

# A importância da meditação diária

por S.N. Goenka

(O texto abaixo foi traduzido e adaptado de uma palestra de Goenkaji a cerca de 5000 alunos antigos na Universidade Ground, Nagpur, no dia 8 de outubro de 2000.)

Meus queridos filhos e filhas no Dhamma,

Estou muito feliz por termos sentado juntos e praticado o puro Dhamma. Meditar juntos é muito importante.

*Sukho buddhanam uppado.*

Feliz é o surgimento dos Budas no mundo.

*Sukha saddhammadesana.*

Feliz é o ensinamento do puro Dhamma.

*Sukha sanghassa samaggi*

Feliz é a reunião de meditadores.

*Samagganam tapo sukho*

Felicidade é meditar em grupo.

Há dois mil e seiscentos anos, Gótama, o Buda, surgiu neste país e ensinou o puro Dhamma resultando enorme felicidade para o mundo. As pessoas começaram a viver em consonância com este ensinamento. Começaram a praticar juntas exatamente da mesma maneira que estamos fazendo hoje. Não há maior felicidade do que esta. Se meditarmos sozinhos, nos libertaremos das impurezas mentais e tornar-nos-emos verdadeiramente felizes. Mas, quando os irmãos e as irmãs no Dhamma se sentam juntos e meditam em tão grande número, se a meditação de alguém estiver um pouco fraca, será fortalecida porque a meditação de outros é forte e toda a atmosfera fica carregada de vibrações do Dhamma. Sempre que for possível, os meditadores devem organizar sessões de meditação em grupo, pelo menos uma vez por semana. Se, na semana anterior, a meditação de alguém tiver se tornado fraca, será fortalecida pela meditação em grupo e o meditador será capaz de enfrentar as vicissitudes da vida durante a semana inteira com força renovada.

Todo meditador tem de desenvolver a força para enfrentar os altos e baixos da vida. Para tanto, é necessário meditar uma hora pela manhã e à noite diariamente, meditar em grupo uma vez por semana e frequentar um curso de dez dias, pelo menos uma vez por ano. Então, continuaremos a progredir na trilha do Dhamma. Leigos enfrentam muitas dificuldades, muitos obstáculos. E não falemos apenas dos leigos, mesmo aqueles que renunciaram à vida em família me dizem que não são capazes de meditar com regularidade. Mas não devemos desistir, apesar de todas as dificuldades. Devemos meditar diariamente, pela manhã e à noite.

Praticamos exercício físico, ioga, corrida ou caminhada, para manter o corpo saudável e forte. Do contrário, o corpo se torna fraco e doente. Da mesma maneira, é ainda mais necessário manter a mente saudável e forte. A mente é mais importante. Não podemos permitir que se torne fraca ou doente. Vipassana é o exercício da mente. Meditar pela manhã e à noite torna a mente forte e saudável. Não é uma perda de tempo. Vivemos em um mundo complexo e estressante. Se a mente não estiver forte, perderemos o equilíbrio da mente e ficaremos infelizes. Aqueles que não conhecem o puro Dhamma, que não aprenderam esta meditação, são desafortunados. Mas aqueles que receberam este ensinamento benévolo e que não o estejam utilizando, são ainda mais desafortunados. Encontraram uma jóia tão preciosa, mas a descartaram como se fosse uma pedra sem qualquer valor. Pode haver maior infortúnio do que este?

É uma enorme sorte ter nascido ser humano. Somente um ser humano é capaz de se introverter e erradicar impurezas mentais das profundezas da mente. Este trabalho não pode ser realizado por animais ou por pássaros ou por répteis ou por insetos ou por outros animais inferiores. Mesmo um ser humano não poderá realizar este trabalho se não conhecer esta técnica. Obtemos um nascimento humano, encontramos tão maravilhosa técnica, aprendemos a utilizá-la, nos beneficiamos com isto e, ainda assim, descontinuamos a prática. Quanto infortúnio! Uma pessoa na bancarrota encontra um tesouro. E o descarta e recai na bancarrota. Uma pessoa faminta recebe uma comida deliciosa. E a descarta e fica com fome novamente. Uma pessoa doente encontra remédio. E o descarta e volta a ficar doente. De fato, um grande infortúnio! Não devemos cometer este erro.

Às vezes, me procuram e dizem: “parei de meditar. O que fazer, sou muito ocupado.” É uma desculpa indigente. Não damos comida ao corpo três vezes por dia? Não dizemos: “Sou uma pessoa tão ocupada, não tenho tempo para comida hoje.” Esta meditação que praticamos todas as manhãs e à noite torna a mente forte. E uma mente forte é mais importante do que um corpo forte. Se nos esquecermos disto, nos prejudicaremos. Jamais deveríamos cometer tal erro. Mesmo se houver trabalho demais, devemos praticar este exercício. Às vezes, não é possível meditar no mesmo lugar em uma hora determinada. Embora desejável, não é uma obrigação. O que é importante é meditar duas vezes por dia em um espaço de vinte e quatro horas. Em

raras circunstâncias, quando não for possível nos sentar com os olhos fechados, poderemos meditar com os olhos abertos. Sentar-se em meio a outras pessoas com a mente dirigida para dentro. Não devemos fazer um espetáculo ostensivo da meditação. As outras pessoas não precisam saber que você está meditando. Talvez não sejamos capazes de meditar tão bem quanto se estivéssemos sozinhos de olhos fechados, mas, pelo menos, teremos acalmado e fortalecido um pouco a mente. Sem a prática regular, a mente se tornará fraca. Uma mente fraca nos faz sofrer, por retornar ao seu velho padrão de hábito de gerar desejo e aversão.

Nascemos humanos. Entramos em contato com este maravilhoso Dhamma. Desenvolvemos a fé nesta técnica porque nos beneficiamos dela. No entanto, paramos de meditar. Não sejamos negligentes. Não estamos fazendo um favor a ninguém ao meditarmos duas vezes por dia. “Nosso professor nos disse para fazê-lo, portanto estamos fazendo.” Você não está fazendo um favor ao seu professor. Está fazendo um favor a si mesmo. Este é um ensinamento tão grandioso. Quando começarmos a sentir sensações no corpo, compreenda, a porta da libertação se abriu. Uma pessoa incapaz de sentir sensações no corpo é desafortunada. A porta da libertação não abriu para ela. E quando tivermos aprendido a permanecer equânimes às sensações, não só a porta da libertação terá se aberto, mas a teremos adentrado e teremos começado a caminhar na trilha da libertação.

Em Vipassana, experimentamos diferentes tipos de sensações em diferentes partes do corpo e mantemos a equanimidade com relação a isto. Um meditador sábio compreende pela experiência como a prática nos beneficia na vida cotidiana. Todo passo dado nesta trilha nos leva cada vez mais perto do objetivo final. Nenhum esforço é desperdiçado. Todo esforço gera um fruto. A falta de consciência das sensações nos leva à trilha do sofrimento. Reação cega às sensações por ignorância resulta em sofrimento, profundo sofrimento - dukkhasamudayagaminipatipada. Consciência das sensações e equanimidade com relação às sensações nos leva para a trilha que desemboca na libertação de todo sofrimento - dukkhasamudayagaminipatipada. Se experimentarmos sensações e reagirmos a elas – reagirmos com desejo às sensações agradáveis e com aversão às sensações desagradáveis – estaremos caminhando na trilha do cativo. Este é o ensinamento do Buda. Esta é a iluminação do Buda.

Na hora da morte, alguma sensação surgirá e, se não estivermos conscientes e reagirmos com aversão, iremos diretamente para os planos inferiores de existência. Mas um bom meditador, que permanece equânime a tais sensações na hora da morte, irá para um plano favorável. É desta forma que traçamos nosso próprio futuro. A morte pode surgir a qualquer momento. Não temos um acordo com a morte que diga que somente deve aparecer quando estivermos prontos. Estaremos prontos seja quando for. Esta não é uma técnica comum. É uma joia de valor inestimável que pode

nos libertar do ciclo de nascimento e morte e pode melhorar não somente esta vida, mas ainda vidas futuras levando, em última instância, à libertação total.

“Mas não temos tempo. Temos trabalho em excesso.” Desperdiçamos uma jóia de valor inestimável ao darmos tais desculpas. Onde houver pesar ou desespero ou tédio na vida cotidiana seja pela razão que for, esta técnica nos ajudará. Simplesmente compreenda. “Neste momento há pesar ou desespero ou tédio em minha mente.” E comece a observar a respiração e as sensações. A razão exterior não é importante.

*Vedana samosarana sabbe dhamma.*

Tudo aquilo que surge na mente é chamado dhamma. Uma sensação surge no corpo com qualquer dhamma que tiver surgido na mente. Esta é a lei da natureza. A mente e o corpo estão inter-relacionados. Quando surgir uma impureza na mente, alguma sensação surgirá no corpo. Seja qual for a sensação que surgir no corpo, naquele momento estará ligada a uma impureza na mente. Foi isto que o Buda ensinou. Compreendemos que existe uma impureza na mente e observamos a sensação no corpo. Praticamos desta maneira, completamente, não somente uma ou duas vezes, mas reiteradas vezes – toda sensação é impermanente. Portanto, a impureza que está ligada à sensação também é impermanente. Quanto tempo durará? Estamos observando as sensações e também observando quanto tempo dura a impureza. Ela se torna fraca e desaparece, tal qual um ladrão que adentra uma casa e, ao constatar que o morador está acordado, foge.

Tomemos o exemplo da raiva. Quando a raiva surge, seja qual for a razão, compreendemos: “neste momento, existe raiva na mente. Agora, deixe-me observar qual sensação surgiu no corpo.” Não importa qual seja a causa desta raiva. Estamos observando a sensação e compreendendo que é impermanente. Esta raiva também é impermanente. Poderia ter se intensificado e me dominado por completo. Agora se torna cada vez mais fraca e desaparece. É um enorme benefício. Seja qual for a impureza que surja, luxúria ou egoísmo ou inveja ou medo ou seja o que for, não nos deixamos dominar por ela. Agora que aprendemos esta técnica, aprendemos a arte de viver. Tudo o que temos a fazer é aceitar. “Tal impureza surgiu. Deixe-me enfrentar este inimigo. Deixe-me ver o que está acontecendo no meu corpo. É impermanente, anicca, anicca.” O inimigo começa a ficar cada vez mais fraco. Impurezas continuarão a surgir ao longo de toda a vida, às vezes por causa disso, às vezes por causa daquilo. Quando você se torna completamente liberto de todas as impurezas, tornar-se-á uma pessoa completamente liberta, um arahant. No momento, esse estágio está muito distante. Agora, na vida cotidiana, temos de enfrentar tais dificuldades. Encontramos uma ferramenta muito eficiente na forma dessas sensações. Nenhum inimigo sendo capaz de nos dominar por toda vida, como nos dominará na hora da morte? Não poderá nos dominar. Estamos no controle. Esta é a técnica para nos tornar donos do nosso próprio destino.

Aprendemos a arte de viver. Como poderá haver pesar em nossas vidas? Pesar é causado pelas impurezas, não por acontecimentos externos. Algo externo aconteceu, não geramos uma impureza, não sofremos. Ocorreu algo externo, geramos uma impureza, sofremos. Somos os responsáveis pelo nosso sofrimento. Acontecimentos externos desfavoráveis continuarão a ocorrer e, se formos fortes e não gerarmos impurezas, nossas vidas estarão repletas de felicidade e de paz. Não prejudicamos os outros. Ajudamo-nos e ajudamos os outros. Todo meditador deveria compreender que temos de meditar regularmente, a fim de nos tornarmos pessoas felizes e tranquilas para o resto da vida. Todos aqueles que vieram para a trilha de Vipassana devem compreender que receberam uma joia de valor inestimável.

Que todos os seres sejam felizes, estejam em paz e se libertem.

[www.dridhamma.org](http://www.dridhamma.org)