguém me ofendeu, nem porque algo não desejado tenha acontecido. Na realidade, é porque eu estou reagindo a estes estímulos externos. Esta é a verdadeira causa de meu sofrimento. Você não pode entender isso apenas por dar ouvido a palestras como esta, por ler as escrituras, por intelectualizar ou por aceitar tal fato em nível emocional ou devocional. O verdadeiro entendimento de Dhamma somente pode ocorrer quando você começa a experimentá-lo dentro de si mesmo.

Para ilustrar este ponto: suponha que, por equívoco, eu tenha colocado a minha mão no fogo. A lei da natureza é tal que o fogo começa a queimar a minha mão. Eu removo a minha mão porque não gosto de ser queimado. Na próxima vez, eu volto a cometer o mesmo erro e coloco a minha mão no fogo. De novo, a minha mão é

queimada e mais uma vez removo a minha mão. Posso fazer isso uma, duas ou três vezes e, então, começo a entender: “Isto é fogo e a natureza do fogo é a de queimar. Portanto, seria melhor não tocá-lo.” Isto se transforma em uma lição e começo a entender em nível experimental que devo manter a minha mão longe do fogo.

Da mesma forma, pode-se aprender como praticar Dhamma ao empregar uma técnica que foi bem comum na Índia antiga. Aprender Dhamma significa observar a realidade dentro de si mesmo. A palavra utilizada para isso foi “vipassana”, que significa “observar a realidade de forma especial”. Isto significa observar a realidade da forma certa, da forma correta, observá-la tal qual é – não só como aparenta ser, não só como parece ser, não colorida por qualquer crença ou filosofia, não colorida por qualquer imaginação – mas observá-la ao trabalhar de forma científica.

Por exemplo, quando surge a raiva, você observa a realidade que a raiva despertou. Ao se livrar do objeto exterior da raiva, você simplesmente observa a raiva como raiva, a raiva como raiva; ou a paixão como paixão, o ego como ego. Você observa

qualquer impureza que tenha surgido na mente. Você simplesmente a observa, você a observa objetivamente, sem se identificar com aquela negatividade particular.

É muito difícil observar objetivamente. Quando a raiva surge, é como uma erupção vulcânica, e nós somos dominados por ele. Quando somos dominados pela raiva, não podemos observar a raiva. Em vez disso, praticamos todas as ações vocais e físicas que não queremos praticar. E depois passamos a nos arrepender sem parar : “Eu não deveria ter feito isso. Eu não deveria ter reagido dessa forma.” Mas da próxima vez que surgir uma situação parecida, reagiremos da mesma forma porque não experimentamos a verdade dentro de nós.

Se você aprender esta técnica de observar a realidade dentro de si mesmo, então, você perceberá que, quando a raiva surgir na mente, duas coisas vão começar a ocorrer simultaneamente no nível físico. No nível mais grosseiro – no nível de sua respiração – você perceberá que, tão logo a raiva, a raiva, a má vontade, a paixão, o ego ou qualquer impureza surja na mente, sua respiração perde a sua normalidade. Ela não pode permanecer normal. Ela ficará anormal – ligeiramente mais grosseira,

ligeiramente mais acelerada. E, tão logo esta negatividade específica tenha ido embora, você notará que a sua respiração se normaliza. Não permanece mais acelerada nem mais grosseira. Isto acontece na estrutura física em um nível grosseiro.

Alguma coisa também acontece em um nível sutil, uma vez que mente e matéria são tão inter-relacionadas. Uma sempre influencia a outra e é influenciada pela outra. Esta interação acontece continuamente dentro de nós mesmos, dia e noite. Em um nível sutil, uma relação bioquímica começa dentro da estrutura física. Uma reação eletromagnética tem início e, se você for um bom meditador Vipassana, notará: “Olhe, a raiva surgiu.” E, então, o que acontece? Há calor em todo o corpo; há palpitação; há tensão em todo o corpo.

Não faça nada além de observar. Não faça nada; somente observe. Não tente eliminar o seu ódio. Não tente eliminar os sinais da raiva. Somente observe, somente observe. Continue a observar e você notará que a raiva se torna cada vez mais fraco e desaparece. Se você o suprime, então, ele irá para o fundo do nível subconsciente da sua mente. Quando for suprimido, não desaparecerá.

Quando o sofrimento chega, nós pensamos que a causa desse sofrimento é algo que está do lado de fora e fazemos um grande esforço para consertar coisas exteriores: “Tal e tal pessoa está se comportando mal. Eu estou infeliz por causa do mau comportamento dessa pessoa. Quando essa pessoa parar de se comportar mal, eu serei uma pessoa feliz.” Nós queremos mudar esta pessoa. Isto é possível? Podemos mudar as pessoas? Bem, mesmo que sejamos bem-sucedidos na mudança de uma pessoa, o que nos garante que não aparecerá outra pessoa a contrariar por completo os nossos desejos? É impossível mudar o mundo todo. Os santos e os sábios, os iluminados, descobriram a solução: transforme a si mesmo. Deixe que aconteça seja o que for do lado de fora, mas não reaja. Observe a verdade tal qual é. Porém, quando não conhecemos a técnica para nos observar – a técnica de auto-realização, a técnica de experimentação da verdade – então, não podemos empreender a nossa própria salvação.

Por exemplo, você pode tentar desviar a sua atenção. Você está sofrendo muito e você não pode mudar a outra pessoa ou a situação externa, então, você tenta desviar a sua atenção. Você vai ao cinema ou ao teatro, ou pior, a um bar ou a um cassino,

para desviar a sua atenção. Por instantes, pode ter a impressão de que o seu sofrimento se foi. Isto é uma ilusão: você não saiu do sofrimento; ele continua presente. Você simplesmente desviou a sua atenção e o sofrimento desceu para o fundo de si mesmo. Sucessivamente, ele entrará em erupção e o dominará. Você não saiu do seu sofrimento.

Existe outra forma de desviar a mente, dessa vez em nome da religião. Você vai a um templo, a uma mesquita, a uma *gurudwara* ou a uma *pagoda* para entoar cânticos ou para orar. A sua mente será desviada e você se sentirá bastante feliz. Mas, mais uma vez, se trata de uma fuga. Você não está enfrentando o seu problema. Este não era o Dhamma da Índia antiga.

Nós temos de enfrentar o problema. Quando o sofrimento aparece na mente, enfrente-o. Ao observá-lo objetivamente, você chegará à causa mais profunda de seu sofrimento. Se você puder aprender a observar a causa mais profunda do sofrimento, descobrirá que camadas desta causa profundamente enraizada começam a ser erradicadas. À medida que camadas após camadas são removidas, você começa a se

sentir aliviado de seu sofrimento. Você nem suprimiu a sua negatividade nem a expressou no nível vocal e físico e nem prejudicou outras pessoas. Você a observou. Ao fazer nada, você simplesmente observou.

Esta é uma técnica maravilhosa da Índia. Infelizmente, o nosso país a perdeu, uma vez que nós perdemos o significado verdadeiro da palavra dhamma. Agora, estas muletas, estes andaimes de dhamma-hinduista, de dhamma-budista, de dhamma-jain de dhamma-muçulmano se tornaram predominantes para nós. Pobre Dhamma, retrocedeu para a penumbra dos bastidores. Dhamma perde seu valor, porque o Hinduísmo é mais importante. Quando falamos em dhamma-muçulmano, muçulmano é importante. Quando falamos em dhamma-budista, budista é importante; dhamma-jain, jain é importante. É como se Dhamma não fosse uma entidade em si mesmo. Mas que grande entidade Dhamma é! É a lei da natureza, a eterna verdade; e nós sentimos a sua falta quando damos ênfase a esses falsos andaimes e muletas. Estamos esquecendo a verdadeira essência de Dhamma.

Quando alguém começa a dar importância ao dhamma-hinduista, ele nunca dá importância a Dhamma. O dhamma-hinduista e todos os ritos, rituais, cerimônias e aparências se tornam mais importantes para esta pessoa. Os executa e acredita ser uma pessoa Dhâmmica. Da mesma forma, se alguém dá importância ao dhamma-muçulmano, ao dhamma-sikh ou ao dhamma-budista, se sente uma pessoa muito Dhâmmica. Esta pessoa pode nem ter qualquer sinal de Dhamma, porque a toda a hora a sua mente está cheia de impurezas, cheia de negatividade. Muito se engana quem acredita ser uma pessoa Dhâmmica somente porque pratica o seu ritual e o seu rito; porque foi ao seu templo ou à sua mesquita; porque foi à sua igreja ou à sua *gurudwara*; porque recitou isto ou aquilo. O que aconteceu conosco? Para onde está nos levando este sectarismo? Para muito longe de Dhamma.

O parâmetro de Dhamma deveria ser: “A minha mente está ou não sendo purificada?” Não há nada de errado com realizar um rito particular ou uma cerimônia religiosa. Não há nada de errado com frequentar uma mesquita ou um templo. Mas deve-se continuar a se examinar a si mesmo para saber: “A minha mente está sendo purificada pela prática de todos estes ritos, rituais e cerimônias? Estou sendo liberado

da raiva, da raiva, da má vontade, da animosidade, da paixão, do ego?” Se for isso, então, sim, são muito bons.

Se nenhuma melhoria surgir, então, percebe-se que se está somente se enganando, fazendo de bobo a si próprio: “Mesmo se a minha mente parecer estar purificada por um curto período, eu estou me enganando, porque não consegui sair do meu sofrimento, de minhas impurezas. Minhas impurezas permanecem no nível mais profundo do inconsciente de minha mente. Este é o armazém de minhas impurezas.” Nós carregamos este armazém vida após vida, vida após vida. E nós ou fornecemos mais insumo, mais impurezas ou os removemos.

Na maior parte das vezes, continuamos a dar mais e mais insumos, e, por conseguinte, nos tornamos cada vez mais infelizes. Como podemos purificar o nível mais profundo da mente? Nós podemos purificar a superfície da mente até um certo ponto pela intelectualização ou pela crença devocional ou emocional. Mas, para remover as impurezas do nível mais profundo da mente, é preciso trabalhar – e trabalhar da forma que a natureza quer que trabalhemos. A lei da natureza diz que sempre

que gerarmos qualquer impureza, a fonte da impureza permanece no nível mais profundo de nossa mente. E o nível mais profundo de nossa mente está constantemente em contacto com as sensações do corpo.

Dia e noite, esteja adormecido ou esteja desperto, o nível mais profundo da sua mente (o chamado “inconsciente”) nunca está inconsciente: está sempre sentindo sensações no corpo. Sempre que houver uma sensação agradável, reagirá com desejo – *raga, raga*. Sempre que houver uma sensação desagradável, reagirá com aversão – *dvesha, dvesha*. Desejo, aversão, desejo, aversão: este se tornou o padrão de comportamento da mente no seu interior mais profundo. Vinte e quatro horas por dia, dia e noite, a cada momento existem sensações no interior mais profundo do corpo e, no nível mais profundo, a mente continua a reagir. Tornou-se escrava de seu próprio padrão de comportamento. A menos que rompamos esta escravidão, como poderemos sair do nosso sofrimento? Estaremos apenas nos iludindo ao tentar purificar a superfície da mente, enquanto esquecemos a raiz profunda. Enquanto as raízes forem impuras, a mente nunca poderá se tornar pura.

Vipassana é uma técnica da Índia. Nos Vedas se fazem claras referências a Vipassana. A literatura mais antiga deste país está cheia de palavras de louvor por Vipassana:

*Yo viśvābhih vipaśyati bhuvanah
sañca paśyati sa na pāśadati dviśah.*

Aquele que pratica Vipassana de forma perfeita - *sañca paśyati, sa na pāśadati dviśah* – sai de toda aversão e da raiva: a mente fica pura.

Mas o indivíduo tem de praticá-la por si mesmo. Se você somente recita este verso dos Vedas, como isso o ajudará? Suponha que continue a recitar: “O bolo é muito doce; o bolo é muito doce.” Como poderá experimentar a doçura do bolo a não ser que o coloque na boca? A prática de Dhamma é mais importante do que simplesmente aceitar Dhamma no nível intelectual, emocional ou devocional. E esta prática é Vipassana.

Na antiguidade, Vipassana estava em toda a parte na Índia. Nessa época, veio um viajante da Birmânia. Percorrendo o país todo, ele descobriu que em todos os lares as pessoas estavam praticando Vipassana. Visitou diversos lares, ricos e pobres, e descobriu que não só o marido, a esposa e as crianças, mas até mesmo os empregados praticavam Vipassana de manhã e à noite. E em toda a parte, o assunto era Vipassana, porque as pessoas estavam se beneficiando de sua prática. Com o passar do tempo, infelizmente, neste país nos envolvemos em ritos, rituais e cerimônias religiosas e nos esquecemos deste entendimento científico de Dhamma.

Dhamma nada mais é do que ciência pura, uma superciência de mente e matéria: a interação de mente e matéria, as correntes cruzadas e as correntes subterrâneas que ocorrem no fundo de si mesmo a todo o momento. Acontecem coisas no nosso interior a todo o momento, mas permanecemos extrovertidos, dando importância a coisas externas. Digamos que alguém tenha me ofendido e que eu não tenha esta prática de observação do que ocorre no meu interior: eu fico com raiva e começo a gritar. O que estou fazendo?

Quando alguém me ofende, o problema é de quem me ofende, não meu. Se está me ofendendo, significa que está gerando negatividade na mente. Essa pessoa é doente, infeliz, sofredora quando gera ódio e grita. Por que eu deveria gerar ódio? Por que eu deveria gritar e me tornar infeliz? Este entendimento não pode ser atingido se não for experimentado. É como a experiência de tocar o fogo e aprender a não voltar a fazer isso . Isto ocorre uma vez, duas vezes, diversas vezes e, então, você aprende a não tocar o fogo de novo. Da mesma forma, você pode desenvolver a habilidade de observar o que ocorre no seu interior. Ódio surgiu e você imediatamente percebe que existe fogo e ele começou a queimá-lo: “Olhe, eu estou queimando! Eu não gosto de me queimar. Da próxima vez, serei mais cauteloso.” Ou “Oh, não, eis aqui a raiva. Se eu gerar ódio, queimarei.” Por equívoco, você gerou ódio outra vez; novamente você o observa. Novamente você gera ódio e novamente você o observa. Após algumas experiências, começa a sair dele.

Mas quando você não observa a realidade dentro de si mesmo, então, você dá toda importância à aparente causa externa de seu sofrimento, tentando retificar isso. Por

exemplo, uma sogra diz: “O nosso lar agora é um verdadeiro inferno.” Se você indagar qual a razão, ela dirá: “É tudo culpa da minha nora. Que nora, essa que entrou nesta casa! Ela é tão moderninha. Ela vai de encontro a todas as nossas tradições e crenças! Ela estragou toda a harmonia de nosso lar.” Se você falar com a nora, ela dirá: “A velha senhora deveria mudar um pouco. Ela não entende que existe uma diferença de geração. Os tempos estão mudando. Por que ela não entende? Ela está sofrendo e fazendo todos sofrer.” A nora quer que a sogra mude. A sogra quer que a nora mude. O pai quer que o filho mude. O filho quer que o pai mude. Este irmão quer que o outro irmão mude. O outro irmão quer que este irmão mude.

“Eu não mudarei. Eu estou muito bem assim. Não há nada em mim que precise ser mudado!” Nunca enxergamos, no nosso interior, o fato de não estarmos perfeitamente bem, de sermos nós mesmos a causa do nosso próprio sofrimento. O problema principal está dentro de nós, não fora. Começamos a entender isso no nível experimental ao praticar Vipassana. É muito difícil observar a raiva abstrato. Mesmo para um meditador de Vipassana, leva-se um bom tempo até atingir o estágio onde

se pode observar a raiva abstrato, a paixão abstrata, o medo abstrato, o ego abstrato. Isto é muito difícil.

Quando a raiva surge, tem início uma sensação no corpo. Juntamente com a raiva, a respiração também fica anormal. Você pode observar isso. Mesmo em dez dias, você pode aprender esta técnica. Ao frequentar um curso de Vipassana e trabalhar adequadamente, você pode entender como observar a respiração. Talvez a raiva tenha surgido e você não pode observar a raiva abstrata, mas você pode observar a sua respiração: “Veja, a respiração está entrando e saindo.” Este não é um exercício respiratório. Você observa a respiração tal qual é – se for superficial, é superficial; se for profunda, é profunda; se passar pela narina esquerda, então, a narina esquerda; pela narina direita, então, a narina direita. Você simplesmente a observa. Ou talvez haja calor por todo o corpo ou palpitação ou tensão. Você simplesmente as observa. Isto é fácil. Estas coisas ficam fáceis de serem observadas se você praticar mesmo por um ou dois cursos de dez dias.

Já observar a raiva como raiva ou a raiva como a raiva ou a paixão como paixão é muito difícil. Isto leva tempo. É por isso que os sábios, os iluminados, os santos e os videntes da Índia aconselham: “Observe a si mesmo.” Observar-se é um caminho de auto-realização, de experimentação da verdade – pode-se inclusive dizer “A experimentação de Deus”, porque apesar de tudo, a verdade é Deus. O que mais é Deus? A lei é Deus, a natureza é Deus. E quando se observa aquela lei; observa-se Dhamma. O que quer que aconteça dentro de si, você é apenas um observador silencioso, sem reagir. Ao observar objetivamente, começou a dar o primeiro passo para entender Dhamma; o primeiro passo em direção à prática de Dhamma na vida.

Ao praticar Dhamma, você não fugirá de suas atividades externas, como, por exemplo, ir àquele ou a este templo, ou realizar aquele ou este ritual. Mas, ao mesmo tempo, enquanto faz essas coisas, começará a observar a realidade pertencente à sua mente naquele momento: “O que está acontecendo na minha mente neste momento? O que quer que aconteça em minha mente de momento a momento – isto é mais importante para mim do que qualquer coisa que aconteça do lado de fora.” Você

começará a perceber como está reagindo às coisas externas. Sempre que reagir, esta reação se transforma em uma fonte de sofrimento para você. Se aprender a não reagir mas, simplesmente, observar, sairá do sofrimento. É claro que isto leva um tempo. Não se adquire a perfeição de imediato, mas terá iniciado o processo.

Deixe que se inicie o processo para compreender Dhamma. Dhamma é livre de todas as crenças, dogmas, ritos e rituais sectários. Nem nomes sectários são necessários. Você pode ou não se intitular um Hinduísta ou um Muçulmano, mas você deve se intitular uma pessoa *Dhâmmica*, uma pessoa que vive a vida em Dhamma. Isto significa que a sua mente deve permanecer pura. Se a sua mente permanece pura, então, todas as suas outras ações, vocais e físicas, automaticamente se tornarão puras.

A mente é a base. Quando a mente for impura, cheia de negatividades, então, as nossas ações vocais certamente serão impuras e as nossas ações físicas certamente serão impuras. Nós começamos a nos prejudicar. Começamos a prejudicar os outros. Como disse, quando gera ódio ou raiva ou má vontade, a primeira vítima de

sua negatividade é você mesmo. Você se torna muito infeliz e o sofrimento que gera em decorrência de sua negatividade passa a contaminar a atmosfera ao seu redor. O meio ambiente à sua volta fica tão tenso. Qualquer um que entre em contato com você naquela hora fica tenso, infeliz. Você está distribuindo o seu sofrimento para os outros. Isto é o que você possui e irá distribuí-lo continuamente aos outros. Você está ficando infeliz e tornando os outros infelizes.

Por outro lado, se aprender a arte de Dhamma – ou seja, a arte de viver – e deixar de gerar negatividade, começa a experimentar a paz e a harmonia dentro de si. Quando você mantém a sua mente pura, repleta de amor e de compaixão, a paz e a harmonia que são geradas no seu interior contagiam a atmosfera à sua volta. Qualquer um que entre em contato com você naquela hora começa a experimentar paz e harmonia. Você está distribuindo algo de bom que possui. Você tem paz, você tem harmonia, você tem felicidade verdadeira, e distribui isto para os outros. Isto é Dhamma, a arte de viver.

Na Índia antiga, Dhamma nada mais era do que uma arte de viver, a arte de como viver em paz e harmonia dentro de si mesmo e de como gerar apenas paz e harmonia com relação aos outros. E para alcançar isto, se dava o treinamento adequado. Havia centros de meditação Vipassana em quase todas as cidades. Os centros de Vipassana estavam por toda a parte, bem como escolas de ioga, colégios de ioga e hospitais de ioga. Eles faziam parte da vida. Alunos costumavam aprender esta arte em seu currículo. Ao praticá-la, eles levavam vidas boas, vidas saudáveis, vidas harmoniosas.

Que aquela era possa retornar. Que as pessoas possam compreender o significado de Dhamma. Que você possa estar livre dos demônios, dos diabos do sectarismo e do comunalismo que o fazem esquecer tudo sobre Dhamma. Que você possa sair deste sofrimento. Que você possa levar uma vida de Dhamma verdadeira, tão pacífica, tão harmônica e feliz para você e tão pacífica, harmônica e feliz para os outros.

Que todos vocês que vieram a esta palestra de Dhamma possam encontrar um tempo para investir dez dias de sua vida para aprender esta técnica. Você obterá os benefícios aqui e agora. Não é necessário se converter de uma religião organizada para outra religião organizada, de uma seita para outra seita. Deixem um ou uma hinduísta continuar a se intitular hinduísta por toda a vida. Deixem um cristão continuar a se intitular cristão para o resto de sua vida – um muçulmano, muçulmano; um sikh, sikh; um budista, budista. Mas o indivíduo deve se transformar em um bom hinduísta. O indivíduo deve se transformar em um bom muçulmano, um bom cristão, um bom sikh, um bom budista. O indivíduo deve se transformar em um bom ser humano. Dhamma ensina a se tornar um bom ser humano, a viver uma vida boa, uma vida feliz, uma vida harmoniosa.

Que todos vocês possam ser treinados nesta técnica maravilhosa. Saiam do seu sofrimento e usufruam a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade. A verdadeira felicidade para vocês todos.

Perguntas e Respostas

P: Como se pode evitar o kamma?

R: Domine a sua própria mente. A técnica inteira o ensina a se tornar senhor de si próprio. Se você não dominar a sua própria mente, então, por causa do velho padrão habitual, continuará a praticar aquelas ações, aquele kamma que não deseja praticar. Intellectualmente, você entende: “Eu não deveria praticar tais ações.” Mesmo assim,

continua a praticá-las, por não dominar a sua mente. Esta técnica o ajudará a ter o domínio sobre a sua própria mente.

P: Qual é o objetivo supremo da vida? Ou seja, para onde toda esta harmonia o conduz?

R: A vida suprema, o supremo objetivo, está aqui e agora. Se você procurar continuamente por algo no futuro mas nada adquirir agora, é um engano. Se você começou a experimentar paz e harmonia agora, então, será muito provável que alcance o objetivo, que nada mais é do que a paz e a harmonia. Portanto, experimente-a agora, neste momento. Então, você está no caminho correto.

P: Como uma pessoa verdadeiramente *Dhâmmica* enfrenta este *adhâmmico* mundo?

R: Não tente mudar o mundo *adhâmmico*. Tente mudar o dhamma em você mesmo, a maneira como reage e que faz de você uma pessoa infeliz. Como eu disse, quando

alguém o ofende, compreenda que esta pessoa sofre. É o problema daquela pessoa. Por que fazer disso o seu problema? Por que começar a gerar ódio e sofrer? Ao fazer isso, significa que você não é senhor de si, que você é escravo daquela pessoa; quando aquela pessoa quiser, ela pode fazer você sofrer. Você é o escravo de outro alguém que é um sofredor. Você não entendeu Dhamma. Seja senhor de si e você poderá viver uma vida *Dhâmmica* apesar das situações *adhâmmicas* à sua volta.

P: Existe algum caminho mais curto?

R: Eu diria que este é o caminho mais curto. Você tem de mudar o seu padrão habitual; você tem de ir à raiz do seu problema. E a raiz do problema está no interior de si mesmo, não no exterior. Se você aprender como dar um mergulho interior, se você começar a mudar as coisas no nível da raiz, este será o caminho mais curto para você sair do seu sofrimento.

P: Algumas pessoas possuem impurezas, mas elas se sentem felizes e não parecem sofrer. Por favor, explique.

R: Você não penetrou na mente dessas pessoas. Uma pessoa pode ter muito dinheiro e outros podem pensar: “Uma pessoa tão feliz. Olhe, ele possui tanta riqueza.” Mas o que você não sabe é que esta pessoa não consegue ter um sono saudável; ela tem de usar soníferos – uma pessoa sofredora. Você pode saber por experiência própria o quanto sofre ao investigar o seu interior. Você não poderá entender, no plano exterior ao ver o rosto de alguém, se ele ou ela sofre ou é feliz. O sofrimento está depositado profundamente no seu interior.

P: Qual é o Dhamma de atma, alma?

R: Observe a si mesmo e descobrirá o que está acontecendo do lado de dentro. O que você chama de “alma”, o que chama de *atma*, você notará, é somente uma mente reativa, uma certa parte da mente. Embora você tenha a impressão de que: “Este sou “eu”. Veja, este sou “eu”, esta sou “eu”. “Essa ilusão de “eu” irá embora e, en-

tão, a reação irá embora e você será liberto do seu sofrimento. Isto não acontece ao aceitar crenças filosóficas.

P: Como lidar com a insônia?

R: Vipassana o ajudará. Quando as pessoas não podem dormir adequadamente, se elas se deitarem e observarem a respiração ou as sensações, poderão ter um sono saudável. Mesmo que não tenham um sono saudável, no dia seguinte, se levantarão se sentindo muito bem dispostas, como se tivessem saído de um sono profundo. Pratique. Tente e você descobrirá que isso é muito útil.

P: Qual é a relevância de Dhamma para uma pessoa das ruas, cujo estômago está vazio?

R: Um grande número de pessoas que vivem em favelas vem aos cursos de Vipassana e tira muito proveito. Os seus estômagos estão vazios mas as suas mentes estão também tão agitadas. Com mentes tão agitadas, elas não podem resolver os seus problemas quotidianos. Com Vipassana, aprendem a manter as suas mentes calmas

e equânimes. Dessa forma, serão capazes de enfrentar os seus problemas. Elas obtêm melhores resultados em suas vidas. Ainda melhor, eu descobri que, embora as pessoas das favelas sejam muito pobres, a maior parte dos seus recursos é gasta com álcool e jogos de azar. Após terem freqüentado alguns cursos, elas deixam os jogos de azar, deixam o álcool; elas deixam todos os tipos de vício. Dhamma é útil. É útil para um e para todos, ricos e pobres. Não faz a menor diferença.

P: Qual é o efeito de Vipassana nos chakras do corpo sutil?

R: Os *chakras* nada mais são do que centros nervosos ao longo da coluna vertebral. Vipassana o leva a um estágio onde você pode sentir atividade em cada pequeno átomo do seu corpo. Os *chakras* são somente uma parte disso. Esta atividade pode ser experimentada no corpo inteiro.

P: Como define a vida eterna no seu sistema de meditação?

R: Não é o meu sistema de meditação! Este é um sistema de meditação indiano, um sistema de meditação da Índia antiga. A vida é eterna, mas você tem de purificá-la a

fim de levar uma vida melhor, uma vida boa. Não tente encontrar o início da vida, quando ela começou – o que você ganhará com isso? A vida começa a cada momento, esta bola está rolando. Ela está rolando de forma errada e você sofre. Saia desse sofrimento. Isto é mais importante do que qualquer outra coisa.

P: Como se escapa da raiva?

R: Isto é o que Vipassana ensinará. Observe sua raiva e você se livrará dela. E para observar a raiva, você aprenderá a observar a sua respiração e a observar as suas sensações.

P: Como podem os profissionais, que dispõem de menos tempo, praticar meditação?

R: A meditação é ainda mais importante para os profissionais! Os que são leigos, que têm responsabilidades na vida, precisam ainda mais de Vipassana porque são obrigados a enfrentar situações na vida repletas de vicissitudes. Se aprendem Vipassana, podem encarar a vida muito melhor. Podem tomar decisões boas, decisões

acertadas, decisões corretas que serão de grande utilidade para eles. Para profissionais, executivos e outras pessoas com responsabilidades, Vipassana é um grande benefício.

P: O senhor acredita em renascimento?

R: Se eu acredito ou não, isso não o auxiliará. Medite e alcançará um estágio onde poderá ver o seu passado, poderá ver o seu futuro. Só então acredite. Não acredite em algo somente porque o seu guru assim o diz. Caso contrário, você ficará sob o domínio de um guru, o que é contra Dhamma.

P: O que é a mente? Onde ela está?

R: Isto você entenderá ao praticar Vipassana. Você fará um estudo analítico de sua mente, um estudo analítico de sua matéria e da interação entre ambos.

P: Como podemos tornar os outros pacíficos?

R: Faça de você mesmo uma pessoa pacífica! Somente, então, poderá fazer os outros pessoas pacíficas.

P: Eu concordo que esta meditação me ajudará, mas como isto resolverá os problemas da sociedade?

R: A sociedade nada mais é, apesar de tudo, do que um grupo de indivíduos. Nós queremos resolver os problemas da sociedade, embora não tenhamos resolvido os problemas do indivíduo. Nós queremos a paz no mundo, embora nada façamos pela paz do indivíduo. Como isso é possível? Se cada indivíduo experimentasse a paz e a harmonia, então, nós descobriríamos que toda a sociedade começaria a experimentar paz e harmonia.

P: Eu não consigo abafar a minha raiva, por mais que eu tente.

R: Não a abafe: observe-a! Se você a reprimir, os problemas surgirão. Quanto mais tentar abafar a raiva, mais irá se afundar e se instalar nos níveis mais profundos da mente. Os complexos ficam cada vez mais fortes e é extremamente difícil sair deles. Somente observe a sua raiva. Sem repressão, sem expressão. Somente observação.

P: A raiva e a observação são simultâneos ou a observação é um processo que surge após o pensamento?

R: Não. Não se trata de um pensamento. Você observa simultaneamente à medida que a raiva surge.

P: Se alguém propositalmente faz da nossa vida um sofrimento – como tolerar isso?

R: Em primeiro lugar não tente mudar a outra pessoa. Tente mudar si mesmo. Alguém está tentando fazê-lo sofrer. Mas você está sofrendo porque reage a isso. Se você aprender a observar a sua reação, então, ninguém poderá fazê-lo sofrer. Qualquer quantidade de sofrimento vinda dos outros não pode fazê-lo sofrer se você aprender a permanecer equânime no seu interior profundo. Esta técnica o auxiliará. Uma vez livre do sofrimento no seu interior profundo, isso começará também a afetar os outros. A mesma pessoa que o prejudicava, pouco a pouco começará a mudar.

P: Perdoar um pecador não seria encorajar o pecado?

R: Nunca encoraje o pecado. Impeça as pessoas de cometerem pecados. Mas sem aversão ou raiva pelo pecador. Com amor e compaixão. Essa pessoa sofre, é uma pessoa ignorante, que não sabe o que está fazendo. Está se prejudicando e prejudicando outros. Portanto, você utiliza toda a sua força, física e vocal, para impedir essa pessoa de cometer um pecado, mas com amor e compaixão. É isso o que Vipassana ensinará.

P: Podemos obter a completa transformação e a completa felicidade por intermédio de Vipassana?

R: Trata-se de um processo progressivo. À medida que começa a trabalhar, você perceberá que experimenta cada vez mais felicidade e, eventualmente, atingirá o estágio que é a felicidade total. Você fica cada vez mais transformado e atingirá o estágio que é a total transformação. Isto é progressivo.

P: O que é superior à mente?

R: Em primeiro lugar, conheça o que é a mente. Então, você conhecerá o que está além da mente, o que é superior à mente.

P: Como se equiparam a religião e Dhamma?

R: Bem, se religião for considerada como a religião hinduísta ou a religião budista, e assim por diante, então, é absolutamente contra Dhamma. Mas se religião for considerada como a lei da natureza, a lei universal da natureza, então, é a mesma coisa do que Dhamma.

P: Com que intensidade deveríamos praticar Vipassana no nosso dia-a-dia?

R: Faça um curso e, então, você entenderá como aplicar a prática na sua vida. Se você simplesmente freqüentar um curso e não o aplicar na vida, então, Vipassana se tornará apenas um rito, um ritual ou uma cerimônia religiosa. Isto não o ajudará. Vipassana é para viver uma vida boa. Você compreenderá como aplicá-la na vida após ter feito um curso.

P: O que é depressão? É um problema externo ou um problema interno?

R: Todos os problemas são internos. Não existem problemas externos. Se você se examinar no fundo e descobrir a causa do seu sofrimento, você verá que cada causa está localizada no seu próprio interior, não externamente. Remova a causa e você ficará livre do sofrimento.

P: Qual a diferença entre Dhamma e o dever?

R: O que quer que seja de ajuda para você e de ajuda para os outros é seu dever, é Dhamma. O que quer que seja prejudicial para você e prejudicial para os outros não é seu dever, porque prejudica a si mesmo e também prejudica os outros.

P: Sofrimento, guerra e conflito são tão velhos quanto a história. O senhor realmente acredita em um mundo de paz?

R: Bem, mesmo que poucas pessoas consigam sair do sofrimento, já é bom. Quando existe escuridão por toda a parte e uma lâmpada começa a gerar luz, isto é bom. E assim, se uma lâmpada se transforma em dez lâmpadas ou em vinte lâmpadas, a

escuridão se dissipará aqui e acolá. Não existe garantia de que o mundo inteiro será pacífico, mas quanto mais paz você gerar em si mesmo, este tanto você estará ajudando a paz do mundo.



Dia 2:

Vivendo uma Vida de Moralidade e Desenvolvendo o Domínio da Mente

Amigos: Estamos aqui reunidos novamente nesta noite para avançarmos na discussão sobre Dhamma. Ontem, discutimos Dhamma e sectarismo. Infelizmente, hoje, na Índia, estas duas palavras se tornaram sinônimos, o que é totalmente equivocado. As duas são diametralmente opostas. Dhamma é a sua própria entidade. Dhamma é

universal. É todo-poderoso. Dhamma é a lei da natureza, a lei universal que governa o universo inteiro. Todos os seres animados e inanimados são governados pela lei de Dhamma.

O Dhamma das negatividades da mente é o de nos fazer sofrer. Esta lei existia no passado, esta lei existe hoje e esta lei ainda existirá no futuro. Ela é eterna. O Dhamma da pureza da mente possui as qualidades do amor, da compaixão e da boa vontade. Ele gera a paz e a harmonia. Isto foi assim no passado, é assim hoje e será dessa mesma forma no futuro. Esta é a razão pela qual Dhamma é *sanātana* – eterno. Infelizmente, hoje, mesmo esta palavra em hindi se tornou sectária. *Sanātana Dhamma* significa um Dhamma particular de uma seita particular. É uma grande infelicidade que a Índia tenha perdido o significado real de Dhamma. Por causa disso, tornou-se muito difícil para as pessoas praticarem Dhamma.

Dhamma e sectarismo são totalmente diferentes. Quando o país se tornou independente, algumas pessoas muito inteligentes, experientes e patrióticas citaram a Cons-

tituição e declararam: “O nosso governo será um governo secular.” Isto foi uma boa coisa: um bom governo é sempre um governo secular. Mas em hindi, a palavra é usada indiferente ou despreocupado. A idéia é que seja sampradāya nirapekśha – que não favoreça qualquer seita. Como pode um governo Dhamma nirapekśha administrar um país? Um governo tem de ser Dhamma sāpekśha: secular, não-sectário. Um governo tem de ter Dhamma, de outra forma, que tipo de governo será ele? Dhamma tem de estar presente de uma forma bastante equivocada. Nós dizemos: “O nosso governo é Dhamma nirapekśha..” Como pode ele ser Dhamma nirapekśha.? Nirapekśha significa

A administração estatal tem de ser uma administração de Dhamma. Ao dizer que o Estado ou a administração ou o governo é Dhamma nirapekśha, nós perdemos o significado da palavra Dhamma. Para nós, Dhamma se tornou uma seita. É por isso que dizemos “dhamma-hinduísta, dhamma-budista, dhamma-jain” e “dhamma-muçulmano”. Na realidade, nós deveríamos dizer “a seita hinduísta, a seita budista, a seita jain” e “a seita muçulmana.” Dhamma é totalmente diferente dessas seitas,

totalmente diferente. As seitas são limitadas. Dhamma é universal, sem fronteiras, infinito e sem limites. Dhamma é para todos, para cada um de nós. Isto deve estar bastante claro. Quanto mais cedo o nosso país começar a entender a diferença entre Dhamma e seita, mais fácil será para as pessoas praticarem Dhamma. De outra forma, elas continuarão sob a ilusão de que são pessoas Dhâmmicas, quando na realidade não o são. Isto é um enorme auto-engano. Quando as pessoas não seguem Dhamma, elas não se beneficiam de Dhamma.

O primeiro pré-requisito básico de Dhamma é o de levar uma vida moral. A moralidade é a base de Dhamma. Alguém que se intitule um hinduísta rigoroso ou muçulmano ou cristão ou budista ou jain rigoroso pode não viver uma vida de moralidade, mesmo assim, pode se chamar de hinduísta rigoroso (etc.) porque pratica os ritos e os rituais daquela seita, daquela tradição particular. Falta moralidade. Alguém que se intitula uma pessoa Dhâmmica deve estar vivendo uma vida de moralidade. Sem a base da moralidade, nunca se pode ser uma pessoa Dhâmmica, um Dhammista.

O que é moralidade? Consideremos o Código Penal de nosso país: se você mata alguém, você é punido. Se você rouba algo que não lhe pertence, você é punido. Se você comete um estupro ou um adultério, você é punido. Se você mente e engana alguém, você é punido. Se você se intoxica e prejudica os outros, você é punido. Tudo isso faz parte de Dhamma, uma vida de moralidade. A moralidade é o pré-requisito essencial de Dhamma. Na língua antiga, era chamada de *sīla*. *Sīla* significa “moralidade”. No passado, que explicação os iluminados, os seres libertos, os sábios davam para esta palavra? Eles diziam que não se deve praticar qualquer ação, física ou vocal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros. Não se deve praticar qualquer ação, física ou vocal, que prejudique outros seres, que magoe outros seres. Isto é *sīla*. Isto é moralidade.

Se nós começarmos a entender isso, então, nós talvez possamos nos intitular Hinduístas. Nada há de errado com isso. Assim como alguém pode se chamar a si mesmo de Goenka, Rao, Smith ou João, nós podemos nos chamar de muçulmanos, de jains, de cristãos ou de budistas. Estes são somente nomes. Mas Dhamma é diferen-

te. Se eu for uma pessoa Dhâmmica, devo fazer o possível para viver uma vida de moralidade. Quanto mais moralidade eu tiver em minha vida, aquele tanto serei uma pessoa Dhâmmica. Este nome ou aquele nome não faz qualquer diferença. Nós devemos nos abster de todas aquelas ações físicas e vocais que prejudiquem o interesse de outras pessoas. Isto significa que devemos nos abster de matar, de roubar, de conduta sexual inadequada e de mentir. Há muito tempo, na Índia antiga, estas eram as principais bases da moralidade. As pessoas seguiam quatro preceitos morais em suas vidas. Mais tarde, as pessoas descobriram alguns intoxicantes, tais como o álcool e a maconha, e começaram a utilizá-los. As pessoas inteligentes diziam: “Quando você ingere qualquer tipo de intoxicante, mesmo que queira viver uma vida de moralidade, isso é muito difícil porque você se torna escravo daquele intoxicante.” Portanto, o quinto preceito moral foi acrescentado: abstenção de tomar qualquer tipo de intoxicante. Os quatro preceitos se tornaram cinco preceitos – as cinco sīlas.

O tempo passou e gradativamente as pessoas compreenderam que a intoxicação não é meramente a intoxicação do álcool, da maconha ou bhāng e assim por diante; existe também a intoxicação dos jogos de azar. Portanto, o preceito moral de se abster de apostar dinheiro foi acrescentado. Mais tempo transcorreu e as pessoas se deram conta de que a maior intoxicação é aquela provocada pela riqueza, pelo poder e pelo status. Quando acumulamos riqueza, nos tornamos meio doidos e praticamos ações que são prejudiciais a nós mesmos e prejudiciais aos outros. O acúmulo de riqueza também pode ser um intoxicante. Sendo chefe de família, deve-se trabalhar duro para ganhar dinheiro. Nada há de errado nisso. Um chefe de família não deve ser um mendigo; portanto, deve-se ganhar o seu sustento honestamente pelo trabalho árduo. Isto é Dhamma. Mas, quando se começa a trabalhar arduamente e a ganhar dinheiro, existe o perigo de que se possa ficar intoxicado com aquele dinheiro. Você pode cair em uma cilada na corrida de ratos do acúmulo de cada vez mais dinheiro. Uma situação perigosa.

O chefe de família enfrenta um dilema. De um lado, um chefe de família precisa ganhar dinheiro para sustentar a si mesmo ou a si mesma, os membros de sua família e outros membros da sociedade. Mesmo assim, do outro lado, existe o perigo de se ficar intoxicado por isto. Portanto, a regra de *samvibhāga* foi criada. *Samvibhāga* é uma palavra cuja origem remonta à língua antiga indiana, quase extinta hoje em dia. Ela se expandiu para países vizinhos e é preservada lá. Naqueles dias, a palavra *dāna* – doação – não era usada. Quando você doa *dāna*, o seu ego se fortalece: “Eu estou doando *dāna*.” Portanto, em vez de *dāna*, usava-se *samvibhāga*, que significa o dinheiro que chega a si da sociedade. O dinheiro que você acumulou veio da sociedade – agora o distribua para a sociedade. *Samvibhāga*: compartilhe-o com outras pessoas. Compartilhe-o com aquele que precisa. *Samvibhāga* era uma parte dos cinco preceitos.

Os cinco preceitos eram essenciais. Eles ainda são essenciais. Eles são os pré-requisitos básicos do Dhamma e, no futuro, também permanecerão essenciais como os pré-requisitos básicos do Dhamma. Um parâmetro para medir se alguém é ou

não uma pessoa Dhâmmica é o de estar levando uma vida baseada nos cinco preceitos. Por que observar estes cinco preceitos? Os iluminados explicaram o porquê de *sīla* ser necessária. Eles explicaram isto de formas diferentes para pessoas diferentes, consoante o desenvolvimento mental das pessoas a quem se dirigiam. Em uma sociedade, existem pessoas de distintos níveis de desenvolvimento mental. Algumas têm o nível de uma criança, outras o de um adolescente, algumas têm o nível de um jovem e outras têm o nível de adultos. Explicações foram dadas para diferentes pessoas de formas diferentes.

Para algumas, foi explicado: “Se você observar todos estes preceitos morais muito escrupulosamente, sabe o que ganhará? Quando morrer, renascerá no céu.” E uma era feita uma descrição do céu: “Um céu maravilhoso, com bebidas celestiais e mulheres celestiais...” e assim por diante. Ao ouvir isso, a pessoa ficava entusiasmada: “Se eu posso atingir aquilo, vou com certeza observar a moralidade. Eu devo observar *sīla* .”

Da mesma forma, se poderia dizer a um filho: “Se você for bem na escola e fizer o dever de casa como se deve, ganhará balas e chocolates.” Assim, a criança trabalhava duro.

Ou se explicava: “Se você não observar estes preceitos morais, sabe o que acontecerá? Após a morte, irá para o inferno.” Uma descrição de inferno era dada, tão horrível. Fica-se assustado: “Oh não, eu não quero ir para o inferno!”

O bastão e a cenoura. Havia pessoas que só conseguiam compreender este tipo de linguagem, portanto, lhes eram dadas essas explicações. Independentemente de uma pessoa compreender esta ou aquela linguagem, quando se abstém de praticar ações insalubres, isto é benéfico.

Havia outras pessoas que eram intelectuais. Não acreditavam no próximo nascimento, neste céu ou naquele inferno. Acreditavam que esta vida agora é mais importante. As pessoas desse tipo davam toda importância à vida presente. Para tais pessoas,

a explicação era dada de forma diferente: “Se alguém tentasse matá-lo, você gostaria disso? Você se sentiria feliz com isso? Ou você se sentiria infeliz?”

“Oh, eu me sentiria muito infeliz se alguém tentasse me matar.” “Da mesma forma, se você tentasse matar alguém, aquela pessoa se sentiria infeliz?” “Aquele pessoa se sentiria infeliz.”

“Se alguém roubasse algo que lhe pertencesse, algo realmente muito precioso para você, você não se sentiria infeliz?” “Certamente eu me sentiria infeliz. Isto é verdade.”

“Se você roubou algo pertencente a outra pessoa, algo de fato precioso para aquela pessoa, ela não se sentiria infeliz?” “Sim, aquela pessoa se sentiria infeliz.”

“Se alguém cometeu adultério ou praticou conduta sexual inadequada com um membro de sua família, você se sentiria infeliz?” “Eu certamente me sentiria infeliz.”

“Da mesma forma, se você praticou conduta sexual inadequada com alguém, os membros da família dessa pessoa não se sentiriam infelizes?” “Eles se sentiriam infelizes.”

“Se alguém mentisse ou o enganasse, você se sentiria infeliz?” “Eu me sentiria infeliz.”

“Da mesma forma, se você tentasse enganar outras pessoas ao mentir, elas não se sentiriam infelizes?” “Sim, elas se sentiriam infelizes.”

“Se alguém se intoxicasse e perturbasse a sua paz e a sua harmonia, você não se sentiria infeliz?” “Sim.” “Da mesma forma, se você se intoxicasse e perturbasse a paz e a harmonia dos outros, eles não se sentiriam infelizes?” “Sim, certamente eles se sentiriam infelizes.”

Dessa forma, pode-se compreender logicamente, racionalmente. Muitas pessoas começaram a compreender Dhamma dessa forma.

Outra explicação era dada, uma explicação diferente para pessoas de desenvolvimento mental diferente. Tudo com o mesmo bom propósito. “Um ser humano é um ser social. Deve-se viver em sociedade. Não se deve fugir da sociedade. Um chefe de família tem de viver com os integrantes de sua família e com os membros da sociedade. Mesmo que alguém tenha renunciado ao mundo e se tornado um monge ou uma monja, deve continuar a manter contato com a sociedade. Um ser humano é um ser social.”

“Se a paz e a harmonia da sociedade forem perturbadas por alguma ação sua, você acha que experimentará paz e harmonia? Se você estiver ardendo com chamas à sua volta, poderá experimentar a paz dentro de si mesmo? Você tem de manter a paz e a harmonia da sociedade. Qualquer ação de sua parte, física e vocal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros, também perturbará a sua paz e a sua harmonia, porque você é um membro da sociedade. Você não pode se manter à margem da sociedade.” Esta explicação era lógica, racional e compreensível.

Havia naquela época muitas pessoas maduras na sociedade, a quem Dhamma era explicado de uma forma bastante madura: “No nível aparente, parece que, se você observar *sīla*, os preceitos morais – se você não prejudicar os outros, se você não magoar os outros com qualquer ação vocal ou física, nesse caso, você estaria servindo outras pessoas e servindo a sociedade, porque você os estará ajudando a viver pacificamente. Mas isto é apenas a verdade aparente, não a verdade real, não a verdade no nível mais profundo de Dhamma. No nível mais profundo de Dhamma, você não serve ninguém por praticar *sīla*, moralidade. Você serve a si mesmo. Isto é para o seu próprio autobenefício.”

Para tais pessoas, isto era explicado dessa forma: “Suponhamos que você mate alguém. Como é possível matar alguém? Você não pode matar alguém a não ser que gere uma tremenda quantidade de raiva, de ódio, de má vontade e de animosidade. Você não pode matar enquanto sorri ou dá risada. Você tem de gerar negatividade na sua mente; e assim que gerar negatividade, a natureza começa a puni-lo. Talvez mate aquela pessoa mais tarde, mas você será a primeira vítima. Começou a preju-

dicar a si mesmo por ter começado a gerar impureza, negatividade na mente. Você não pode matar alguém sem gerar negatividade.”

Da mesma forma, você não pode roubar a menos que gere uma tremenda quantidade de ganância em sua mente. Você não pode praticar conduta sexual inadequada a menos que gere uma tremenda quantidade de luxúria e de paixão em sua mente. Você não pode mentir a não ser que gere uma tremenda quantidade de ego, avidez ou aversão. Somente então você poderá enganar os outros. Quando você quebra qualquer *sīla* no nível físico ou no nível vocal, precisa gerar alguma impureza ou outra em sua mente. Você começou a prejudicar a si próprio.

Enquanto for tão ignorante assim, nada saberá sobre Dhamma. A lei de Dhamma diz que tão logo gere qualquer negatividade, qualquer impureza na mente, Dhamma o punirá. Se você quebrou a lei de Dhamma, você será punido. E você será punido aqui e agora, não somente após a morte. A punição que vem após a morte chegará. Essa é uma outra questão: não lhe dê tanta importância. Uma pessoa inteligente de-

ve dar importância à realidade deste momento. O que está acontecendo neste momento? A punição é dada aqui e agora.

Se uma pessoa viola a lei de um país, ele ou ela tem de sofrer. São punidos porque violaram a lei. Mas a determinação da punição leva tempo. As investigações prosseguem; o caso passa desta corte para aquela corte, para uma outra corte. Pode levar anos até ser resolvido. E mesmo assim, é possível não haver culpados. Aqueles que forem responsáveis pela determinação da punição podem começar a ver o outro lado do caso e o acusado pode ser solto.

Mas em Dhamma, isso nunca acontece. Em Dhamma, a punição é imediata e simultânea. Tão logo uma negatividade surge na mente, simultaneamente o sofrimento tem início na mente. Não existe qualquer intervalo. Não é que se gere negatividade agora e após alguns momentos se comece a sofrer. Você começa a sofrer no mesmo instante. A natureza começou a puni-lo. Você não pode evitar esta punição. Você tem de encará-la.

Tendo em vista o fato de as pessoas terem esquecido o significado de Dhamma, deixou de ser entendido como a lei da natureza. Dhamma é entendido como dhamma-hinduista, dhamma-budista ou dhamma-jain; este ritual ou aquele ritual, esta religião ou aquela religião; esta recitação, esta cerimônia ou aquela cerimônia – nada disso tem a ver com Dhamma. A lei da natureza é a lei da natureza, a universal lei da natureza. Se isto ficar claro para a sociedade e para o país, uma grande mudança começará a acontecer e todo o mundo dará importância à lei da natureza.

O que eu estou fazendo neste momento? Estou gerando alguma negatividade em minha mente? Caso esteja, a natureza começa a me punir. Se eu me mantiver livre da negatividade, eu não gerarei negatividade. Se eu não praticar qualquer ação, física ou vocal, que perturbe os outros, não gerarei negatividade na minha mente. Se eu não gerar negatividade, minha mente se tornará pura e a natureza começará a me recompensar aqui e agora. A partir do momento em que uma mente pura começar a gerar amor, compaixão e boa vontade, simultaneamente passamos a experimentar

paz, harmonia e felicidade. Você não terá de esperar. Não é que você obterá algo após a morte. Você o obterá agora – aqui e agora.

Esta é a lei da natureza. Isto é Dhamma. Quanto mais as pessoas começarem a compreender isto, tanto mais irão se esforçar para viver uma vida de moralidade, não como um favor aos outros, mas como um favor a si mesmo. Se viver uma vida de moralidade, eu estou atendendo a mim mesmo. Eu estou me ajudando. E se eu me ajudar a mim mesmo, certamente comecei a ajudar os outros também. Quando eu prejudico os outros, comecei a me prejudicar. Portanto, no meu próprio auto-interesse, devo viver uma vida de moralidade, devo levar uma vida em Dhamma.

Não dhamma-hinduísta, dhamma-budista, dhamma-jain ou dhamma-muçulmano; isso nada têm a ver com Dhamma. Alguém que se intitula um bom dhammista-hinduísta, pode ser um dhammista ou pode não ser um dhammista. Estas são duas coisas absolutamente diferentes. Dhamma é Dhamma. Se retirarmos Dhamma desse atoleiro, desse lamaçal de sectarismo, então, ele se tornará muito puro. As pessoas

começarão a compreender Dhamma como Dhamma, nada a ver com Hinduísmo, Budismo, Jainismo, Islamismo ou Cristianismo. As pessoas começarão a seguir Dhamma, as pessoas começarão a observar Dhamma. Mas como observá-lo?

Como uma pessoa madura, percebe-se: “No meu próprio interesse, eu devo viver uma vida de moralidade. Certamente, eu devo também viver a vida de moralidade pelo bem da sociedade. Eu não devo matar. Eu não devo roubar. Eu não devo praticar conduta sexual inadequada. Eu não devo mentir. Eu não devo tomar intoxicantes”.

Um bêbado sabe muito bem: “Beber não é bom para mim.” Ele quer sair disso. Um jogador compreende: “Jogar não é bom para mim.” Ele quer sair disso. Aquele que pratica conduta sexual inadequada compreende: “Isto não é bom para mim.” Ele quer sair disso. Mesmo assim, quando a hora chega, ainda se praticam todas essas ações que se sabe não serem boas.

Existe uma estória no *Mahabharata* protagonizada por um personagem importante chamado Duryodhan. Duryodhan diz:

*Jānāmi dharmam na ca me pravrittī
jānāmi adharmam na ca me nivrittī.*

Eu sei perfeitamente o que Dhamma é, mas a minha mente não quer segui-lo. Eu sei perfeitamente o que é adhamma e, mesmo assim, eu não consigo sair disso.”

Não somos todos iguais a Duryodhan? Todos compreendem no nível intelectual: “Eu não devo praticar ações más. Eu somente devo praticar ações que sejam boas.” E mesmo assim, continua-se a praticar ações equivocadas e não se praticam boas ações. Todos somos iguais a Duryodhan, porque não temos controle sobre a mente.

Portanto, o segundo importante pré-requisito de Dhamma é o de desenvolver o controle sobre a mente. Você compreende muito bem: “Uma vida moral é boa para mim e boa para os outros.” Você quer viver uma vida moral e, mesmo assim, não

consegue porque não domina a sua mente. Dhamma não é completo sem o domínio da mente.

Os sábios, os iluminados, os *rishis*, os *mūnis*, os budas, os *arahants*, os *sthitaprajñas*, eles não proferiram somente sermões: ”Oh, povos do mundo inteiro, vocês não devem matar. Vocês não devem roubar. Vocês não devem fazer isso. Vocês não devem fazer aquilo.” Se Dhamma fosse somente sermões, então, tal qual acontece hoje em dia, as palavras entrariam por um ouvido e sairiam pelo outro. Os líderes espirituais do passado da Índia não proferiram somente sermões. Eles nos deram um caminho para praticar o que aqueles sermões ensinavam e para observar a moralidade ao desenvolver o domínio sobre a mente. Isto é muito importante. Deve-se desenvolver o domínio sobre a própria mente.

Muitos métodos foram usados. A Índia é um vasto país, um país muito antigo. Diferentes técnicas foram desenvolvidas e diferentes técnicas foram praticadas. Uma técnica é boa para algumas pessoas; outra técnica é boa para outras. Diferentes téc-

nicas evoluíram para desenvolver o domínio da mente, para controlar a mente. Como controlar a mente? Uma técnica muito popular na época era a de recitar uma palavra. Esta prática continua hoje em dia. À medida que recita a mesma palavra continuamente, verificará que a mente começa a se acalmar e começa a se concentrar. Você pode usar qualquer palavra – por exemplo, “olhe”. Você continua a recitar: “olhe, olhe, olhe, olhe, olhe, olhe, olhe.” A mente se acalma, se concentra. Esta é a lei da natureza. É como se cantássemos uma canção de ninar para uma criança: “Oh, durma, minha criança. Oh, durma, minha criança. Oh, durma, minha criança.” A criança se acalma e vai dormir, porque você repetiu a mesma palavra seguidamente. Da mesma forma, quando você repete: “Olhe, olhe, olhe, olhe, olhe, olhe.”: a mente se acalma e fica concentrada.

É difícil repetir uma palavra como: “Olhe, olhe, olhe.” O que há de interessante em repetir esta palavra? Pessoas tão inteligentes aconselharam: “Comece a repetir o nome de uma pessoa santa, qualquer ser, qualquer deus ou deusa em quem tenha confiança e por quem tenha devoção. Se você possui devoção, fica fácil repetir tal

palavra. Continue a repeti-la.” Então, uma sugestão foi dada: “Este número é tão poderoso. Se você praticar a sua repetição, após a morte você ganhará o céu: após a morte você se libertará.”

É fácil repetir o nome de um deus ou de uma deusa ou de uma pessoa santa, uma pessoa iluminada, se tiver devoção e fé naquela pessoa. À medida que continuar a repeti-la, repeti-la, repeti-la, a mente se concentra cada vez mais. Era uma técnica muito boa. Ela funcionou no passado e funciona até hoje.

Uma outra técnica era a de usar uma imagem ou uma forma, qualquer imagem ou forma. Havia uma técnica na Índia onde uma imagem particular feita de giz – por exemplo, um disco do tamanho de um pão indiano, um *chapati* – era desenhada. Alguém a colocaria em frente de si mesmo e a contemplaria. Fechavam-se os olhos, depois, com os olhos abertos olhava-se para ela, em seguida, mais uma vez, fechavam-se os olhos. Esta técnica muito antiga da Índia era chamada *nimitta*. Olhava-se para o objeto, fechavam-se os olhos, abriam-se os olhos, então, fechavam-se os o-

lhos. Quando alguém pratica desta forma, chega um momento em que a imagem em giz aparece diante de seus olhos mesmo com os olhos fechados. Mas dar tanta importância a um disco em giz fica difícil.

Portanto, era dada a instrução: Escolha uma imagem ou uma forma de um deus ou uma deusa em particular em quem tenha fé ou devoção – um ídolo ou uma imagem deste deus ou desta deusa em particular. Olhe para ele, feche os olhos, olhe para ele novamente, depois, feche os seus olhos de novo. Continue a praticar desta forma. Após alguns dias ou alguns meses ou, em alguns casos, talvez em alguns anos, tão logo feche os seus olhos a imagem aparecerá diante de si. Quando a imagem aparecer com os olhos fechados, a mente se concentrará. Isto funcionava naqueles dias; isto funciona mesmo agora.

Uma outra técnica era a de imaginar algo, a de desenvolver fé naquele objeto imaginário e começar a trabalhar com ele. Por exemplo, “Esta é a minha coluna vertebral e existem chakras nesta coluna vertebral.” Você imagina estes chakras. Ou você

imagina um chakra como um lótus com muitas pétalas, depois, um outro chakra como um lótus diferente com tantas pétalas. Você continua a imaginar isto de novo e de novo, repetidamente, repetidamente. Chegará uma hora em que começará a observar estes lótus mais facilmente com os olhos fechados. À medida que continuar a praticar a imaginação de algo, a sua mente se concentrará.

A auto-sugestão de qualquer crença foi usada. Por exemplo, você tem uma certa crença: “Eu sou a alma imortal. Sim, eu sou a alma imortal. Esta alma imortal é muito pura. Ela é muito pura. Não existe qualquer sinal de impureza nela.” Você continua a se sugestionar desta forma: “Eu sou imortal. Eu sou a alma imortal” Ou: “Eu sou Deus Todo Poderoso. Eu sou Deus Todo Poderoso. Eu sou todo poderoso. Eu sou completamente puro.” Você se sugere isto repetidamente. Estes pensamentos começarão a se projetar e a mente se concentrará.

Desse modo, o povo da Índia trabalhou de diferentes maneiras, com diferentes técnicas, para treinar a mente a se concentrar. Este era o objetivo principal: o de con-

centrar a mente. Uma pessoa pode seguir um caminho, outra um outro caminho, mas o objetivo era o mesmo: o de concentrar a mente.

Mas, havia então também pessoas completamente iluminadas em nosso país que perceberam que a mera concentração da mente não é o suficiente. Uma mente concentrada é muito poderosa. Quando a sua mente se concentra pela utilização desta técnica ou daquela técnica, ela se torna uma mente extremamente poderosa. Esta mente poderosa pode ser mal utilizada: ela pode fazer mal aos outros. Mas uma mente poderosa com base na pureza não pode prejudicar ninguém. Ela será útil a todos. Portanto, a base deve ser pura. Se você concentrar a sua mente sem a base pura, ela não lhe dará os resultados adequados de Dhamma. Por conseguinte, a pureza é muito importante.

Portanto, outras técnicas foram descobertas onde a base era a pureza, nada mais do que a pureza. A primeira condição era a de permanecer com a realidade que se experimenta – a realidade do momento tal qual é – e a de permanecer com a realidade

de momento a momento, de momento a momento; a realidade que cada um experimenta por si próprio, não a realidade experimentada por outra pessoa. A realidade experimentada por Gótama fez de Gótama uma pessoa absolutamente iluminada, um Buda. Ela não pode fazer de você um Buda, a menos que você a experimente por si próprio. A realidade experimentada por Jesus fez de Jesus o Cristo, não você, ninguém mais.

Cada indivíduo tem de experimentar a verdade, a realidade. E esta realidade só é a realidade quando experimentada por si próprio. Se você leu algo nas escrituras – as escrituras dizem isso ou o seu guru diz isso ou a tradição diz isso – e você simplesmente acredita nisso: isto não o ajudará. Você tem de experimentá-lo por si mesmo. A verdade é a realidade que você está experimentando de momento a momento. Você só pode experimentar a realidade pertencente a si mesmo. A realidade pertencente a outros pode somente ser compreendida no nível intelectual. Você pode compreender uma verdade exterior somente no nível intelectual: “Isto é assim. Isto

aparenta ser dessa forma. Isto é assim ou daquela forma.” Você pode somente intelectualizar a verdade exterior.

Se você quiser experimentar a verdade, então, a verdade deve estar na moldura do seu corpo. A realidade que você experimenta dentro da moldura do seu corpo é a realidade para você. A realidade que você experimenta dentro da moldura do seu corpo é a realidade para si mesmo. É a sua realidade; você a está experimentando. É a realidade não porque o seu guru diz ser assim ou porque as escrituras dizem ser assim ou a sua tradição diz ser assim, mas porque você a está experimentando. Portanto, comece com a verdade relativa a si mesmo, tal qual experimentada por si mesmo, dentro de si mesmo. Faça uso da concentração da mente. O treinamento da concentração da mente deveria começar com a experiência da verdade relativa a si mesmo. Esta é a verdade relativa à estrutura física, a estrutura material, a estrutura corpórea, que se continua a compreender como “eu”, eu, meu, minha.” No nível intelectual, compreende-se isso perfeitamente bem: “Este corpo não sou “eu”, este

corpo não é “meu”, este corpo não é a minha “alma”.” Compreende-se isso perfeitamente bem no plano intelectual.

Quando você começa a praticar a observação da verdade dentro de si mesmo, você perceberá que, para todos os propósitos práticos, este corpo material se tornou “eu” para você, se tornou “meu” para você: “Ele sou “eu”, ele é “meu” ele sou “eu”, ele é “meu”.” Existe uma tremenda quantidade de identificação com este corpo e uma quantidade tremenda de apego a este corpo. Por causa disso, existe uma quantidade tremenda de sofrimento e uma quantidade tremenda de tensão. A realidade relativa à estrutura física e, do mesmo modo, a realidade relativa à estrutura mental, têm de ser experimentadas.

O que é esta mente que continua a dizer: “eu, eu, meu, minha”? O que é esta mente? No plano intelectual, eu posso continuar a dizer: “A mente não sou “eu”, a mente não é “meu”, a mente não é a “minha alma”.” Mas no plano na realidade, a mente se tornou “eu”, a mente se tornou “minha”. O que é esta mente? Devemos explorar

por nós mesmos a verdade pertencente ao corpo, a verdade pertencente à mente, dentro de nós mesmos, no plano da experiência.

Para tanto, foi dada uma técnica. As instruções iniciais pedem para se sentar confortavelmente em qualquer postura que lhe agradar. Não é preciso se sentar nesta postura específica ou naquela postura específica. Qualquer postura que o mantenha confortável por longos períodos seguidos é uma boa postura para você. Tente manter as suas costas e o seu pescoço eretos. Feche os olhos, feche a boca e, então, observe o que acontece dentro da moldura do corpo. Observe o que quer que experimente no plano da experiência, sem qualquer imaginação, sem qualquer especulação. Neste momento, o que você está experimentando? Não existe atividade vocal e não existe atividade física. O que está acontecendo?

A primeira realidade que você experimentará é a respiração – a respiração que entra e a respiração que sai. Você está sentado quieto e esta é uma atividade que ocorre continuamente. Comece a observar a respiração que entra e a respiração que sai.

Somente a observe. Não faça nada. Não faça disso um exercício respiratório ao tentar regular a sua respiração. Não faça disso um prāṇāyāma. Este exercício é completamente oposto ao prāṇāyāma. No prāṇāyāma você regula a sua respiração. Aquela prática possui as suas próprias vantagens. Nós não estamos aqui para condenar outras técnicas: elas possuem as suas vantagens. Mas, segundo esta técnica, você deve somente observar a sua respiração tal qual é. Se ela for profunda, é profunda. Se ela for superficial, é superficial. Se estiver passando pela narina esquerda, está passando pela narina esquerda. Se estiver passando pela narina direita, está passando pela narina direita. Somente observe. Não faça nada. Não interfira com o fluxo natural da respiração. Como entra naturalmente, você está consciente dela. Como sai naturalmente, você está consciente dela. Este é o primeiro passo para treinar a sua mente a se concentrar.

Amanhã, nós discutiremos sobre as dificuldades que aparecem nesta técnica e como superá-las. Iremos também discutir por quê utilizar esta técnica particular, como ela ajuda a purificar a mente e como se diferencia das outras técnicas – como ela não

trabalha somente no nível superficial da mente, mas vai até o fundo da mente. Nós podemos tentar compreender tudo isso amanhã.

Que todos aqueles que vieram hoje para o encontro de Dhamma possam ter o tempo e a oportunidade para aproveitar esta maravilhosa e antiga técnica da Índia e possam dar a ela uma chance. Você não será convertido de uma religião para outra religião. O Dhamma é uma técnica pura de mente e de matéria, uma ciência de mente e matéria, a interação entre a mente e a matéria.

Como as impurezas surgem, como se multiplicam e como nos dominam? Como podemos pôr fim a esta multiplicação dessas impurezas? Como podemos erradicá-las à medida que surgem? Isto é o que a técnica o ensinará. E você não a aceitará somente como uma fé cega, você a experimentará por si mesmo, passo a passo. É uma técnica muito científica, uma técnica muito racional, uma técnica que produz resultados aqui e agora.

Que todos vocês possam encontrar tempo para aproveitar esta técnica antiga de nosso país. Saiam do seu sofrimento. Desfrutem a verdadeira paz. Desfrutem a verdadeira harmonia. Desfrutem a verdadeira felicidade, verdadeira felicidade.

Perguntas e Respostas

P: Quem é Deus?

R: A verdade é Deus. Experimente a verdade e você experimentará Deus.

P: Por favor, explique a diferença entre a hipnose e a meditação?

R: As verdadeiras técnicas de meditação da Índia antiga eram totalmente contra a hipnose. Algumas técnicas efetivamente utilizavam a hipnose, mas isto é inteira-

mente contrário a Dhamma. Dhamma faz de você autodependente. A hipnose nunca fará de você autodependente. Portanto, essas duas não andam juntas.

P: Como Vipassana difere do escapismo?

R: Vipassana é para enfrentar o mundo. Nenhuma fuga é permitida em Vipassana.

P: Existem algumas pessoas libertas vivendo atualmente?

R: Sim. É um caminho progressivo para a libertação. Na medida em que esteja livre da impureza, este tanto você estará liberto. E existem pessoas que atingiram o estágio onde estão totalmente livres de todas as impurezas.

P: O que é melhor: a construção de um templo, o serviço, o ensino ou o trabalho em hospital?

R: Todos esses serviços são importantes; nada há de errado com eles. Mas façam este serviço com pureza da mente. Se fizer esses serviços com uma mente impura,

gerando ego, isso não o ajudará e não ajudará os outros. Faça-os com pureza da mente, com amor, com compaixão e você descobrirá que isto começou a auxiliá-lo e que começou a gerar verdadeiros benefícios para os outros também.

P: Nós deveríamos levar uma vida moral, mas a moralidade está deteriorando em todo o mundo.

R: É mais do que nunca importante que Dhamma ressurja nessa hora, quando a moralidade está se deteriorando! É na hora em que as trevas dominam que o dia nasce. O sol deve ressurgir.

P: Se um ato negativo for praticado pelo bem dos outros, ele é ruim?

R: Certamente que é ruim. Um ato negativo começa a prejudicá-lo. Quando você se prejudica a si mesmo, você não poderá ajudar ninguém mais. Um coxo não pode ajudar um outro coxo. Primeiramente, você tem de se tornar saudável e, então, você descobrirá que começou a ajudar os outros.

P: Como podemos evitar maus hábitos como fumar cigarros e mascar *paan*?

R: Não somente fumar cigarros e mascar *paan* – existem ainda tantos diferentes tipos de vícios. Quando você pratica Vipassana, compreende que o seu vício não é, na realidade, àquela substância em específico. Parece que você é viciado em cigarros, em álcool, em drogas ou em *paan*; mas, a verdade é que você é viciado em uma sensação específica no corpo. Quando você fuma um cigarro, existe uma sensação no corpo. Quando você masca *paan*, existe uma sensação no corpo. Quando você ingere uma droga, existe uma sensação no corpo. Do mesmo modo, quando você é viciado em ódio ou em paixão, isto também está relacionado às sensações do corpo. O seu vício é às sensações. Por intermédio de Vipassana você sairá deste vício. Você também sairá de todos os seus vícios externos. Isto é tão natural, tão científico. Basta que tente e descobrirá como funciona.

P: Somente os seres humanos sofrem? Outros seres vivem uma vida harmônica?

R: O sofrimento está em toda a parte, mas os outros seres não podem sair de seu sofrimento porque eles não podem observar a realidade dentro de si mesmos. A natureza – se você quiser chamá-la de “Deus Todo Poderoso” - deu este maravilhoso poder somente aos seres humanos, o de observar a realidade dentro de nós mesmos e sair do sofrimento. Façam uso deste poder maravilhoso que nos é dado.

P: É contra a moralidade matar um inimigo se você for um membro das Forças Armadas?

R: Sim. Mas ao mesmo tempo, o Exército é necessário para a proteção do país, para a proteção de civis. O Exército não deveria ser usado somente para matar os outros. Ele deveria servir para mostrar a força do país a fim de evitar que seus inimigos sequer pensem em ser agressivos e fazer mal às pessoas. Portanto, o Exército é necessário. Mas não para matar, somente para mostrar força. Se alguém estiver prejudicando o país, então, a primeira coisa que se deve fazer é dar um aviso. De outra for-

ma, se for necessário, uma ação deve ser empreendida. Mas, novamente, então, os soldados têm de ser treinados para não sentirem raiva nem animosidade. Senão, as suas mentes ficarão desequilibradas, todas as suas decisões serão equivocadas. Com uma mente equilibrada, é possível tomar boas decisões, decisões certas, que serão extremamente úteis para nós e para os outros.

P: Pessoas mentalmente retardadas podem controlar a si mesmas por intermédio de Vipassana?

R: Depende. Se uma pessoa não for capaz de entender o que está sendo ensinado, então, não há magia, não há milagre na técnica. É um exercício mental. Da mesma forma que você pratica diferentes exercícios físicos, irá praticar este exercício mental. Deve-se ser pelo menos inteligente o suficiente para compreender o que é o exercício e, depois, praticá-lo. Existem algumas pessoas (com atraso mental) que foram beneficiadas, mas não podemos dizer que todas possam ser ajudadas.

P: O Gītā diz que swadharma (o nosso próprio dhamma) deveria ser seguido, não o paradharma (o dhamma de outros).

R: Isto depende de como o interpreta. Para mim, *swadharma* é o Dhamma dos seres humanos. Um ser humano recebeu esta maravilhosa faculdade de observar a si mesmo e de sair do sofrimento, sair do cativeiro. Um animal não pode fazer isso, um pássaro não pode fazer isso, um inseto não pode fazer isso. Se você estiver vivendo a sua vida sem utilizar esta faculdade, então, você está levando a vida de um animal, a vida de um pássaro, a vida de um inseto. Nesse caso, não existe qualquer diferença entre você e aquele ser – você não está vivendo a vida de um *swadharma*, você está vivendo a vida de um *paradharma*. Para *swadharma*, você precisa aprender como sair de sua prisão pela observação da verdade dentro de si próprio.

P: Nos últimos 10 a 12 anos eu não tenho conseguido dormir adequadamente.

R: Vipassana o ajudará, dependendo de quão adequadamente trabalhe. Se você vier até Vipassana com o mero objetivo de obter um sono saudável, então, seria melhor

que não viesse. Você deveria vir a Vipassana para sair das impurezas da sua mente. Existe uma perturbação por haver tanta negatividade na mente, tanta preocupação. Todas essas preocupações, negatividades e impurezas começarão a ser erradicadas por Vipassana e você começará a ter um sono muito saudável.

P: É necessário introduzir Vipassana na educação?

R: Certamente. Esta é uma arte de vida, uma arte de viver. A próxima geração deve aprender esta arte desde a mais tenra idade, a fim de poder viver uma vida saudável, uma vida em harmonia, livres de todas as outras coisas que acontecem em nome de Dhamma. Se compreenderem o Dhamma puro, a lei da natureza, viverão de acordo com a lei da natureza. Quando Vipassana é ensinada às crianças em escolas e colégios, os resultados são muito bons.

P: Se o que é necessário é começar a praticar Dhamma, teremos de encarar adhamma como uma reação equivalente e oposta?

R: Sim. Quando você começa a praticar Dhamma, o adhamma está presente. As forças de adhamma, a vibração de adhamma – você tem de combatê-las. Mas você possui a força. Ao final, Dhamma vencerá. Se você compreender Dhamma e se você compreender como aplicar Dhamma dentro de si mesmo, todos os adhammas serão derrotados – não existe qualquer dúvida sobre isso.

P: O senhor sempre condena o ritualismo, mas, o que há de errado com a expressão do nosso respeito e gratidão?

R: Nada há de errado com isso. Respeito e gratidão não são rituais. Rituais são quando você não entende o que está fazendo, quando faz algo somente porque alguém lhe solicitou que fizesse. Se no fundo compreender, “Eu estou prestando homenagem aos meus pais.” Ou “Eu estou prestando homenagem a um deus ou uma deusa específicos” – então, observe: Quais as qualidades daquele deus? Quais as

qualidades daquela deusa? Estou efetivamente prestando homenagem àquele deus ou àquela deusa ao desenvolver as mesmas qualidades dentro de mim mesmo? Estou prestando uma verdadeira homenagem aos meus pais ao desenvolver as suas boas qualidades? Se a resposta for positiva, então, você está praticando essas ações com compreensão e elas não são ritos ou rituais. Mas se você praticar algo mecanicamente, então, isso se tornará um rito ou um ritual.

P: O que é a vida após a morte?

R: A cada momento estamos nascendo, a cada momento estamos morrendo. Compreenda este processo de vida e morte. Isto o fará muito feliz e você facilmente compreenderá o que acontece após a morte.

P: Como romper adhamma?

R: Desenvolva Dhamma e adhamma será destruído.

P: Por favor, em poucas palavras, diga como os alunos podem usar Vipassana?

R: Foram verificados resultados positivos no caso de alunos que começaram a praticar até mesmo a primeira parte de Vipassana, a concentração da mente. A sua memória ficou mais afiada, a sua habilidade de compreender um assunto melhorou, a parte cognitiva da sua mente melhorou e o seu nervosismo diminuiu. Tudo isso é muito útil para eles em seus estudos. E juntamente com isso, a construção do caráter é algo a ser iniciado desde bem cedo.

P: Qual a diferença em Dhamma entre hinduístas e muçulmanos?

R: Compreenda: eu não sou contra hinduístas ou muçulmanos. Eu sou amistoso com todos, mas sou contra chamá-los de Dhamma. Chame-os de um grupo de pessoas, chame-os de uma seita, mas quando você chama essa seita de “Dhamma”, você está somente enganando a si mesmo e aos outros. Dhamma é universal. O Dhamma-Hinduísta é somente para uma sociedade específica ou para uma seita específica, portanto, não é Dhamma. Ocorre o mesmo com muçulmanos, budistas ou cris-

tãos. Deveriam todos sobreviver, deveriam ter boa-vontade entre si. Se todos forem pessoas em Dhamma, então, não faz qualquer diferença se são chamados de Hinduístas ou de Muçulmanos – eles viverão de uma forma extremamente cordial, tendo em vista serem todas essas pessoas Dhâmnicas. Ser uma pessoa em Dhamma é mais importante do que ser um hinduísta estrito ou um muçulmano estrito.

P: O Senhor é ateu?

R: (risada). Se por “ateu” você entende ser uma pessoa que não acredita em Deus, então, não, eu não sou. Eu acredito em Deus. Mas para mim, Deus não é uma pessoa imaginária. Para mim, a verdade é Deus. A verdade suprema é o Deus supremo.

P: Se uma pessoa for surda, muda ou cega desde a infância, como se pode viver?

R: Isto se deve ao mau Kamma do passado. Vipassana não poderá ajudá-lo. Mas aqueles que praticam Vipassana aprendem uma outra técnica, a de gerar vibrações de amor e de compaixão. Isto é útil para tais pessoas.

P: Existe um Deus que criou a Terra?

R: Eu não vi tal Deus. Se você vir Deus, você poderá acreditar. Mas para mim, a verdade é Deus, a lei da natureza é Deus, Dhamma é Deus e tudo está evoluindo em função de Dhamma, em função da lei. Se você compreender isso e viver de acordo com esta lei de Dhamma, levará uma vida boa. Se você acredita em Deus ou não, não faz qualquer diferença.

P: Qual deveria ser o objetivo da Vida?

R: O de viver uma vida boa, uma vida saudável – boa para si mesmo e boa para os outros.

 Dia 3:

Praticando a Purificação da Mente

Amigos: Estamos todos aqui reunidos novamente nesta noite às margens do Ganges de Dhamma – puro Dhamma, Dhamma não-sectário – para compreender o que é o Dhamma puro. Deixe-nos compreender como praticar o Dhamma puro: como viver a vida de puro Dhamma e como se beneficiar do puro Dhamma.

Dhamma deve ser mantido afastado de todas as terminologias sectárias. Dhamma nunca deveria ser confundido com o *Dhamma*-hinduísta, o *Dhamma*-budista, o *Dhamma*-jain, o *Dhamma*-muçulmano, o *Dhamma*-cristão, o *Dhamma*-sikh, etc. *Dhamma* é a lei universal da natureza. É aplicável a todos, em toda a parte, a todo o momento. É a lei da natureza que manterá as nossas mentes livres das impurezas, livres das negatividades, livres de qualquer tipo de poluição. Ao praticar *Dhamma* a mente se purifica, fica cheia de amor, cheia de compaixão, cheia de alegria contagiante, cheia de equanimidade. Uma mente pura o ajudará a viver uma vida boa, uma vida saudável, uma vida íntegra, que será boa para você e ao mesmo tempo boa para os outros. Uma tal vida Dhâmmica pode ser vivida por qualquer pessoa.

Alguém pode continuar a se dizer hinduísta, budista, jain, sikh ou parsi: não faz qualquer diferença. Alguém pode se dizer Brâmane ou não-Brâmane: não faz qualquer diferença. Alguém pode se denominar um *Punjabi* ou um Tamiliano: não faz qualquer diferença. Alguém pode se denominar um paquistanês ou um indiano: não faz qualquer diferença. Um ser humano é um ser humano. Se a pessoa entende a lei

básica da natureza e vive de acordo com a lei da natureza, sem quebrá-la, poderá viver uma vida tão cheia de paz, uma vida harmônica. Em razão da ignorância, se alguém violar esta lei da natureza, ele ou ela se torna infeliz, começa a sofrer. Uma pessoa pode se denominar isso ou aquilo; uma pessoa pode praticar este ou aquele rito ou ritual; uma pessoa pode acreditar nesta ou naquela filosofia específica: não faz a menor diferença. A lei é a lei. *Dhamma é Dhamma*. A pureza da mente é *Dhamma*; as negatividades da mente são *adhamma*. Deve-se sair de *adhamma* e viver a vida em *Dhamma*.

A base de Dhamma é a moralidade, *sīla*. Não se deve praticar qualquer ação física ou vocal que perturbe a paz e a harmonia dos outros seres. Não se deve praticar qualquer ação física ou vocal que fira outros seres, que prejudique os outros seres. A base de Dhamma é *sīla*, moralidade.

Como alguém pode praticar moralidade? Deve-se obter o domínio sobre a mente. Os nossos ancestrais, os iluminados, nos deram uma técnica muito científica para isso. Dhamma é uma ciência pura de mente e matéria, a interação de mente e maté-

ria. Em razão desta interação e em razão da nossa ignorância com relação ao que está acontecendo no interior mais profundo de cada um de nós, continuamos a gerar negatividades. E nós continuamos a gerar estas negatividades, o que significa que continuamos a multiplicar o nosso sofrimento. Nós nos tornamos infelizes e tornamos os outros infelizes.

Deve-se compreender esta lei da natureza não apenas no nível intelectual. Nós não podemos entender a lei da natureza somente por escutar as palestras, por escutar as conversas sobre Dhamma, por ler as escrituras, por discussões, por intelectualização ou por emocionalização. Isto pode nos confundir ainda mais. A única maneira de compreender Dhamma, de compreender a lei da natureza, é experimentá-la. Nós deveríamos ter a experiência direta da verdade, da lei da natureza. Nós temos de continuar a compreender a lei universal com cada passo que dermos na trilha de Dhamma.

A moralidade é a base de Dhamma. No nível aparente, parecemos não estar prejudicando outros membros da sociedade ao vivermos uma vida de moralidade. Portanto,

parece que estamos servindo outras pessoas por permitir que levem uma vida uma vida de paz e de harmonia; por não prejudicá-las, por não magoá-las. Mas no nível mais profundo – no nível da lei, da lei de Dhamma, da lei universal da natureza – na realidade estamos servindo a nós mesmos.

Aqueles que caminham na trilha de Dhamma deveriam continuar a compreender que a cada vez que você quebra a sua sīla, qualquer preceito moral – cada vez que você magoa ou prejudica alguém no nível físico ou vocal – você começou a se prejudicar a si mesmo. Na verdade, em primeiro lugar você se prejudica, depois, você prejudica os outros, tendo em vista que você precisa gerar uma tremenda quantidade de negatividade na sua mente – raiva, ódio má vontade, animosidade, paixão, ciúme ou ego, uma impureza ou outra – antes de poder praticar uma ação física ou uma ação vocal que possa prejudicar os outros.

E tão logo nós geramos qualquer negatividade, qualquer impureza, qualquer impureza na mente, a natureza começa a nos punir. A natureza não discrimina. A natureza – Dhamma – é muito imparcial. Qualquer um que viole a lei será punido aqui e

agora e quem quer que viva a vida de Dhamma será recompensado aqui e agora. Esta é a lei, aplicável a todos. Com este entendimento, nós concluímos que devemos levar uma vida de moralidade, que é boa para nós e boa também para os outros. Por conseguinte, nós devemos controlar as nossas mentes. Nós devemos dominar as nossas mentes.

Como conversávamos ontem, podemos treinar a mente a se concentrar com a ajuda de muitos objetos. Mas, quando se anda na trilha de Dhamma, do Dhamma científico – onde não há qualquer fé cega, qualquer imaginação, qualquer especulação – é preciso trabalhar com a verdade, a verdade tal qual é.

Portanto, o objeto de concentração deveria ser a verdade tal qual é; a verdade pertencente a si mesmo, a verdade pertencente à sua estrutura física, que você continua a chamar de “eu, eu, minha, minha.” Nós nos identificamos tremendamente com essa estrutura física e geramos uma tremenda quantidade de apego por essa estrutura física. Da mesma forma, com a verdade pertencente à estrutura mental, que nós continuamos a chamar de “eu, eu, minha, minha “ – nos identificamos tremenda-

mente com essa estrutura mental e geramos uma tremenda quantidade de apego por essa estrutura mental. Devemos compreender o que é este “eu”. O que é “minha ou meu”? O que é esta estrutura física? O que é esta estrutura mental? E devemos compreendê-lo no nível experimental.

Todo o processo de treinar da mente para se concentrar deverá, simultaneamente, treinar a mente a se tornar pura. A purificação da mente e o domínio sobre a mente deverão se desenvolver lado a lado. Caso contrário, aprende-se somente a concentrar a mente, com o que se pode obter muito poder. Cada mente concentrada é uma mente muito poderosa e pode ser usada indevidamente. Se a base for impura e a mente é concentrada, será uma mente perigosa. Ações insalubres podem ser praticadas com uma mente concentrada. Você deve ter visto uma garça, parada às margens de um lago, equilibrada em uma das pernas, absolutamente concentrada. Concentrada em quê? – à procura de um peixe para devorar. Ou um gato em um buraco de rato, está concentrado à espera de que o rato saia para devorá-lo. Para ser bem sucedido, a sua mente tem de estar concentrada em cada ação que você praticar. Até

mesmo quem é batedor de carteiras tem de manter a sua mente concentrada com o objetivo de bater carteiras. Todas essas são concentrações. Alguém munido de um revólver de cano duplo está absolutamente concentrado na sua presa, pronto para atirar e matá-la.

Esses tipos de concentração não são *Dhamma*. Quando a base é a avidez ou a raiva, esta não é a concentração correta, não é a concentração Dhâmmica. A base deve ser livre de avidez, livre de aversão e sempre fundamentada na verdade. Não deve haver qualquer imaginação, qualquer especulação, qualquer auto-sugestão, qualquer sugestão externa, mas a verdade tal qual é.

Para experimentar a verdade, os iluminados da Índia do passado nos deram esta técnica. Você se senta, fecha os olhos, fecha a sua boca e nada faz no nível físico ou no nível vocal. Todo o processo é um processo de experimentação da verdade, um processo de auto-realização, a verdade pertencente a você mesmo no nível experimental – não o que os livros dizem, não o que as escrituras dizem, não o que o seu

guru diz, não o que a sua fê diz; mas a verdade que você experimenta de momento a momento. A verdade pertencente a si mesmo.

O que está acontecendo neste momento? Não há qualquer ação física em andamento, qualquer ação vocal em andamento. Você está só observando, observando o que ocorre dentro da moldura do seu corpo. A primeira coisa que observará é o fluxo da respiração. Existe um constante fluxo de respiração. A respiração que entra e a respiração que sai, a respiração que entra e a respiração que sai: você começa com isso. A respiração é real; não existe qualquer imaginação envolvida. A respiração pertence ao seu próprio eu, a realidade pertencente a si mesmo. Esta realidade é muito grosseira, mas isso não importa – a verdade é a verdade.

Você começou com a verdade. Se você estiver no caminho, notará que cada passo que dá será um passo dado no caminho da verdade, verdade, verdade. Você começará com a verdade grosseira e se moverá em direção à verdade mais sutil, mais sutil, mais sutil. Você alcançará a verdade mais sutil pertencente à sua própria estrutura física, a verdade mais sutil pertencente à sua estrutura mental. Chegará uma hora

em que será muito fácil para você transcender todo o campo de mente e matéria e experimentar algo que é indescritível, que é eterno, que não surge, que não desaparece. Está sempre presente.

Isto tem de ser experimentado e, para tanto, você deve experimentar todo o campo de mente e matéria, o campo que continua a surgir, a desaparecer, a surgir, a desaparecer. Um constante processo de mudança está tendo lugar. Isto não é somente para ser acreditado; tem de ser experimentado. E para esta experiência, você começa com a sua respiração – a respiração que entra, a respiração que sai; a respiração natural, a respiração normal, tal qual entra naturalmente, tal qual sai naturalmente.

Não use qualquer verbalização. Em decorrência da minha própria experiência e da experiência de tantos outros meditadores, eu sei que se você começa a usar uma palavra junto com a consciência da respiração, a sua mente ficará concentrada muito facilmente, muito rapidamente, sem qualquer perturbação. Nessa prática, você continua a repetir qualquer palavra, qualquer nome, qualquer **mantra** no qual você tenha fé e, ao mesmo tempo, você observa a sua respiração. Mas nesta técnica da ex-

perimentação da verdade, você não está autorizado a utilizar qualquer palavra, tendo em vista que a concentração não é o objetivo. A concentração com pureza é o objetivo. Se mera concentração fosse o objetivo, então, todas essas verbalizações, visualizações, imaginações, especulações e filosofizações seriam úteis. Você poderia tê-las utilizado. Mas, sendo este o estudo analítico do seu próprio eu, o estudo científico da mente e da matéria dentro de si mesmo, não use qualquer imaginação, verbalização ou visualização. Permaneça apenas com a verdade tal qual é.

E não use um exercício respiratório. Não controle a respiração, como se faz em *pranayama*. Não controle a respiração. Permaneça simplesmente consciente da respiração tal qual entra naturalmente, tal qual sai naturalmente. Se for profunda, é profunda. Você está somente consciente de que é profunda. Se for superficial, é superficial. Você está somente consciente de que é superficial. Se estiver passando pela narina esquerda, você apenas se mantém consciente de que está passando pela narina esquerda. Se estiver passando pela narina direita, você apenas se mantém consciente de que está passando pela narina direita. Se estiver passando por ambas narinas,

you apenas se mantém consciente de que está passando por ambas narinas. Não tente alterar o fluxo natural da respiração. Somente observe. Mera observação, mera observação, observação silenciosa.

Na língua antiga da Índia isto era chamado de *tanastha*, que significa alguém sentado à beira do rio. O rio está fluindo. Alguém que esteja sentado à beira do rio nada tem a ver com o fluxo do rio. O fluxo natural do rio está simplesmente presente. Essa pessoa sentada à beira do rio simplesmente observa, observa o fluxo natural. O fluxo pode ser rápido, pode ser lento. A água pode ser muito transparente ou pode estar barrenta. O que quer que seja, a pessoa não procura mudá-la; não faz qualquer esforço.

Trata-se de uma observação sem esforço da verdade tal qual é, de momento a momento, de momento a momento. Isto é o que deve ser feito: observar a respiração tal qual é. Tal qual é, não como você gostaria que fosse, mas como é de fato; tal qual é. É um exercício muito fácil. Você não precisa fazer nada. A natureza está

desempenhando o seu papel. A respiração apenas entra naturalmente e sai naturalmente. Você está apenas sentado à beira do rio e observa o fluxo da respiração, entrando, saindo, entrando, saindo. O que há de difícil nisso? Isso é muito fácil.

Mas, se você decide vir a um curso de dez dias e começa a trabalhar com a respiração, descobrirá ser extremamente difícil, tão difícil. Isto é muito simples de entender: “Bem, eu só preciso observar a respiração, a respiração natural.” Mas, quando você começa a observá-la, você nem chega a observar duas respirações antes de a mente se dispersar. De repente você compreende: “O que aconteceu? Eu estava aqui para observar a minha respiração.” E novamente você traz a sua atenção de volta para a respiração. Mais uma vez você observa apenas uma ou duas respirações e, de novo, a mente vai para qualquer outro lugar. Você fica muito irritado: “O que há de errado comigo? Que tipo de mente eu possuo? Ela nem consegue fazer este trabalho fácil de observar a respiração!” Você se aborrece consigo mesmo.

Então, o seu guia no centro de meditação Vipassana dirá: Não se aborreça. Não gere raiva. Gerar raiva por um outro alguém ou gerar raiva por você mesmo, não faz

qualquer diferença. Somente aceite a realidade de que a mente divagou.” Você está observando a respiração e a sua mente divagou. Você se dá conta disso: “Veja, a mente divagou.” Com um sorriso no rosto, aceite a realidade. Esta é a realidade deste momento: a mente divagou. Tudo bem, a respiração continua presente e você começa outra vez. Você recomeça e, de novo, a mente divaga. Novamente você se dá conta: “Oh, ela divagou.” Novamente retorna para a respiração. Desse modo, você tem de trabalhar – muito pacientemente, muito pacientemente. Demora um dia ou dois, então, a sua mente começa a se acalmar.

Foi-lhe solicitado para observar a sua respiração. Ao observar a respiração, ao observar a respiração, você também começou a observar a sua mente: “Veja, a mente continua a divagar, ela continua a divagar.” Você começou a fazer um estudo analítico de sua própria mente e da verdade tal qual é, de uma forma muito científica. Para onde foi a mente? Para que assunto se foi? De novo, ela divagou. Para onde? Para que assunto? Você não pode manter um diário ou fazer anotações sempre que ela divaga, para onde vai, em que assunto divaga. Ela divagou.

Mas você perceberá que há somente dois campos onde a mente continua a divagar. Ela divaga em uma memória do passado, esta memória ou aquela memória, e ela continua a rolar nisso: “Aconteceu isto” ou “Aconteceu aquilo.” Ou ela pulará para o futuro – “Oh, eu quero que isto ocorra no futuro,” ou “eu não quero que isto ocorra no futuro” – e ela continua a rolar no futuro.

Tal qual um pesquisador, você começará a compreender a natureza da sua mente. Ela é uma escrava do seu próprio padrão habitual, constantemente rolando quer no passado quer no futuro, quer no passado quer no futuro. Ela não deseja viver no presente. E você tem de viver no presente; você não pode viver no passado. O passado se foi, se foi para sempre. Todo o dinheiro do mundo não poderá comprar de volta o momento que se foi; isto é impossível. Você não pode reviver o passado; ele se foi para sempre. Você não pode viver no futuro, a menos que o futuro se transforme no passado. Você tem de viver no presente e o padrão de comportamento da mente é o de que não quer viver no presente. Este é um dos motivos pelos quais permanece agitada.

Você começa a compreender um dos motivos pelos quais a mente permanece agitada: ela não conhece a arte de viver. Com esta técnica de observar a respiração, de observar a respiração, você está treinando a sua mente na arte de viver, a aprender como se deve viver no momento presente. A realidade do momento presente é a de que a respiração está entrando ou de que a respiração está saindo. Fique com isso, tal qual é: viva no presente. Novamente a mente foge em razão do seu velho padrão habitual e, de novo, você a traz de volta para o momento presente. Você está compreendendo o comportamento da sua mente até certo ponto; um começo se deu.

Uma outra realidade que observará: no segundo ou no terceiro dia, ficará claro que quer a mente divague no passado quer divague no futuro, existem somente dois tipos de pensamentos que surgem sem cessar. São ou agradáveis ou desagradáveis. Uma memória do passado pode ser agradável ou desagradável. Um pensamento do futuro pode ser agradável ou desagradável. Você observa, “Olhe, um pensamento agradável surgiu.” Quer seja um pensamento do passado quer seja um pensamento do futuro, você notará que uma parte da mente começa a rolar nesse pensamento

agradável e outra parte da mente começa a reagir a isso: “Ah, maravilhoso. Isso aconteceu no passado e foi tão bom. Foi maravilhoso e eu gostei disso. “ Ou: “Eu quero que isso aconteça porque eu gosto disso, isso é maravilhoso.” Existe uma reação agradável que logo se transforma em avidez, que logo se transforma em apego. Avidez, apego, avidez, apego.

Surge um pensamento desagradável – do passado ou do futuro – e você perceberá que uma parte da mente rola nesse pensamento desagradável e a outra parte da mente reage a ele: “Desagradável, não é bom. Eu não gosto disso. Eu não gosto disso.” Aversão, ódio, aversão, ódio. Então, fica claro que a sua mente não fica quieta nem por um momento: a cada momento, existe um ou outro pensamento, que é ou agradável ou desagradável. Sempre que houver um pensamento agradável, você reage com avidez, avidez, avidez. E sempre que houver um pensamento desagradável, você reage com aversão, aversão, aversão. *Raga, dvesha, raga, davesha*. A mente está constantemente rolando em *raga* ou em *dvesha*, em *raga* ou em *dvesha*.

Este não é um pensamento filosófico, um jogo filosófico, um jogo devocional ou um jogo emocional; é muito científico, muito racional. Você está pesquisando como a mente trabalha e você está experimentando a verdade sobre a sua mente. Você está rolando em *raga*, rolando em *dvesha* e sofrendo. Aí, você traz a sua atenção de volta para a consciência da respiração. Nesse momento, quando a mente está com a consciência da respiração, não existe desejo. Você está com o presente momento. Você não começa a desejar a respiração: “Eu quero mais respiração, eu quero mais respiração.” A respiração está presente, portanto, é inútil desejá-la. Quando a respiração entra, você não tem aversão por ela: “Vá embora, eu não gosto desta respiração.” Não existe nem avidez nem aversão, não existe *raga*, não existe *dvesha*.

À medida que trabalha durante o dia inteiro, você começará a experimentar minúsculos momentos quando a sua mente está realmente com a respiração – nenhuma avidez, nenhuma aversão. Você está treinando a sua mente não só para se concentrar, senão também para ficar livre da avidez, livre da aversão, livre das impurezas. Este é o modo certo, científico de desenvolver o controle da mente. E qualquer pes-

soa pode fazer isso, tendo em vista que se trabalha com a verdade. Isto não é uma crença. A respiração está presente e a respiração não é respiração hinduísta, muçulmana ou cristã, respiração brâmane ou não-brâmane, respiração indiana ou americana. A respiração é a respiração – respiração natural, um fenômeno natural: a respiração que entra e a respiração que sai. E a mente que está observando não é uma mente hinduísta, uma mente muçulmana ou uma mente cristã. É assim que a mente de todos está trabalhando, você está examinando a sua própria mente, o modo como ela está trabalhando.

Todo o processo é tão científico, tão voltado para resultados. Você obtém resultados aqui e agora. Você compreende o seu problema e começa a sair do seu problema de uma forma muito científica, de uma forma muito racional. Não há qualquer fé cega envolvida, nenhum reino de guru está envolvido, nenhuma explicação está envolvida, nenhum dogmatismo está envolvido. Esta é a verdade. Esta é a ciência da mente e da matéria. Importantes cientistas da Índia descobriram a ciência da mente e da matéria, a interação da mente e da matéria.

Ao observar a respiração, observar a respiração, você logo atingirá o estágio em que compreenderá como a mente e a matéria estão inter-relacionadas. No nível aparente, a respiração parece ser somente um exercício físico, uma atividade física. A respiração entra e sai, entra e sai porque os pulmões estão bombeando. Portanto, será que pertence somente à sua estrutura física? Esta idéia é totalmente equivocada.

Quando você a observa objetivamente, de uma forma científica, torna-se evidente que a sua respiração está tão estreitamente relacionada à sua mente e, também, muito estreitamente relacionada às impurezas mentais. À medida que observa a sua respiração, observa a sua respiração, algum pensamento do passado surge e você começa a reagir com raiva. Tão logo você começa a gerar raiva, perceberá que a respiração perdeu a sua normalidade. Ela já não é mais normal; se torna ligeiramente mais rápida, ligeiramente mais forte. E uma vez que aquela impureza tenha desaparecido, ela volta novamente ao normal. Portanto, a respiração está estreitamente relacionada à sua mente e estreitamente relacionada ao seu corpo.

Você está aqui para compreender a natureza da mente e da matéria, a interação da mente e da matéria – as correntes, as contra-correntes, as subcorrentes que surgem dentro da moldura do corpo. Você terá a oportunidade de examinar isso. Isto ocorre por que você escolheu a respiração. E a pura respiração, a respiração natural, sem qualquer verbalização, sem qualquer visualização, sem qualquer imaginação, sem qualquer tipo de crença filosófica. Nada tem a ver com aquilo tudo. Observe a respiração como respiração e isto o levará a verdades mais sutis.

Os santos da Índia compreenderam como fazer um estudo verdadeiramente analítico da verdade. Por isso, Guru Nanak disse:

Adi saca, jugadi saca

Hai bhi saca, Nanaka hosi bhi saca.

Comece com a verdade e, quando cada passo estiver com a verdade, você alcançará a verdade suprema. Se você começar com a imaginação, você pode se envolver com uma imaginação maior, sob a ilusão de que experimentou a verdade. Mas você está

muito distante da verdade. Permaneça com a verdade, por mais grosseira que possa ser, e você perceberá que está se dirigindo rumo à verdade – à verdade mais sutil, à verdade mais sutil, à verdade mais sutil.

Neste estágio, um aviso: tendo escutado esta palestra, por favor, não comece a praticar por sua conta. Esta é uma tarefa muito delicada – muito simples e ainda assim muito delicada. Você estará fazendo uma cirurgia em sua própria mente ao se mover do nível superficial para os níveis cada vez mais e mais profundos da mente. Quando você faz uma cirurgia na mente, complexos profundamente enraizados podem subir à superfície e você deve saber como enfrentá-los. Por conseguinte, a primeira vez que você for aprender esta técnica, você deverá aprendê-la com alguém que seja experiente. Invista 10 dias do seu tempo em um professor experiente. Mas, após ter aprendido a técnica em 10 dias, você será o seu próprio mestre. Você tem de trabalhar nisso e este é um longo caminho. Você tem de trilhar o Caminho. Ninguém mais poderá carregá-lo nos ombros e levá-lo até o objetivo final. Você terá de caminhar. Você terá de trabalhar pela sua própria salvação. Mas para aprender a

técnica, inicialmente, você deve trabalhar com alguém que tenha experiência no Caminho, que tenha trilhado o Caminho.

Portanto - ao observar a respiração, observar a respiração, ao manter a sua atenção na entrada das narinas e, ao observar a respiração entrar e sair, entrar e sair – quando você tiver chegado ao terceiro ou ao quarto dia, alguma coisa começará a acontecer nesse ponto. Na realidade, alguma coisa está acontecendo a todo o momento, alguma reação bioquímica ou eletromagnética ocorre em cada minúscula parte do corpo, a todo o momento. Sempre que houver vida, haverá uma reação bioquímica, uma reação eletromagnética. Mas não sabemos isso devido ao fato da mente ser tão grosseira a ponto de não permitir que se sinta o que está acontecendo.

Após praticar por dois ou três dias, atinge-se o estágio em que se começa a experimentar alguma ou outra sensação – sensações comuns, sensações físicas. Talvez calor, talvez transpiração, talvez inchaço, pulsação, vibração, formigamento, peso, dormência – alguma coisa ou outra está acontecendo nesta pequena área. Novamen-

te, o seu guia dirá, “Simplesmente observe; não faça nada. Simplesmente observe. Não reaja. Somente observe – *tanastha*. Observe objetivamente.”

A natureza – a verdade – começou a se revelar em um nível mais sutil. Não goste nem desgoste disso; somente observe. E ao observar a sua natureza, perceberá que ela surge e, cedo ou tarde, desaparece. Então, algo mais surge e, cedo ou tarde, desaparece. Este é um fenômeno passageiro. Ele continua a surgir, a desaparecer, a surgir, a desaparecer. No terceiro ou no quarto dia ou no quinto dia, você alcançará o estágio onde sentirá toda a estrutura física, do alto da cabeça até a ponta dos pés, repleta de sensações. E transcorridos alguns dias – em alguns casos no sétimo ou no oitavo dia, em alguns casos não no primeiro curso, mas no segundo ou terceiro curso – toda a solidez do corpo se dissolve. Não há qualquer imaginação envolvida; esta é a verdade.

Os grandes cientistas da Índia, que eram os iluminados de nosso país, fizeram um estudo analítico de toda a estrutura de mente e matéria. Eles descobriram que o cor-

po, embora pareça sólido, na realidade nada mais é do que minúsculas partículas, átomos. Na língua da Índia de 25 séculos atrás, estas minúsculas partículas eram chamadas de *kalapas*. Uma *kalapa* é a menor partícula do mundo material. Toda a estrutura física nada mais é do que uma massa de minúsculas *kalapas* que estão surgindo, desaparecendo, surgindo, desaparecendo; constantemente surgindo, desaparecendo, surgindo, desaparecendo. Os iluminados experimentaram isso.

Um cientista moderno também disse a mesma coisa: “Todo o mundo material nada mais é do que vibrações, vibrações, minúsculas ondas, minúsculas ondas. Não existe qualquer solidez no mundo material.” Ele disse isso porque utilizou o seu aparato, os seus instrumentos e o seu intelecto. Mas os cientistas de nosso país compreenderam pela sua própria experiência. E quando eles compreenderam a verdade pela experiência, isso gerou resultados maravilhosos: eles se iluminaram. Saíram de todos os seus sofrimentos porque eliminaram todas as suas impurezas. Você também compreenderá isto à medida que progride no Caminho.

À medida que observa as realidades do nível grosseiro para o nível cada vez mais e mais sutil, camadas após camadas de impurezas serão eliminadas, serão erradicadas. À medida que atinge um nível mais sutil, você se torna mais puro. Quando você atinge um nível ainda mais sutil, você se tornará ainda mais puro. A realidade mais sutil de mente e matéria o levará ao estágio onde a mente se tornará totalmente pura. Somente, então, você poderá transcender o campo da mente e da matéria e experimentar algo que é eterno: a verdade. Você pode dar-lhe qualquer nome – você pode chamá-lo de libertação ou de iluminação ou de *nibbāna*. Estes nomes não têm significado; você precisa experimentar a verdade por si mesmo. E esta experiência da verdade só é possível quando a mente se torna ultra-pura.

Para tornar a mente ultra-pura, você deve praticar este exercício de observação da verdade, do grosseiro ao sutil, do grosseiro ao sutil. Chegará um estágio em que experimentará toda a estrutura física como nada mais do que uma massa de vibrações. Então, a realidade experimentada pelos Budas, pelos iluminados, se tornará muito clara para você. Eles proclamaram:

*Sabbo pajjalito loko,
Sabbo loko pakampito, pakampito.*

Todo o universo nada mais é do que vibração, vibração, vibração: combustão e vibração, combustão e vibração. E você mesmo experimenta isso: “Sim, nada mais é do que *pakampito, pakampito*: vibração. Combustão e vibração. Combustão e vibração.”.

Todo o universo é experimentado dentro da moldura do corpo. O universo é o universo para você somente quando entra em contato com as suas portas sensoriais. O mundo do som é o mundo do som para você quando entra em contato com a sua porta sensorial dos ouvidos. Para um surdo, surdo de nascimento, não existe qualquer mundo do som. Para um cego, cego de nascimento, não existe qualquer mundo da forma e da luz. Portanto, o universo entra em contato com estas cinco portas sensoriais – olhos, ouvidos, nariz, língua, pele do corpo. Por intermédio dessas cinco portas sensoriais, você compreende que “Este é o mundo” e “Este é o universo”. E quando não existe o contato com qualquer uma dessas cinco, em razão de suas ex-

periência do passado, existe o contato com a porta sensorial da mente. Esta é a sexta porta sensorial.

Chega um estágio quando você experimenta toda a estrutura física e mental como vibração, vibração, vibração. Se um som entrou em contato com os seus ouvidos, perceberá que o som também é vibração, vibração. A porta sensorial dos ouvidos é vibração, vibração. O som é vibração, vibração e, tão logo tenha entrado em contato, uma nova vibração começou, uma nova vibração por todo o corpo, não só na porta sensorial. A situação é similar àquela quando se toca um gongo e o gongo inteiro começa a vibrar. Um som entrou em contato com a porta sensorial dos ouvidos, uma visão entrou em contato com a porta sensorial dos olhos, um aroma entrou em contato com a porta sensorial do nariz, um sabor entrou em contato com a porta sensorial da língua, algo tangível entrou em contato com a porta sensorial do corpo ou um pensamento entrou em contato com a porta sensorial da mente – então, surge uma vibração, vibração. Uma vibração neutra.

Se você for um bom meditador de Vipassana, se você for um bom pesquisador, perceberá que tão logo um som entre em contato com os ouvidos, surge uma vibração. Uma parte da mente reconhecerá de imediato: “Olhe, algo aconteceu na porta sensorial dos ouvidos.” Ou: “Algo aconteceu na porta sensorial dos olhos,” ou na porta sensorial do nariz, etc. O trabalho desta parte da mente é o de reconhecer que algo tenha acontecido.

Imediatamente, uma outra parte da mente levantará a sua cabeça e perguntará: “O que aconteceu? O que aconteceu na porta sensorial dos ouvidos? Um som apareceu. Que som? Oh, estas são palavras. Que tipo de palavras? Palavras de louvor, palavras de ofensa.” Esta é a tarefa da segunda parte da mente: a de reconhecer o que entrou em contato com a porta sensorial – e não somente a de reconhecer, mas também a de avaliá-la. “Palavras de ofensa – muito ruim! Palavras de elogio – maravilhoso!” Esta parte da mente reconhece e avalia.

Tão logo uma avaliação é realizada, você perceberá que a vibração neutra iniciada por todo o corpo começa a mudar. Se a avaliação indicar que se trata de palavras de louvor (“ah, maravilhoso”), perceberá que as vibrações por todo o corpo se tornaram muito agradáveis. Se a avaliação indicar que se trata de palavras de ofensa (“muito mau”), perceberá que as vibrações são muito desagradáveis. Muito desagradáveis. A terceira parte da mente começou a sentir as vibrações, agradáveis ou desagradáveis.

Imediatamente, a quarta parte da mente levantará a sua cabeça e dirá: “Sensações agradáveis. Ah, maravilhoso! Eu quero mais! Isto é prazeroso. Eu quero mais. Eu quero mais.” No nível aparente, tem-se a impressão de que o que nos dá prazer é o elogio mas, na realidade, o que nos dá prazer são as sensações agradáveis. Ou tem-se a impressão de que se está detestando a ofensa: “Eu não gosto dessa ofensa!” Na realidade, você está detestando as vibrações, as vibrações desagradáveis. “Eu não gosto desta ofensa!” Na realidade, você está detestando as vibrações, as vibrações desagradáveis dentro de si mesmo. A quarta parte da mente é a parte que reage.

Fica tão claro que tudo é mente e matéria: como a matéria está influenciando a mente e como a mente está influenciando a matéria. Como a matéria se origina em razão da mente. Como a mente se origina em razão da matéria. Como a matéria se transforma em mente. Como a mente se transforma em matéria. O fenômeno inteiro fica tão claro, tão claro. Isto é o que os cientistas, os grandes santos da Índia descobriram. Mas nós nos envolvemos com essas religiões organizadas, filosofias, crenças, dogmas, esses cultos, ritos e rituais, e esquecemos o verdadeiro Dhamma.

Eu nasci e cresci em uma família hinduísta muito estrita, e é bom que tenha nascido nela. Costumava recitar o *Gita* como a maioria de vocês o recita. Para mim era somente uma recitação, mera recitação sem compreender o que estava recitando. O significado, o real significado foi totalmente perdido. Sem compreender isto, costumávamos recitar um verso do *Bhagavad Gita* em Sânscrito, que descreve Vipassana:

*Utkrāmantam sthitam vā pi bhujñānam vā guṇānvitam
Vimūdhā nānupaśyanti paśyanti jñānacakṣuṣā.*

Isto descreve *utkrāmantam* – a parte da mente que percebe que alguma coisa ou outra ocorreu em alguma porta sensorial: *utkrāmantam*. *Sthitam*: a segunda parte tenta reconhecer o que ocorreu – *sthitam*. Em seguida, com este reconhecimento, ocorre uma sensação agradável ou desagradável. E *bhuñjanam*, *bhuñjanam* – começa-se a senti-la; gostando dela ou não gostando dela. E **gunānvitam**, *gunānvitam* – ela se multiplica. É desta forma que se começam a criar cada vez mais nós, cada vez mais nós. *Vimūdhā nānupaśyanti paśyanti jñānacakṣuṣā*: não se pode praticar Vipassana a menos que adquiramos os olhos da sabedoria. E os olhos da sabedoria virão quando você praticar a verdade.

Se você aplicar uma camada de verniz ou uma cor ou um tipo de crença, dogma ou imaginação enquanto estiver praticando a concentração da mente, então, você não poderá compreender o que está de fato acontecendo. Permaneça simplesmente com a verdade – a verdade da mente e da matéria e como elas interagem – e tudo ficará cada vez mais claro.

Em um estágio avançado, chegará uma hora quando ficará muito claro, para um meditador de Vipassana, o porquê de tanto sofrimento e como este sofrimento se multiplica. Por exemplo, alguém me ofendeu e eu gerei ódio. Se eu for um bom meditador de Vipassana, tão logo tenha gerada raiva perceberei que um fluxo bioquímico tem início no corpo. Este fluxo bioquímico, na língua antiga da Índia, era chamado de *asrava*. Tendo em vista que este fluxo bioquímico é o resultado da raiva, é muito desagradável. Então, por este fluxo ser tão desagradável, sinto sensações tão desagradáveis. E quando eu sinto sensações tão desagradáveis, mais uma vez reajo com raiva. E quando eu reajo com raiva, um fluxo extremamente desagradável tem início de novo. Este fluxo tão desagradável acontece e novamente eu reajo com raiva. Um círculo vicioso teve início. Durante horas, eu permaneço rolando na raiva. No nível aparente, parece que eu estou gerando raiva porque alguém me ofendeu. Mas isto é somente a verdade aparente. A verdade real é a de que uma reação bioquímica teve início dentro de mim mesmo e eu estou reagindo a este fluxo bioquímico.

Os iluminados de nosso país descobriram o caminho para sair deste círculo vicioso. Como podemos sair dele? Simplesmente observe a reação bioquímica que teve início. Observe a sensação específica que teve início. Sempre que geramos raiva, paixão, medo – qualquer impureza – uma reação bioquímica pertencente àquela impureza específica terá início no corpo. E quando a observamos, nós a observamos sem reagir a ela, nós não multiplicamos a reação. À medida que o processo de multiplicação se extingue, a reação é erradicada, suavemente, e começamos a sair disso. Nós não a suprimimos, não desviamos a mente para outra coisa: estamos enfrentando a verdade tal qual é e saindo da reação, saindo da reação.

Este processo é tão científico, tão racional, tão voltado para resultados. Ele nada tem a ver com o hinduísmo, com o budismo, com o islamismo ou com o cristianismo. É a lei, a lei da natureza. Nenhuma conversão está envolvida. Qualquer pessoa deveria compreender isto. Existe uma impressão muito equivocada de que, ao praticar Vipassana, uma pessoa se tornará um budista ou um jain ou outra coisa qualquer. Vipassana nada tem a ver com isso.

Há alguns séculos, alguém chamado Galileu descobriu que a aparente forma plana da terra não era plana: ela é redonda e gira em torno de seu próprio eixo. Alguns acreditavam nisso, outros não acreditavam nisso. Aos poucos todos começaram a acreditar nisso. Quando você começa a acreditar nesta verdade, você não se converte a uma religião. Você não se torna um muçulmano, um hinduísta, um cristão, um judeu ou um budista.

Faz algum tempo, alguém chamado Newton descobriu existir uma lei da gravidade. As pessoas aos poucos vieram a aceitar isso, mas não se converteram de uma religião para outra religião. Da mesma forma, cientistas, os iluminados da Índia, descobriram como esta mente e esta matéria funcionam: como nós reagimos; como, em razão da nossa ignorância, continuamos a multiplicar o nosso sofrimento ao multiplicarmos as nossas impurezas, e como podemos sair disso. Se nós aceitarmos isso, e se trabalharmos nisso, poderemos sair disso.

É obvio que se trata de uma conversão, mas a conversão é do sofrimento para a felicidade, da prisão para a libertação, da ignorância para a iluminação, não de uma organização religiosa para outra organização religiosa. Vipassana é uma técnica maravilhosa de nosso país. Deveríamos nos orgulhar disso.

É muito triste que tenhamos perdido esta técnica por dois mil anos. É muita sorte que um país vizinho a tivesse mantido em sua pureza primeva, de mestre a discípulo, de mestre a discípulo, de geração a geração. Embora somente poucas pessoas a tenham mantido, de fato a mantiveram. Esta é a razão pela qual nós a estamos recebendo de volta agora. Faça bom uso desta herança maravilhosa da Índia, a maravilhosa descoberta de nosso país. Faça uso disso – para seu próprio interesse e o interesse de tantos outros.

Que estes três dias de palestras de Dhamma não se transformem em apenas mais um tema de entretenimento intelectual. Você pode ir a diferentes lugares para assistir a palestras, entreter a sua mente e entreter o seu intelecto. Não faça dessas palestras de Dhamma um entretenimento intelectual. Dê um crédito a esta técnica. Trabalhe

nisso. Experimente-a. Invista dez dias da sua vida para aprender esta ciência da Índia e examine o que está acontecendo dentro de si mesmo. Observe como o sofrimento surge, como se multiplica e como pode ser totalmente erradicado. Use esta técnica para o seu próprio bem, para o seu próprio benefício, para a sua própria libertação.

Que todos vocês possam encontrar tempo para experimentar esta técnica maravilhosa e sair do seu sofrimento. Que todos vocês possam usufruir a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade; a verdadeira felicidade, a verdadeira felicidade.

Perguntas e Respostas

P: Qual é o objetivo supremo da vida?

R: Sair de todos os sofrimentos. Por você ser um ser humano, tem esta faculdade de sair do sofrimento. Faça uso dessa faculdade.

P: Pode um não-vegetariano ser bem-sucedido em Vipassana?

R: Quando se vem a um curso, somente se serve comida vegetariana. Mas nós não dizemos que você irá para o inferno caso se alimente com comida não-vegetariana.

Não é bem assim. Lentamente você deixará de comer carne. Você entenderá por si mesmo a diferença entre as duas. O seu progresso será maior se for vegetariano.

P: Como podemos sair dos complexos de inferioridade e de superioridade?

R: Isto é o que Vipassana faz. Cada complexo é uma impureza da mente. À medida que esta impureza sobe à superfície, você a observa. Você a observa e ela desaparece. Quando você a reprime, ela se multiplica. Quando você a expressa, você prejudica outros. Portanto, nem a expresse nem a suprima. Somente observe. Vipassana o ajudará a observar.

P: Por que nós devemos somente trabalhar com a respiração?

R: A respiração é a verdade. A respiração está relacionada à sua mente e matéria, e você está aqui para fazer um estudo analítico da mente e da matéria. Portanto, você começa com a respiração e, então, irá para um nível mais profundo da mente e da matéria.

P: Para viver uma vida correta, não precisaríamos do poder de Deus?

R: O poder de Deus é o poder de Dhamma. Dhamma é Deus. A verdade é Deus. Quando você está com a verdade, quando você está com Dhamma, você está com Deus. Desenvolva o poder de Deus dentro de si mesmo, ao purificar a sua mente.

P: Eu sou emotivo, sensível e sempre cheio de ansiedade. Podem estas sensações ser controladas por Vipassana?

R: Certamente. Este é o propósito de Vipassana – o de libertar você de todos os sofrimentos. Ansiedade e preocupação são os maiores sofrimentos e estão presentes em razão de certas impurezas, localizadas no fundo de si mesmo, que subirão à superfície e desaparecerão. Certamente isso toma tempo. Não existe qualquer mágica envolvida, qualquer milagre envolvido, qualquer relação de guru. Nenhum guru colocará a mão na sua cabeça e o fará uma pessoa liberta – nada a ver. Alguém apenas lhe mostrará o caminho. Você tem de conquistar a sua própria libertação. Trilhe o caminho.

P: O senhor viu o seu nascimento anterior?

R:A cada momento eu estou morrendo, a cada momento eu estou tendo um novo nascimento. Este processo está acontecendo e eu continuo a observá-lo.

P: Minha vida profissional envolve desonestidade. Eu não posso atender outro chamado tendo em vista que isto causará um grande desconforto.

R: Pratique Vipassana e a sua mente ficará forte. Neste momento, você é um escravo da sua mente e a sua mente continua a forçá-lo a fazer coisas que não deseja fazer. Pela prática de Vipassana, conquistará a força para sair disso facilmente e, então, encontrará uma outra profissão, que será útil para você e que será saudável.

P: Como devo lidar com uma situação onde sou ofendido, chutado e depreciado em frente de muitas pessoas?

R: Em frente de muitos ou sozinho, que diferença isso faz? Se alguém o insulta, alguém o insulta. Por que reagir? Quando você começa a reagir, começa a se fazer

mal. Quando esta pessoa o está insultando, ele quer torná-lo infeliz. Então você diz, “Tudo bem, você quer me fazer infeliz? Aperte a minha mão! Eu serei infeliz. Eu permanecerei infeliz. Você quer me fazer infeliz uma vez, mas eu continuarei a ser infeliz por horas ou por dias seguidos.” O que está acontecendo? O que você está fazendo? Você está se ferindo. Isto ficará tão claro com a prática de Vipassana.

P: O que é uma observação sem escolha?

R: Isto significa nada fazer. As coisas estão simplesmente ocorrendo e você está observando. Não imponha esta crença ou aquela crença, este dogma, aquele culto, esta filosofia. Não imponha nada, não crie nada: deixe as coisas acontecerem naturalmente. O que quer que esteja acontecendo dentro de si, naturalmente, é a verdade e a verdade é Deus.

P: Qual a diferença entre Vipassana e concentração?

R: Vipassana não é meramente concentração. Vipassana é a observação da verdade de momento a momento. Você desenvolve a sua faculdade de consciência, a sua

atenção. Coisas continuam a mudar, mas você permanece consciente: isto é Vipassana. Se você se concentra somente em um objeto, que pode ser um objeto imaginário, então, nada mudará. Quando você está com esta imaginação e a sua mente permanece concentrada nisso, você não está observando a verdade. Quando você está observando a verdade, ela certamente mudará. Ela continua a mudar e, mesmo assim, você está consciente disso. Ela continua a mudar e você está consciente da mudança. Isto é Vipassana.

P: A meditação é o único caminho para a libertação?

R: Sim. Somente aceitar algo com fé cega não ajudará. Você tem de trabalhar para a sua libertação. Você tem de descobrir onde está a prisão e, então, precisa sair dessa prisão. Isto é Vipassana. Observe a sua prisão, observe o seu sofrimento. Então, você descobrirá a causa real da prisão, a real causa do sofrimento e você descobrirá como esta causa começa a ser erradicada, erradicada. Aos poucos, você está saindo disso. Portanto, a libertação virá pela prática de Vipassana.

P: Se as pessoas praticaram Dhamma na Índia antiga, por que o sistema de casta existe hoje em dia?

R: Porque eles esqueceram Dhamma. Quando Dhamma desaparece da sociedade, então, o sistema de casta se fortalece. Quando existe Dhamma, não pode haver um sistema de casta na sociedade.

P: Como atingir o seu objetivo e as suas ambições?

R: Purifique a sua mente com Vipassana e você passará a dominar a sua mente. Então, você descobrirá que todo o trabalho que fizer no nível mundano será bem-sucedido. No nível supra-mundano também, o seu trabalho será bem-sucedido. Portanto, seja o senhor de sua mente. Purifique a sua mente.

P: Quantas vezes uma pessoa tem de fazer um curso de Vipassana?

R: Depende, mas eu sugiro antes de tudo que freqüente um curso de dez dias e verifique por si mesmo como ele o auxiliou. Se você descobrir que pode aplicá-lo na

vida, muito bem. Mais tarde, prossiga para outro curso de dez dias. Mas a coisa mais importante não é só fazer cursos de dez dias, mas aplicar a técnica na vida. Se Vipassana estiver se manifestando no seu dia-a-dia, então, você está praticando adequadamente. De outra forma, simplesmente freqüentar cursos não ajudará.

P: Existe alguma diferença entre Dharma e Dhamma?

R: Não existe qualquer diferença.

P: O que o senhor sugere para pessoas que não podem freqüentar um curso de dez dias?

R: Comprometa-se a vir a um curso de dez dias. Sem isso, nada poderá ser feito. Não existe qualquer mágica, qualquer milagre. Por que eu pediria a alguém para investir dez dias de sua vida se eu pudesse me sentar aqui e ensinar tudo a eles em uma hora? Isto seria fácil, mas não funcionaria. Uma pessoa tem de investir dez dias de sua vida para aprender a técnica. Esta é uma técnica tão profunda, uma técnica tão sutil, que requer tempo.

P: Descreva um dia típico em sua vida cotidiana.

R: Isto é o que faço: continuo a praticar Vipassana. Eu continuo a ensinar Vipassana. Eu me torno feliz, torno outras pessoas felizes.

P: Como podemos remover pensamentos de luxúria enquanto estamos estudando?

R: Não somente quando estivermos estudando, mas durante todo o tempo! Luxúria é luxúria; é nociva. O amor deveria ser o amor puro. O amor puro é uma via de mão única; você não espera nada em troca. Dhamma, Vipassana, ajudará esta luxúria a se transformar em puro amor – puro amor é sem qualquer sinal de paixão. Puro amor é cheio de compaixão.

P: Esta técnica não é autocentrada? Como nós podemos nos tornar ativos e ajudar os outros?

R: Primeiramente você tem de se autocentrar, você tem de ajudar a si mesmo. A menos que se ajude a si mesmo, não poderá ajudar os outros. Uma pessoa fraca não

poderá auxiliar outra pessoa fraca. Um coxo não poderá ajudar outro coxo. Você tem de se fortalecer a si mesmo e, então, usar esta força para auxiliar outros e também fortalecer outros.

P: Após aprender Vipassana, quanto tempo deveremos dedicar à meditação diariamente?

R: Com o tempo, será um trabalho permanente e você estará consciente a cada momento. Mas inicialmente, se você praticar durante uma hora pela manhã e uma hora à noite, isso o ajudará. Isto é um exercício mental. Tal como você pratica exercício físico todos os dias para manter o seu corpo saudável e forte, do mesmo modo, você praticará esse exercício mental todos os dias a fim de manter a sua mente saudável e forte.

P: E com relação à corrupção, que cresce a cada dia que passa?

R: As pessoas se esqueceram da lei da natureza. Se essas mesmas pessoas começarem a observar a verdade dentro de si mesmas, ficará impossível para elas viverem uma vida corrupta.

P: Nós podemos combinar duas ou mais técnicas?

R: Você pode combinar tantas técnicas quantas quiser, mas não as combine com Vipassana. Vipassana é uma técnica única e combiná-la com alguma outra coisa não o ajudará. Isto poderá até prejudicá-lo. Mantenha Vipassana pura. Outras técnicas somente dão um verniz à superfície da mente. Mas Vipassana promove uma operação cirúrgica profunda; ela remove complexos do fundo da mente. Se você a combina com outra técnica, você está fazendo um jogo que poderá ser muito prejudicial para si.

P: Pode a kundalini ser despertada pela prática de Vipassana?

R: O que é *kundalini*? *Kundalini* é a ativação dos centros nervosos na coluna vertebral. Pela prática de Vipassana, cada átomo do corpo é ativado. *Kundalini* é somente uma pequena parte disso. Pratique Vipassana e você compreenderá facilmente a diferença entre as duas.

P: É possível praticar Vipassana orientado por um livro?

R: Não, nunca faça isso. Isto será perigoso.

P: Por favor, ingresse na vida política para estabelecer Dhamma na Índia e resolva os atuais problemas.

R: Eu li nos jornais que a política deve ser mantida afastada de Dhamma. Sou inteiramente contra esse ponto de vista. A política deveria estar repleta de Dhamma. O problema é o país identificar Dhamma com sectarismo. A política deve estar livre de sectarismo, não de Dhamma. Se houver Dhamma na política, será maravilhoso. Todo o país se tornará tão puro, tão feliz, tão pacífico.

P: Como podemos nos iluminar, tal qual Sidarta Gótama?

R: Todos podem se tornar iluminados. A iluminação não é monopólio de Sidarta Gótama. Ele disse: “Antes de mim, tantas pessoas se tornaram iluminadas e depois de mim tantas outras também se tornarão iluminadas.” Qualquer um que saia da ignorância no nível da experiência é uma pessoa iluminada. Qualquer ser humano pode praticar isto e se tornar iluminado.