

Informações adicionais sobre a meditação Vipassana, inclusive datas dos próximos cursos no Brasil e no mundo, podem ser obtidas nos seguintes sites:

[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) ou [www.dhamma.org/pt](http://www.dhamma.org/pt)

*Para alunos antigos que completaram ao menos um curso de 10 dias com S. N. Goenka ou um de seus professores-assistentes:*

[www.santi.dhamma.org/os](http://www.santi.dhamma.org/os)  
nome de usuário: oldstudent  
senha: behappy  
*alunos antigos de Dhamma Santi e do Brasil*

Centro de Meditação Vipassana – Dhamma Santi  
[info@santi.dhamma.org](mailto:info@santi.dhamma.org)  
Av. de Maria Luiza, 2605 - Miguel Pereira/RJ  
Rio de Janeiro: (21) 98112-3089 (celular)

*Vipassana no Facebook - Locais Fora de Centro (Grupos Fechados Oficiais)*

#### **Dhamma Brasil**

[www.facebook.com/dhammabrasil](http://www.facebook.com/dhammabrasil)

#### **São Paulo**

[www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo](http://www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo)  
[info@sao-paulo.br.dhamma.org](mailto:info@sao-paulo.br.dhamma.org)

#### **Planalto Central – Brasília**

[www.facebook.com/groups/vipassanaplanaltocentral](http://www.facebook.com/groups/vipassanaplanaltocentral)  
[info@planalto-central.br.dhamma.org](mailto:info@planalto-central.br.dhamma.org)

#### **Paraná**

[www.facebook.com/groups/vipassanaparana](http://www.facebook.com/groups/vipassanaparana)  
[info@parana.br.dhamma.org](mailto:info@parana.br.dhamma.org)

#### **Minas Gerais**

[www.facebook.com/groups/vipassanaminasgerais](http://www.facebook.com/groups/vipassanaminasgerais)

#### **Rio Grande do Sul**

[www.facebook.com/groups/vipassanargs](http://www.facebook.com/groups/vipassanargs)

#### **Nordeste**

[info@nordeste.br.dhamma.org](mailto:info@nordeste.br.dhamma.org)

# *Meditação Vipassana*



*como ensinada por S. N. Goenka  
na tradição de Sayagyi U Ba Khin*

## Guia para Prática

A informação contida neste folheto é para o benefício dos meditadores que completaram um curso de dez dias com S. N. Goenka ou um de seus professores-assistentes. A outros que desejem aprender a técnica de Vipassana aconselha-se a participação em um curso, pois este não é um manual de meditação do tipo “faça você mesmo”. Utilizá-lo desta forma é enfaticamente desencorajado.



*Queridos viajantes no Caminho do Dhamma,*

*Sejam felizes!*

*Mantenham acesa a tocha do Dhamma! Que essa possa brilhar luminosamente em sua vida diária. Recorde-se sempre, o Dhamma não é uma fuga. É uma arte de viver: viver em paz e em harmonia consigo mesmo e com todos os outros. Portanto, tente viver uma vida de Dhamma.*

*Não perca suas meditações diárias: pela manhã e à tarde.*

*Faça uma meditação em grupo com outros praticantes de Vipassana sempre que possível.*

*Faça um curso de dez dias como seu retiro anual. Isso é essencial para que você vá em frente com força.*

*Com toda a confiança, enfrente os espinhos com coragem e sorrindo.*

*Renuncie ao ódio e à aversão, à malevolência e à animosidade.*

*Gere amor e compaixão, especialmente por todos aqueles que não compreendem o Dhamma e vivem uma vida infeliz.*

*Possa seu comportamento de Dhamma revelar-lhes o caminho da paz e da harmonia. Possa o brilho do Dhamma em seu rosto atrair mais e mais seres sofredores para este caminho de verdadeira felicidade.*

*Que todos os seres sejam felizes, pacíficos, liberados.*

*Com toda minha mettā,*

**S. N. Goenka**

*Satipaṭṭhāna* – o estabelecimento da plena atenção. Sinônimo de Vipassana.

Quatro *satipaṭṭhānas*:

*kāyānupassanā* – observação do corpo

*vedanānupassanā* – observação das sensações corporais

*cittānupassanā* – observação da mente

*dhammānupassanā* – observação dos conteúdos mentais

Cinco Obstáculos ou Inimigos

*kāmacchanda* – cobiça

*vyāpāda* – aversão

*thīna-middha* – preguiça física e torpor mental

*uddhacca-kukkucca* – agitação e preocupação

*vicikicchā* – dúvida, incerteza

Cinco Forças ou Amigos

*saddhā* – confiança

*virīya* – esforço

*sati* – plena atenção

*samādhi* – concentração

*paññā* – sabedoria

Dez *Pāramī* ou Perfeições Mentais

*nekkhamma* – renúncia

*sīla* – moralidade

*virīya* – esforço

*khanti* – tolerância

*sacca* – adesão à verdade

*adhiṭṭhāna* – firme determinação

*paññā* – sabedoria

*upekkhā* – equanimidade

*mettā* – amor incondicional

*dāna* – doação, generosidade

Quatro Qualidades de uma Mente Pura

*mettā* – amor incondicional

*karuṇā* – compaixão

*muditā* – alegria altruísta

*upekkhā* – equanimidade

*Bhavatu sabba maṅgalaṃ* – Que todos os seres sejam felizes!

*Sādhu sādhu sādhu* – Bem dito, bem feito; concordamos, compartilhamos deste desejo.

## Nobre Caminho Óctuplo

*sammā-vācā* – fala correta  
*sammā-kammanta* – ação correta  
*sammā-ājiva* – meio de vida correto  
*sammā-vāyāma* – esforço correto  
*sammā-sati* – atenção correta  
*sammā-samādhi* – concentração correta  
*sammā-saṅkappa* – pensamento correto  
*sammā-diṭṭhi* – compreensão correta

*Kamma* – ação; especificamente, uma ação que você executa e que terá um efeito em seu futuro (*karma* em sânscrito).

## Três Tipos de Sabedoria

*suta-mayā paññā* – a sabedoria adquirida por ouvir os outros  
*cintā-mayā paññā* – a compreensão intelectual, analítica  
*bhāvanā-mayā paññā* – a sabedoria baseada na experiência direta pessoal

## Três Características da Existência

*anicca* – impermanência  
*anattā* – não-eu, isto é, a ausência de um eu permanente  
*dukkha* – sofrimento

## Cinco Agregados de que um Ser Humano é Composto

*rūpa* – matéria, o corpo físico composto de partículas subatômicas (*kalāpā*)  
*viññāṇa* – consciência, cognição  
*saññā* – percepção, reconhecimento  
*vedanā* – sensação  
*saṅkhāra* – reação, condicionamento mental

## Quatro Elementos Materiais

*paṭhavī* – terra (solidez, peso)  
*āpo* – água (fluidez, coesão)  
*vāyo* – ar (gaseiforme, movimento)  
*tejo* – fogo (temperatura)

## Quatro Causas para o Surgimento da Matéria:

alimentação  
meio-ambiente/ atmosfera  
uma reação mental do presente  
uma reação mental do passado

*Nibbāna* – o incondicionado; a realidade última que está além da mente e da matéria (*nirvāna* em sânscrito).

UM CURSO DE VIPASSANA somente é verdadeiramente valioso se produzir uma mudança em sua vida, e uma mudança somente se dará se você praticar a técnica todos os dias. Aqui está uma síntese da prática que você aprendeu, com os melhores votos de seu sucesso contínuo na prática da meditação.

## Sila

Na vida diária esta é praticada seguindo-se os Cinco Preceitos:

- abster-se de matar qualquer ser;
- abster-se de roubar;
- abster-se da conduta sexual incorreta;
- abster-se da fala incorreta;
- abster-se de todos os intoxicantes.

## Meditação

O mínimo necessário para manter a prática:

- uma hora pela manhã e uma hora à tarde;
- um curso de dez dias ou um auto-curso uma vez por ano.

Também recomendado:

- cinco minutos ao deitar na cama antes de dormir e ao despertar;
- se possível, sentar pelo menos uma vez por semana com outros meditadores para praticar a técnica de Vipassana;
- tempo livre extra para meditar.

Como meditar na prática diária:

### – Anapana

Se a mente estiver embotada ou agitada, se houver dificuldade em perceber as sensações ou em não reagir a elas, pratique Anapana. Mantenha sua atenção na área abaixo das narinas e acima do lábio superior. Permaneça atento a cada respiração, tal como entra ou sai das narinas. Se a mente estiver muito agitada ou embotada, respire deliberadamente e um pouco mais forte por algum tempo. Do contrário, a respiração deverá ser natural. Comece com Anapana e, depois, mude para Vipassana ou, se necessário, continue a observar a respiração por toda a hora.

### – Vipassana

Mova a sua atenção sistematicamente da cabeça aos pés e dos pés à cabeça, observando, em ordem, cada uma e todas as partes do corpo, sentindo todas as sensações que encontrar. Observe objetivamente, ou seja, mantenha-se equânime diante de todas as sensações que você experimentar, sejam agradáveis, desagradáveis ou neutras, apreciando sua natureza impermanente. Mantenha sua atenção em movimento. Nunca permaneça em uma mesma parte do corpo por mais que uns poucos minutos. Não permita que a prática se torne mecânica. Trabalhe de forma diferente, de acordo com o tipo de sensações que você experimentar. As áreas do

corpo tendo diferentes sensações grosseiras, devem ser observadas separadamente, movendo-se a atenção parte por parte. Partes simétricas – por exemplo, ambos os braços ou ambas as pernas etc. – tendo sensações sutis semelhantes, podem ser observadas em conjunto simultaneamente.

Se você experimentar sensações sutis por toda a estrutura física, pode, às vezes, varrer todo o corpo e, então, novamente trabalhá-lo parte por parte.

Em casa, sentar por uma hora sem se mover pode ser proveitoso, mas não é requerido.

#### — Mettā

Ao final da hora de prática, relaxe e permita que toda a agitação mental ou física se acalme. Então, por alguns poucos minutos, focalize sua atenção nas sensações sutis do corpo e preencha sua mente e corpo com pensamentos e sentimentos de boa vontade por todos os seres.

### Fora dos Períodos de Meditação

Dedique sua atenção plena e total a qualquer tarefa importante que você deva fazer. Contudo, verifique de tanto em tanto que esteja mantendo a plena atenção e a equanimidade nas diferentes situações. Quando surgir um problema, se possível esteja consciente da respiração ou das sensações, mesmo que por uns poucos segundos. Isto poderá ajudá-lo a manter seu equilíbrio em diversas situações.

### Dāna

Compartilhe qualquer benefício que você tenha obtido. Isso ajuda a erradicar os velhos hábitos do egocentrismo. Os meditadores compreendem que a melhor coisa que têm para compartilhar é o Dhamma, então, fazem o que podem para ajudar outros na aprendizagem da técnica. Com esta pura intenção, doam para cobrir os gastos de outros alunos. Este *dāna* é o único meio de financiamento de cursos e centros por todo o mundo.

### Serviço Desinteressado

Um *dāna* ainda maior é doar tempo e esforços para ajudar na organização e no funcionamento dos cursos, ou fazendo outro trabalho para o Dhamma. Todos os que ajudam (incluindo os professores) oferecem seu serviço como *dāna*, sem receber nada em troca. Este serviço beneficia a outros e, da mesma forma, ajuda a eles mesmos a erradicarem seu egoísmo, a compreenderem mais profundamente o ensinamento e, por conseqüência, a avançar no caminho.

### Somente Um Caminho

Não misture Vipassana com nenhuma outra técnica. Se você vinha praticando outra técnica previamente, tente escolher a mais adequada e benéfica para você e dedique-se a ela.

### Falando a Outros sobre Vipassana

Você pode descrever a técnica para outros, mas não a ensine. Do contrário você poderia confundir mais do que ajudar. Encoraje quem quiser meditar a participar de um curso, onde há um guia adequadamente treinado.

### Em Geral

O progresso vem gradualmente. Enganos são inevitáveis – aprenda com eles. Quando você se der conta de que cometeu um erro, sorria – e comece novamente!

É comum, durante a meditação, ter que enfrentar a dispersão da mente, o torpor e outras dificuldades, porém, se você perseverar, terá êxito.

Você é bem-vindo para contatar os professores ou professores-assistentes quando necessitar de esclarecimentos.

Faça uso do apoio de seus companheiros de meditação. Sentar-se com eles dará a você força e determinação.

Utilize a atmosfera meditativa dos Centros ou das casas de praticantes de Dhamma, indo sentar-se nelas sempre que possível – mesmo que por poucos dias ou horas. Como aluno antigo, você também é bem-vindo para participar apenas de uma parte de um curso de dez dias, dependendo da disponibilidade de vagas, desde que pratique somente esta técnica de Vipassana.

A verdadeira sabedoria está no reconhecimento e na aceitação de que cada experiência é impermanente. Com esta visão clara você não será oprimido pelos altos e baixos. Quando você for capaz de manter um equilíbrio interno, poderá agir de forma que crie felicidade para si mesmo e para os outros. Vivendo feliz cada momento, com a mente equânime, você certamente avançará rumo à meta da libertação de todo o sofrimento.

### Termos Frequentemente Usados

Jóia Tríplice:

*Buda* – qualquer um que atingiu a plena iluminação

*Dhamma* – a lei da natureza; o ensinamento de um iluminado; o caminho para a libertação

*Saṅgha* – qualquer pessoa que tenha praticado Dhamma e se tornado uma pessoa de mente pura, um santo

Três Treinamentos:

*sīla* – moralidade

*samādhi* – concentração, domínio da mente

*paññā* – sabedoria, visão clara que purifica a mente

Três Raízes de Toda Impureza Mental:

*rāga / lobha* – cobiça ou avidez

*dosa* – aversão

*moha* – ignorância

Quatro Nobres Verdades:

a realidade do sofrimento

a causa do sofrimento (cobiça)

a extinção do sofrimento

o caminho que leva à extinção do sofrimento.