

S.N. Goenka - A importância da auto-observação



S.N. Goenka, professor titular de Vipassana

A importância da auto-observação

por S.N. Goenka

O texto abaixo foi traduzido e adaptado a partir da quarta de uma série de 44 palestras em hindi divulgadas pela Zee TV. Foi originalmente publicado no número de setembro de 1998 da Vipacœyana Patrik ±.)

Quando chegamos a um centro de Vipassana para aprender a purificar a mente com a técnica de Vipassana, temos de permanecer no centro por dez dias, seguir todas as regras e os regulamentos, além de observar escrupulosamente os cinco preceitos. O trabalho tem início com a concentração de nossa atenção em nossa própria respiração e com o desenvolvimento da consciência da verdade que se manifesta dentro de nós mesmos. É uma técnica de auto-observação, observação da verdade.

Todo este agregado-corpo é “eu”? É “meu”? É “minha alma”? Devemos compreender isto no nível da experiência. Desde nossa infância, temos ouvido que este corpo é mortal, impermanente, transitório. Como pode ser “eu”? Como pode ser “meu”? Como pode ser “minha alma”? Aceitamos isto porque existem camadas de condicionamentos desta crença no intelecto. Temos ouvido e aceitado desde nossa infância que o corpo é diferente, a alma é diferente. Mas esta é a verdade? Temos de compreender a verdade no nível direto da experiência.

Da mesma maneira, chamamos o agregado-mente de “eu” e de “meu”. Isto é realmente “eu”? Isto é realmente “meu”? Isto é realmente “minha alma”? Baseados no que quer que tenhamos escutado desde nossa infância, repetimos, “esta mente é impermanente, é efêmera, é transitória. Como isto pode ser “eu”? Como isto pode

ser “meu”? Como pode isto ser “minha alma”?” Trata-se de uma crença, se não for um conhecimento baseado na nossa experiência de fato.

Temos de conquistar completa compreensão do corpo, da mente e dos estados mentais no plano da experiência direta. Inicialmente, experimentamos verdades grosseiras. Começamos com a experiência das verdades grosseiras. À medida que nos desenvolvermos no campo da experiência direta, adquirimos progressivamente conhecimento de verdades cada vez mais sutis. Se continuarmos a observar objetivamente, sem reagir, camadas de negatividades serão removidas da mente. A erradicação destas camadas resultará na experimentação de verdades mais sutis. À medida que cada vez mais camadas forem sendo removidas, cada vez mais verdades sutis serão experimentadas. Dessa maneira, progredimos da observação das verdades grosseiras do corpo até o estágio onde experimentaremos as verdades mais sutis do corpo: iremos experimentar as verdades as mais sutis deste mundo material.

Da mesma maneira, começamos por observar os estados grosseiros da mente. À medida que continuarmos a observar as verdades cada vez mais sutis, as negatividades da mente serão gradualmente removidas. Por conseguinte, observamos todo o campo do corpo e da mente no nível da experiência e descobrimos que é impermanente, efêmero, em constante mudança a todo o momento. Esta não é uma mera crença. Compreendemos esta verdade da impermanência no plano da experiência direta, até alcançarmos o estágio além da mente e da matéria, que é a verdade suprema. Começamos nesta trilha fundamentados na verdade, a verdade que experimentamos por nós próprios. Se simplesmente imaginarmos algo que tenhamos escutado ou lido em algum lugar ou se aceitarmos algo baseados na devoção ou na intelectualização, não progrediremos. Devemos examinar a verdade sobre nós próprios no nível da experiência.

Sentamo-nos eretos em uma postura confortável com os olhos e a boca fechados e começamos o trabalho de investigação da verdade em nós mesmos. Qual a verdade que está sendo revelada sobre este corpo e esta mente? A primeira verdade que é revelada é o ar que entra e o ar que sai: inspiração e expiração. Não as estamos imaginando. Na verdade, as estamos experimentando. O ar está entrando, o ar está saindo. Permanecemos conscientes da respiração natural, normal. É difícil concentrar a mente usando o objeto da respiração natural, mas é importante para poder progredir na trilha.

Sei, graças à minha própria experiência e por intermédio da experiência de muitos outros que se acrescentarmos qualquer palavra à inspiração e à expiração e se a recitarmos repetidamente, a mente logo se concentrará. Podemos adicionar o nome de um santo ou de um deus ou de uma deusa ou de um brahma de quem sejamos devotos. Estamos observando a respiração e também mentalmente recitando o nome. Ou podemos adicionar qualquer figura ou forma, a imagem de um santo ou de um deus ou de uma deusa ou de um brahma de quem sejamos devotos. Se visualizarmos esta imagem com os olhos fechados e se observarmos a respiração ao mesmo tempo,

a mente se concentrará muito facilmente. Haverá bem pouca dificuldade para concentrar a mente.

Mas se quisermos progredir na trilha de Vipassana, nenhum nome ou nenhuma imagem ou nenhuma forma deve ser adicionada à respiração. Do contrário, não seremos capazes de alcançar o objetivo da completa libertação. Se o supremo objetivo for simplesmente concentrar a mente em algum objeto, devemos certamente adicionar uma palavra ou uma imagem ou uma forma. Podemos alcançar este objetivo facilmente e rapidamente.

Mas a concentração da mente não é o objetivo supremo da meditação Vipassana. É o de livrar a mente de todas as negatividades. Se a mente se tornar concentrada sem a erradicação de suas negatividades, não será de muita utilidade. Para erradicar as negatividades, devemos ir às profundezas da mente, onde estas se originam e se multiplicam e dominam a mente. Quando a mente é dominada por negatividades, praticamos ações insalubres. Ao desenvolver e aguçar a consciência nas profundezas da mente, poderemos pôr fim à sua geração e à sua multiplicação e eliminar o estoque de velhas negatividades acumuladas.

A concentração da mente é útil neste trabalho. Mas é o meio, não o fim. Não nos desviemos do objetivo da meditação, que é o de conhecer a verdade sobre nós mesmos. Quando adicionamos qualquer palavra à respiração, descobrimos que gradualmente a respiração é esquecida e a palavra se torna predominante. Ao repetir aquela palavra reiteradas vezes, a mente se torna totalmente concentrada, totalmente imersa nela. Ou a mente pode se tornar concentrada ao visualizar uma imagem e ficar imersa nela. Alcançamos samadhi (concentração da mente) mas o trabalho de observação do corpo cessou, o trabalho de remoção das negatividades cessou.

Temos de compreender a verdade sobre o corpo e sobre a mente no plano da experiência. Para tanto, observamos o que quer que esteja ocorrendo no momento presente e progredimos com base nessa observação. O eco de Vipassana é, às vezes, ouvido nas palavras dos santos da Índia. Um santo da Índia diz:

“Thapia na jai, kita na hoi, ape api niranjanu soi.”

“Thapia na jai, kita na hoi.” – não imponha qualquer fê, palavra ou imagem. O que quer que esteja acontecendo, simplesmente observe. Não adicione qualquer verdade artificial auto-criada, qualquer verdade imposta de sua parte.

“ape api” – seja qual for, a verdade será revelada por si própria. Aceite somente isto como verdade. “Anjana manhi niranjana dekho” – temos de experimentar a niranjana (pureza), que é sem imagem ou forma, dentro do corpo físico. Não devemos impor nada. Quando a respiração entra, simplesmente nos damos conta de que está entrando. Quando a respiração sai, simplesmente nos damos conta de que está

saindo. Quer a respiração esteja passando através da narina esquerda quer através da narina direita quer através das duas narinas, seja superficial, seja profunda, simplesmente a observe objetivamente.

Yathabhuta - tal qual é, não como gostaria que fosse. Apenas observe a respiração natural, tal qual é. O único objeto de meditação é a respiração. Não devemos adicionar qualquer outro objeto, palavra, imagem ou forma. A mente divagará. Divagará reiteradas vezes e temos de trazê-la de volta à respiração a cada momento. Isto é difícil, mas é altamente benéfico ultrapassar esta dificuldade.

Uma outra razão para não adicionar qualquer nome ou forma ou imagem é porque todo o caminho é universal, não sectário. Se um nome for adicionado, qual seria ele? Seria aquele de um ser supremo ou de um deus ou de uma deusa ou de Alá ou de Brahma ou de um santo, ou um guru, pelo qual se tem devoção. Cada sociedade, cada religião, cada comunidade tem devoção por alguma pessoa ideal - um deus ou uma deusa ou um brahma ou um santo - que é limitada àquela comunidade específica. Se o nome pertence a uma religião específica for recitado, os seguidores de outras religiões se recusarão a utilizá-lo. Por conseguinte, não será universal. Da mesma maneira, qualquer imagem ou forma que for adicionada será aquela de uma religião específica ou de uma comunidade específica e não será universal. Por conseguinte, se quisermos manter esta técnica universal, não devemos adicionar qualquer palavra ou imagem.

Mas a observação da respiração é universal. Todos podem observar a respiração. Seja hinduísta, seja budista, seja jainista, seja muçulmano, seja sikh, seja parsi, seja judeu, (o aluno) poderá observar a respiração facilmente sem qualquer hesitação. A trilha inteira do Dhamma é universal. Não é a trilha de qualquer específica religião organizada.

Às vezes, um aluno que vem meditar diz: “Não adicionarei qualquer palavra ou a imagem de qualquer deus ou deusa ou santo ou de qualquer pessoa relacionada a qualquer religião. Quando vier a respiração, direi apenas ‘entrando’ e quando a respiração sair, direi apenas ‘saindo’”. Não há qualquer religião envolvida nisto. Se adicionar qualquer palavra, meu trabalho se tornará mais fácil. O que há de errado nisto?

Explico que gradualmente este ‘entrando, saindo’ se tornará um mantra e a mente se tornará imersa nele e perderá a consciência da respiração. Pela prática da observação da respiração, ganhamos muito conhecimento sobre o corpo e a mente. Portanto, é absolutamente essencial manter a consciência da pura respiração sem nada lhe adicionar. Se estiver entrando, compreendemos que está entrando. Se estiver saindo, compreendemos que está saindo. Se a mente divagar, tão logo se dê conta disso, “oh, minha mente divagou”, comece novamente.

Nosso trabalho é o de trazer a mente de volta para a respiração. A mente divagará repetidamente. Terá de ser trazida de volta reiteradas vezes. Teremos de fazer muito esforço. Mas muitas verdades pertencentes ao nosso “eu” serão reveladas automaticamente, à medida que continuarmos observando a mera respiração. Se concentrarmos a mente com a ajuda de qualquer outro objeto, se concentrará facilmente, mas o progresso na trilha cessará. Não seremos capazes nem de conhecer a verdade sobre nós mesmos nem de investigar todo o corpo e toda a mente.

Primeiramente, parecerá que a respiração é um mero processo físico mecânico. A respiração entra e sai por causa do trabalho dos pulmões. A respiração está relacionada ao corpo, mas qual a relação que tem com a mente? Queremos entender não só o corpo, mas também a mente e as negatividades que surgem na mente. À medida que continuarmos a observar a respiração, começaremos a compreender que está não só relacionada ao corpo, mas também à mente e às negatividades mentais. Enquanto observarmos a respiração, um pensamento surgirá, e, relacionada a ele, surgirá uma negatividade. Podemos nos lembrar de um incidente do passado, “ele disse isto, ele fez isto” - e pode surgir raiva ou outras negatividades tais como luxúria ou medo poderão surgir. Se observarmos cuidadosamente, descobriremos que a respiração perderá seu ritmo natural, tornar-se-á ligeiramente mais acelerada, ligeiramente mais pesada. Tão logo a negatividade desapareça, a respiração voltará a se tornar natural.

Temos de compreender tais verdades sobre as negatividades mentais a fim de sermos capazes de erradicá-las no nível da raiz. Se nos esquecermos da respiração e a mente se tornar imersa em alguma palavra, como poderemos conhecer a verdade sobre o corpo e a mente? Portanto, não devemos acrescentar qualquer palavra ou imagem ou forma. Observemos somente a respiração, tal qual entra, tal qual sai. Observando-a objetivamente. Descobriremos que a mente está se tornando concentrada, embora com alguma dificuldade. Além disso, a mente também estará se purificando e se tornando até certo ponto liberta das negatividades. Mas se o trabalho de purificação da mente cessar, se a mente não estiver sendo liberta das negatividades, como poderemos alcançar o objetivo da completa libertação de todas as negatividades?

Portanto, juntamente com a concentração da mente, devemos purificar a mente. Se a mente estiver se tornando livre das negatividades, trará felicidade, trará paz, trará libertação. Temos de tornar a mente livre não somente dos pensamentos, mas também das negatividades. Isto levará à verdadeira felicidade, verdadeira paz, verdadeira libertação.