



# Meditação Agora

Paz Interior através da Sabedoria Interior

*Acharya S.N. Goenka*

*Coletânea comemorativa da viagem de S.N. Goenka  
à América do Norte de abril a agosto de 2002*

Vipassana Research Institute

Do original: *Meditation Now: Inner Peace Through Inner Wisdom*, 2003

Publicado por:

Pariyatti Pub

Primeira Edição Eletrônica em Português, 2009

Publicado por:

Associação Vipassana Brasil

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

# SUMÁRIO

S.N. Goenka: Um Professor para o Mundo.....	5
A Meditação Vipassana e as Leis da Natureza <i>(Uma entrevista com S.N. Goenka por Alan AtKisson)</i> .....	14
O Ódio Nunca É Apaziguado pelo Ódio.....	67
A Mensagem Universal de Paz <i>(Proferida por Ocasião do Encontro de Cúpula do Milênio pela Paz no Mundo, Agosto de 2000)</i> .....	70
O Significado da Felicidade.....	78
A Religião.....	89

A Ira.....	95
A Arte de Viver.....	102
Defender a República.....	118
A Consciência da Respiração Natural.....	134
Trilhe o Caminho Você Mesmo.....	144
A Importância da Meditação Diária.....	160
Desperte na Sabedoria.....	171
A Essência da Sabedoria.....	175
Desenvolva a Sua Própria Salvação.....	184
Libertar-se do Vício.....	200
Os Méritos de Dana.....	222



S. N. Goenka

*Um Professor para o Mundo*

O Sr. Satya Narayan Goenka, o principal professor leigo de meditação Vipassana, foi aluno do falecido Sayagyi U Ba Khin da Birmânia (Mianmar). A técnica que o Sr. Goenka ensina representa uma tradição que remonta ao Buda. O Buda nunca ensinou uma religião sectária; ele ensinou Dhamma – o caminho para a libertação – que é universal. Da mesma forma, a abordagem do Sr. Goenka é totalmente não-sectária. Por esta razão, o seu ensinamento possui um forte atrativo para pessoas de todas as formações, de todas as religiões e de religião alguma, de todas as partes do mundo.

## Do Homem de Negócios ao Líder Espiritual

O Sr. Goenka nasceu em Mandalay, Mianmar, em 1924. Ele entrou para os negócios da família em 1940 e rapidamente se tornou um industrial pioneiro, fundando diversas manufaturas. Logo se tornou uma figura de destaque na numerosa e influente comunidade indiana de Mianmar e, durante muitos anos, chefiou organizações como, por exemplo, a Câmara de Comércio Birmânia Marwari e a Câmara de Comércio e Indústria de Yangun. Ele freqüentemente acompanhava as delegações comerciais da União da Birmânia em viagens internacionais, como consultor.

Em 1956, o Sr. Goenka completou o seu primeiro curso de Vipassana de 10 Dias no Centro Internacional de Meditação, em Yangun, sob a orientação de Sayagyi U Ba Khin. Em 1964-1966, os negócios e as indústrias do Sr. Goenka foram encampados quando o recém instalado governo militar da Birmânia nacionalizou toda a indústria no País. Isto lhe deu a oportunidade de investir mais tempo com esse professor para meditar e treinar a fundo, permanecendo, ao mesmo tempo, um dedicado chefe de

família e pai de seis filhos. Após catorze anos de prática com o seu professor, ele foi nomeado professor de Vipassana e dedicou a sua vida à disseminação da técnica para o benefício de toda a humanidade. Pouco depois, veio à Índia e conduziu o seu primeiro curso de meditação de 10 Dias, em 1969. Na Índia, um país ainda radicalmente dividido por casta e por religião, a Vipassana tem sido ampla e facilmente aceita em razão da sua natureza não-sectária.

A Academia Internacional de Vipassana (*Dhamma Giri*) foi fundada em 1974, em Igatpuri, próximo de Mumbai, Índia. Cursos com a duração de dez dias e até mais extensos são organizados continuamente neste local. Em 1979, o Sr. Goenka começou a viajar ao exterior a fim de apresentar Vipassana em outros países do mundo. Ele ensinou pessoalmente dezenas de milhares de pessoas em mais de 400 cursos de 10 Dias na Ásia, na América do Norte, na Europa, na Austrália e na Nova Zelândia.

Em resposta à demanda sempre crescente, ele começou a treinar professores assistentes para conduzir estes cursos residenciais de 10 Dias em seu nome. Até a presente data, já treinou mais de 700 professores assistentes que, com o auxílio de milhares de voluntários, realizaram cursos de Vipassana em mais de 90 países, inclusive na China, no Irã, em Muscat, nos Emirados Árabes Unidos, na África do Sul, no Zimbábue, na Mongólia, na Rússia, na Sérvia, em Taiwan, no Camboja, no México e em todos os países da América do Sul. Mais de 80 centros dedicados ao ensino de Vipassana foram fundados em cerca de 21 países. Hoje em dia, mais de 1.000 cursos são organizados anualmente em todo o mundo. Um dos aspectos únicos desses cursos de Vipassana é o de que eles são oferecidos livres de qualquer pagamento de taxa para alimentação, alojamento ou ensino; as despesas são completamente cobertas por doações voluntárias. Nem o Sr. Goenka nem os seus professores assistentes recebem qualquer tipo de remuneração financeira pela realização desses cursos.

Escritor e poeta prolífico, o Sr. Goenka escreve em inglês, hindi e rajastão. Seus trabalhos foram traduzidos para muitas línguas. Ele foi convidado para proferir inú-



meras palestras por institutos tão diversos quanto o Mosteiro da Montanha do Tambor de Dhamma (do Venerável Sheng Yen), em Taiwan; o Fórum Econômico Mundial de Davos, na Suíça, e o Encontro de Cúpula do Milênio para a Paz Mundial, nas Nações Unidas, onde ele ressaltou aos líderes espirituais lá reunidos a extrema importância de se alcançar a paz interior para que a paz mundial se torne uma realidade.

## O Ensino a Todos os Segmentos da Sociedade: dos prisioneiros aos funcionários públicos

A meditação Vipassana tem sido ensinada a prisioneiros que cumprem pena e a agentes penitenciários em muitas partes da Índia, bem como nos Estados Unidos, na Grã-Bretanha, na Nova Zelândia, em Taiwan e no Nepal. Existem centros de Vipassana permanentes em dois presídios indianos. Mais de 10.000 prisioneiros frequentaram cursos de Vipassana de 10 Dias em cadeias e em presídios. Mil prisioneiros

participaram de um pioneiro curso de 10 Dias conduzido pelo próprio Sr. Goenka, no Presídio de Tihar, em Nova Delhi, em abril de 1994. O que começou de forma dramática em Tihar, agora se espalhou por toda a Índia. Convencido de seus efeitos positivos, o governo da Índia recomendou que todo presídio do país deve organizar cursos de Vipassana para os seus internos. Consequentemente, centenas de prisioneiros continuam a participar de retiros de Vipassana todos os meses. Além disso, milhares de policiais também já frequentaram cursos de Vipassana no centro de meditação da Academia de Polícia, em Nova Delhi e em outros centros na Índia.

Homens e mulheres de todas as posições sociais e profissionais praticam Vipassana com sucesso. Entre estes, há os de educação superior e os analfabetos, os ricos e os pobres, os aristocratas e os moradores de favelas, seguidores devotados de todas as religiões e seguidores de nenhuma religião, os poderosos e aqueles sem qualquer poder, os anciãos e os jovens. Cursos são organizados para pessoas portadoras de necessidades especiais, inclusive os cegos e pacientes com hanseníase. Outros pro-

gramas focaram sua ação em crianças em idade escolar, viciados em drogas, crianças em situação de rua, universitários e homens de negócios.

Instituições poderosas na Índia, tais como o governo dos estados de Maharashtra, Andra Pradesh e Madhya Pradesh; grandes corporações tais como a Comissão de Petróleo e Gás Natural; renomadas instituições de pesquisa tais como o Instituto de Pesquisa Atômica de Bhabha; e instituições nacionais de treinamento tais como o Instituto Indiano de Tributação – todos encorajam os seus funcionários a frequentar cursos de Vipassana como parte do seu programa de treinamento contínuo.

## Compromisso com a Paz

O Sr. Goenka acredita e ensina que para se obter a paz externamente (entre as nações, entre as diferentes comunidades) é preciso que haja paz interior. Os indivíduos devem aprender a “arte de viver” de modo a levar uma vida pacífica. Este é o cerne do seu ensinamento para pessoas de diferentes formações. Uma consequência

importante de seu trabalho na Índia foi uma sutil, porém evidente, influência na harmonia inter-religiosa. Milhares de padres católicos, monges budistas, ascetas jainistas, sanyasis hinduístas e outros líderes religiosos frequentaram e continuam a frequentar cursos de Vipassana. A universalidade de Vipassana – a essência do ensinamento do Buda – está mostrando um caminho por intermédio do qual diferenças ideológicas podem ser vencidas e pessoas das mais diversas formações podem experimentar enormes benefícios sem medo da conversão.

O Sr. Goenka recentemente fez história na Índia quando ele e um líder hinduísta, HH Shankaracharya de Kanchi, se encontraram e juntos exortaram tanto hinduístas quanto budistas a esquecerem diferenças do passado para viverem em harmonia. Após esta reunião inicial, o Sr. Goenka também se encontrou com HH Shankaracharya de Srigeri e muitos outros importantes líderes hinduístas em um esforço para estabelecer relações harmônicas entre as comunidades hinduísta e budista.

Apesar deste desenvolvimento positivo, meras exortações por si só não podem trazer a tão desejada reconciliação e o espírito de cooperação. Somente quando os in-

divíduos se esforçam para remover de dentro de si os obstáculos à paz e à harmonia poderá a paz começar a florescer do lado de fora e afetar a sociedade. Por esta razão o Sr. Goenka sempre ressaltou que somente a aplicação prática da meditação levará os seres humanos a alcançar a paz tanto interior quanto exterior.



# A Meditação Vipassana e as Leis da Natureza

*Uma entrevista com S. N. Goenka por Alan AtKisson*

*Introdução:*

*Eu não posso lhes dizer nada sobre o que vem a ser meditação Vipassana porque nunca a experimentei. Mas enquanto definições são enganosas, o que chamamos de “espiritualidade” – o esforço da consciência e da conduta humana em direção “àquela verdade que transcende todo o entendimento” – parece essencial para se enfrentar os enormes desafios de nossos tempos.*

*Foi por isso que aceitei um convite para entrevistar S. N. Goenka durante a sua visita a Seattle, em 1992, onde eu vivia na época. Goenka – um professor renomado da antiga técnica de meditação Vipassana – não é um “líder” espiritual no sentido mais usual do termo, uma vez que não possui “seguidores”. Ele preferiria ser descrito como um cientista que pesquisa as relações entre a mente, o corpo e a matéria via meditação da introspecção, e ensina os outros como fazer o mesmo – diretamente, por si mesmos.*

*Originalmente um rico industrial, nascido na Birmânia de pais de origem indiana, Goenka se voltou para Vipassana (que significa “insight”, como em “ver a realidade tal qual é”) quando nada mais podia aliviar a sua severa enxaqueca. Ele foi introduzido à prática – reconhecida como o método de meditação originalmente ensinado pelo Buda, embora Vipassana por si própria não seja um movimento sectário – por um funcionário graduado do governo da Birmânia e mestre em meditação, Sayagyi U Ba Khin.*

*Goenka tornou-se um praticante devotado de Vipassana e, em 1969, tendo desistido de seus negócios na Birmânia, se mudou para a Índia a fim de começar a ensinar a técnica na terra onde surgiu.*

*Duas décadas mais tarde, existem centros de meditação Vipassana espalhados por todo o mundo e eles têm atraído pessoas de todos os credos.*

*Muitas coisas parecem distinguir Vipassana (tal qual ensinada por Goenka) de outras técnicas de meditação, inclusive a sua insistência na necessidade de que seja recebida durante um curso de treinamento de 10 Dias conduzido por um professor qualificado.*

*Mas o mais importante, em uma época em que inúmeros padres e gurus foram acusados de má conduta sexual ou malversação de recursos financeiros, a rede de Vipassana liderada por Goenka parece ser irreprochável. Como Goenka explica abaixo, não se permite que ninguém pague pelo ensinamento de Vipassana e nenhum professor é autorizado a receber pagamento pelo ensinamento. As despesas daque-*



*les que recebem o treinamento nos cursos são cobertas por doações de tempo e dinheiro de antigos alunos que tenham concluído pelo menos um curso de 10 Dias de Vipassana e que queiram ajudar a disseminação do benéfico da prática.*

*O relato seguinte foi condensado de uma longa entrevista realizada no Centro de Meditação Vipassana do Noroeste, em Onalaska, Washington, no verão de 1991.*

—Alan AtKisson

PERGUNTA: *Muitas pessoas hoje em dia estão abraçando a ideia de que as verdades são múltiplas – de que existem muitos tipos de verdade, de que a verdade é algo criado pelos seres humanos e de que não existe verdade suprema. No entanto, Vipassana, como eu a compreendo, parece apontar para um entendimento da verdade como algo absoluto. Do ponto de vista da Vipassana, o que é a verdade?*

GOENKAJI: Você tem toda razão quando diz que, de maneira geral, os seres humanos criaram a verdade. Pessoas diferentes possuem visões diferentes. Os seres humanos são seres intelectuais e no nível do intelecto – do raciocínio, da lógica – alguém dirá, “Talvez seja assim. Parece ser assim. Isto parece lógico”. Alguém mais dirá, “Não, isto não é lógico, aquilo é lógico”. Todas essas percepções estão no nível intelectual e o intelecto tem suas limitações – irá variar de pessoa para pessoa.

Mas existem leis básicas da natureza: por exemplo, o fogo queima. O que isto tem a ver com o intelecto? Isto é simplesmente a verdade. Se você coloca a sua mão no fogo, será queimada. Se não se queimar, não será fogo, embora possa ser outra coi-

sa qualquer. Esta é a lei da natureza, que pode ser experimentada por um e por todos. Não é um jogo intelectual de uma pessoa – é a verdade.

A meditação Vipassana trabalha com a verdade do momento presente, que pode ser experimentada por um e por todos. Vipassana não é um jogo intelectual. Tampouco é um jogo emocional ou devocional. Este é um outro tipo de verdade que os seres humanos criam: “Eu tenho grande devoção pelo Buda, portanto, o que quer que o Buda diga será verdade.” “Eu tenho grande devoção por Jesus Cristo,” e eu direi, “O que quer que Jesus Cristo diga será verdade.” Estes são jogos devocionais e eles também variam de pessoa a pessoa.

Portanto, verdades que estão baseadas na devoção ou verdades que estão baseadas no intelecto sempre serão diferentes. Elas não podem ser as mesmas. Mas a verdade baseada na experiência do momento presente permanecerá a mesma.

Vipassana dá importância à experiência do momento presente. A verdade experimentada por cada indivíduo é a verdade para aquela pessoa.

Agora, existem níveis de experiência; pode-se não ser capaz de experimentar uma verdade específica agora. Mas, à medida que se vai mais fundo internamente – experimentando, experimentando e começando a ter a experiência de coisas mais sutis, então, todos experimentarão a mesma realidade sutil no nível mais profundo. Não é somente uma pessoa com dotes especiais quem irá experimentar isso – a lei da natureza é a mesma lei para todos.

Qualquer um que colocar a mão no fogo será queimado. O fogo não discriminará um hinduísta de um muçulmano ou de um cristão ou de um judeu. As impurezas da mente agem da mesma forma: se você gerar ódio, raiva, má vontade, animosidade, paixão, medo, ego, preocupação, ansiedade – qualquer impureza na mente – isso fará de você um sofredor, fará de todos sofredores. O resultado é o mesmo para um indiano ou para um russo, um europeu ou um americano. A lei da natureza não discrimina, não favorece. Isto é a verdade, a verdade eterna – para todos, todo o tempo, passado, presente e futuro.

Da mesma forma, se a mente está livre dessas impurezas – se não se gera ódio e a mente está livre de negatividade, se a mente for pura – perceberemos que a mente ficará repleta de amor, repleta de compaixão e de boa vontade. Estas boas qualidades surgem naturalmente em uma mente pura. E quando estas qualidades saudáveis estão na mente, o indivíduo se sente naturalmente muito tranquilo, cheio de harmonia. Novamente, esta é uma lei da natureza. Independentemente de ser um muçulmano ou um hinduísta ou um cristão, não faz diferença, branco ou preto ou amarelo, não faz qualquer diferença.

A pureza da mente nos faz sentir muito feliz, em paz e cheio de harmonia. Nós podemos pertencer a qualquer comunidade, a qualquer religião, a qualquer seita ou a nenhuma. Vipassana está além de todas as religiões, além de todas as seitas, além de todas as crenças, além de todos os dogmas ou cultos. É uma ciência pura da mente e da matéria – como elas interagem, como elas continuam a influenciar e a serem influenciadas uma pela outra. Esta realidade não é para ser aceita no nível

intelectual, não para ser aceita no nível devocional; ela tem de ser experimentada por cada um individualmente.

Suponhamos que eu nunca tivesse experimentado a queimação do fogo. Eu posso tê-la compreendido intelectualmente porque outros disseram, “se você colocar a sua mão no fogo, ela será queimada.” Mas uma vez que tenha, na verdade, colocado a minha mão no fogo e descoberto que isso a queima, naturalmente eu no futuro mantereirei a minha mão afastada do fogo. Da mesma forma, se nós compreendermos intelectualmente que todas essas negatividades nos tornam infelizes, isto é uma compreensão intelectual. Mas quando você vai lá no fundo, pode experimentar esta verdade por si mesmo: “Veja, o ódio surgiu, e eu fiquei tão agitado. A paixão surgiu, eu fiquei tão agitado. Quando surge qualquer impureza, eu fico tão agitado, tão irritado, tão infeliz.” Você a está experimentando. E quando você a experimenta diretamente, na próxima vez você será mais cauteloso de forma a não gerar tal negatividade: “Veja, isto é como o fogo. Se eu gerar ódio, queimará.”

Isto não é um sermão, não existe devoção envolvida: isto é um fato, um fato duro da vida. Se você poluir a natureza da sua mente, a lei da natureza começará a puni-lo aqui e agora. Ela não esperará até a sua morte para levá-lo para o inferno. Você sofrerá a angústia do inferno agora. Você sofre tanto. Da mesma forma, se você mantiver a sua mente pura – cheia de amor, de compaixão e de boa vontade – ela começa a recompensá-lo aqui e agora. Veja, a sua mente está pura, nenhuma negatividade: você se sente tão tranquilo, tão feliz. Tão simples.

Vipassana é simplesmente isso, seguir a lei da natureza, nada mais. E praticando, praticando; experimentando, experimentando, começamos a transformar o padrão de comportamento da mente.

Para sair do sofrimento e viver uma vida feliz – todo o mundo quer isso, mas as pessoas não sabem como fazê-lo. Pela prática de Vipassana você vai ao fundo de sua mente – onde o sofrimento do momento presente surge por causa dessas negatividades, onde a felicidade verdadeira é experimentada por causa da ausência dessas

negatividades – e uma vez tendo experimentado estas coisas por si mesmo, uma mudança automaticamente ocorre em sua mente. Você vive uma vida melhor. Todos vivem uma vida melhor.

PERGUNTA: *Vipassana é uma religião?*

GOENKAJI: Não. Não existe culto ou seita ou religião em Vipassana. Por exemplo, as pessoas antigamente tinham a impressão de que a terra era plana. E Galileu disse: “Não, ela é redonda e gira em torno de seu próprio eixo.” Isto era assim mesmo antes de Galileu; isto era assim na época do Galileu; isto era assim depois. As pessoas simplesmente começaram a aceitar isso: “Sim, é verdade, ela é redonda, está girando.” Elas não se converteram ao “Galileuismo”, elas não se tornaram “Galileuistas”. Da mesma forma, existe uma lei da gravidade na natureza. Newton a descobriu. Isto não quer dizer que ele tenha criado uma lei; a lei sempre esteve presente. A lei da relatividade também estava presente; Einstein a descobriu.



Do mesmo modo, em Vipassana, não existe conversão a qualquer religião ou qualquer sectarismo envolvido. Uma pessoa iluminada descobre esta lei, segundo a qual quando nós geramos negatividade a natureza nos pune. Todos querem ficar livres desse sofrimento, e olhe, a natureza também nos deu um caminho. Nós podemos observá-lo. Nós podemos observar as reações da mente e da matéria ocorrendo no interior e descobriremos que estamos saindo disso. Isto é a verdade, que sempre esteve presente. Esta verdade universal pode ser experimentada por um e por todos, todos podem se beneficiar disso. Um cristão continuará a ser um cristão por toda a sua vida, um hinduísta um hinduísta, um muçulmano um muçulmano, um judeu um judeu. Mas eles começarão a viver uma vida melhor.

Isto é tudo o que Vipassana quer. Isto é o que me atraiu para Vipassana. Eu vim de uma tradição completamente diferente, mas quando eu completei um curso de Vipassana eu o achei tão científico, tão racional, tão não-sectário, universal e tão voltado para resultados. Ela dá resultados aqui e agora: o que mais alguém poderia

querer? Ninguém me disse para me tornar budista. O meu professor disse: “se você é hinduísta permanecerá hinduísta. Eu não me importo.”

Praticar Vipassana é como fazer exercício físico a fim de manter o corpo saudável. Eis aqui um exercício mental a fim de manter a mente saudável, o que é muito mais importante. O corpo pode estar muito saudável, contudo, se a sua mente não estiver saudável, você não poderá manter o seu corpo saudável. Ele se tornará insalubre.

Portanto, para mim, este exercício mental é tão científico, tão não-sectário, tão racional, tão universal, que todo o mundo deveria tirar proveito disso. Isto não é um culto estranho que está sendo imposto a uma comunidade específica, nada disso. As pessoas têm medo, eu compreendo, porque muitos gurus vieram da Índia e tentaram explorar pessoas de diferentes formas, financeiramente e socialmente. As pessoas têm medo quando vêm, “ih, chegou outro professor de meditação. Bem, ele pode falar muito bem, mas no final das contas, ele tentará nos explorar e nos tornar seus

escravos ou isso ou aquilo. Ou podemos perder a nossa própria religião e sermos convertidos.” Este medo é natural, eu posso compreender.

*PERGUNTA: Como está a organização Vipassana preparada para impedir os tipos de abuso – especialmente financeiro e sexual – que contaminaram tantas outras organizações espirituais?*

GOENKAJI: O abuso financeiro é impossível nesta tradição, porque qualquer um que ensine deve ter outro meio de sustento. Este ensinamento nunca pode se transformar em uma profissão ou em um meio de ganhar a vida para o professor, ou para os professores assistentes, ou para aqueles que servem nos cursos. Qualquer um que dê qualquer tipo de assistência nesta organização deve ter o seu próprio meio de sustento. Para que ninguém crie expectativas. E mesmo que algo lhes seja oferecido, eles não devem aceitar. Eles dão este serviço porque receberam tanto dele – como em meu caso.

Eu recebi tanto desta técnica. Eu era uma pessoa muito rica, muito cheia de raiva e muito infeliz. Tinha muitos problemas na minha vida. E esta técnica me tirou desses problemas como se eu tivesse tido um outro novo nascimento. Portanto, porque eu me sinto tão feliz com esta técnica, sinto que devo compartilhar isso com outras pessoas, porque eu sei que as pessoas sofrem da mesma forma que eu sofria.

Rico ou pobre, todos estão vivendo uma vida egoísta, autocentrada, gerando negatividade, se tornando infelizes. Se esta técnica for dada a estas pessoas, elas se tornarão felizes. Portanto, nos sentimos dispostos a compartilhar isso.

Do mesmo modo, existem aqueles que aprenderam comigo – milhares deles em torno do mundo – que querem compartilhar. Alguns não podem servir, não podem dar seu tempo, portanto, doam dinheiro. Esta doação não é como uma taxa paga pelo que receberam. O que receberam, receberam de graça. Eles doam a fim de permitir que outros possam aprender esta técnica. Compreenda, esta técnica é tal que só pode ser dada em um curso residencial – as pessoas têm de vir e permanecer por 10

Dias. Assim, há alimentação, alojamento e outras despesas. Mas nós não cobramos por tais despesas – não existe qualquer sinal de mercantilismo envolvido. Portanto, de onde vêm os recursos? Vêm de antigos alunos que talvez pensem “eu não posso ir pessoalmente e servir as pessoas diretamente. Mas eu estou confortável de muitas formas, portanto, eu poderei doar cinco dólares ou dez dólares ou cinco mil dólares, conforme a minha capacidade”. E é desta forma que funciona.

Agora, existem outras formas de explorar pessoas: uma é socialmente. Aqueles que começam a ensinar podem tentar manter os outros sob suas garras, como escravos: “O meu guru diz que eu tenho de matar aquele sujeito.” Ou “O que quer que você tenha em sua casa, traga-o e doe-o aqui.” Todas essas coisas são possíveis, se as pessoas se tornam escravas. A tradição Vipassana é totalmente contra isso. Cada indivíduo é dono de si. Não existe qualquer noção de guru envolvida. Você experimenta a prática por si mesmo. Se achar que é bom para você, então, aceite. Não aceite a palavra de um guru a menos que tenha experimentado o ensinamento e o tenha considerado útil para você e útil para os outros.

Um guru pode dizer: “Você é uma pessoa muito comum, eu sou tão sábio, uma pessoa iluminada, portanto, o que quer que eu diga, você deve aceitar.” Isto é totalmente proibido em Vipassana. Cada indivíduo tem de se iluminar, e somente, então, deveria aceitar a verdade – não porque o professor assim o diz. Não porque o Buda assim o diz. Não porque o Cristo assim o diz. Não porque as escrituras assim o dizem. Você experimenta por si a verdade e descobrirá que, “Sim, é bom para mim, bom para os outros.” Então, você a aceita.

Agora, no que concerne o sexo, nós vimos – e é um estado muito lastimável – que algumas pessoas que estão ensinando espiritualmente (não todas, mas muitas delas) tiveram relações sexuais com seus alunos(as). Todo o ensinamento de Vipassana vai contra isso, porque quando um professor dá a técnica, dá Dhamma a quem quer que seja, então, esta pessoa se torna um filho ou uma filha para o professor. Um professor deve ter esse tanto de amor e esse tanto de compaixão, como o amor de um pai ou de uma mãe. Como pode alguém pensar em tal loucura como ter relações sexuais com seus alunos? Tal pessoa não está qualificada para ensinar Dhamma. A

sua mente está tão cheia de paixão, luxúria, impureza. Como pode ele ou ela ensinar isto – uma técnica para livrar a mente das impurezas? Tal pessoa não pode se tornar um professor pleno. Só se concede a permissão para ensinar quando a pessoa está desenvolvida a tal nível onde a mente está razoavelmente pura e onde sequer cogita ter relações sexuais com um aluno. Todos os professores assistentes são treinados para desenvolver estas qualidades e, caso se verifique que alguém praticou este tipo de má conduta sexual, ele ou ela será imediatamente dispensado da função de professor assistente.

*PERGUNTA: O senhor falava há pouco das leis da natureza e, agora mesmo, muitas pessoas estão observando que a própria natureza está com problemas. Algumas receiam que a natureza esteja, de fato, morrendo, e numerosas partes do nosso mundo natural estão experimentando grande sofrimento. Muitas pessoas consideram ser urgente responder a este sofrimento e, às vezes, sentem ódio das pessoas que estão causando isso. O que o senhor recomenda? Como podem elas responder*

*a este sofrimento que percebem – tanto na natureza quanto na sociedade – com equanimidade?*

GOENKAJI: Existem dois aspectos para este problema. Um aspecto é o de poluir toda a atmosfera natural, por exemplo, com diferentes elementos químicos que prejudicam a vegetação, a vida dos animais, pássaros e assim por diante. É evidente que qualquer pessoa sensata e sábia deva parar tal poluição. Se a natureza for poluída, o dano à natureza é secundário. Nós estamos sendo prejudicados. Se toda a atmosfera for envenenada, como podem as pessoas, as principais responsáveis por seu envenenamento, viver uma vida saudável? Elas têm de viver nesta atmosfera e a estão destruindo. Portanto, não é que elas devam ser gentis com a natureza – eu diria, melhor seria que elas fossem gentis consigo mesmas. Nós não compreendemos o que estamos fazendo. A natureza pode estar poluída agora e mais tarde poderá voltar a se renovar – após, quem sabe, algumas centenas de anos. Enquanto isso, o que fizemos a nós mesmos?



Portanto, as pessoas deveriam pensar em si mesmas. Eu quero que todos sejam egoístas, mas egoístas no sentido correto. No presente momento, as pessoas não sabem onde se encontra o seu auto-interesse e elas acabam se prejudicando a si mesmas. As pessoas precisam ser compassivas consigo mesmas.

O envenenamento químico é um tipo de poluição que está prejudicando as pessoas. Mas, uma outra poluição, bem maior, ocorre a cada vez que as nossas mentes geram uma impureza. Aquela impureza nada mais é do que uma vibração – uma vibração insalubre. Em primeiro lugar, contamina a atmosfera dentro de nós e, então, começa a contaminar a atmosfera à nossa volta. Se eu fico com ódio, sou eu a primeira vítima de meu ódio. Eu sou a primeira pessoa a ser prejudicada por ele. A segunda vítima será afetada um pouco mais tarde, mas, em primeiro lugar, eu serei prejudicado. Então, após ter sido prejudicado por este ódio, a vibração que sai de mim poluirá toda a atmosfera à minha volta. Se houver mais e mais pessoas com ódio, como se pode esperar que as pessoas vivam em paz nessa atmosfera? Isto é impossível.

Em uma família, se houver uma pessoa com ódio, todos os membros da família ficarão muito infelizes. E se todos estiverem com ódio, será um inferno. Que tipo de vida é este? Mas é isto o que está acontecendo! As pessoas se esquecem de que quando geram negatividade, não estão somente prejudicando as outras, elas estão se prejudicando a si mesmas. Mas se elas aprenderem Vipassana, esta técnica que a natureza nos deu, elas poderão sair dessa poluição. Vejam quão pacificamente elas vivem agora, quão harmoniosamente! Elas estão dando paz e harmonia à atmosfera. Qualquer um que entre em contato com aquela atmosfera começará a sentir paz e harmonia.

Portanto, aquela poluição é para mim a mais perigosa. Há séculos temos feito isso. As pessoas santas que experimentaram a verdade vêm e dizem: “Ah, não, não façam isso.” Mas mesmo assim nós fazemos. Porque não entendemos que estamos nos prejudicando a nós mesmos.

Acontece o mesmo com a poluição externa – as pessoas deveriam compreender que estão prejudicando a si mesmas. Um proprietário de uma fábrica que esteja poluindo a atmosfera com gases químicos não está só prejudicando os outros, ele está também prejudicando a si mesmo, vivendo nessa atmosfera. Ele não pode ter uma atmosfera separada para si próprio. Mas a pessoa que está poluindo a atmosfera no nível mental sofre ainda mais. No momento em que está gerando ódio, ela é a primeira vítima e sofre muito com isso.

Portanto, a atmosfera fora de nós é ruim, como você diz, e algo precisa ser feito. Mas quando você disse que as pessoas ficam com ódio quando vêm a poluição, isto não é útil. Elas começaram a produzir uma outra poluição com o seu ódio. O ódio não pode resolver o problema. É preciso ter compaixão pelos outros. São ignorantes, não sabem o que estão fazendo. Nós temos de ser firmes e muito rigorosos e muito fortes ao nos opormos a eles, mas lá no fundo deve haver somente amor e compaixão, nenhuma raiva. A raiva e o ódio não podem resolver problema algum.

PERGUNTA: *Tenho a impressão de que aquilo que está dizendo é algo que todos os líderes políticos deveriam escutar.*

GOENKAJI: Bem, é aí onde começa. Cada coisa boa ou ruim começa de cima e impregna toda a sociedade. Se estas pessoas forem más, toda a sociedade tem de sofrer, e não alcança a verdade. Mas se os líderes começarem a se dar conta de que eles são mais ou menos os donos do destino de toda a sociedade, então, eles deveriam viver uma vida melhor, uma vida boa, que possa dar bom exemplo às pessoas – um exemplo não somente de poder, mas de pureza. A pureza é o maior poder. Se eles aprenderem como manter a sua mente pura, não poluirão a atmosfera ao seu redor. E se eles começarem a fazer isso, será seguramente tão útil para toda a nação dos homens.

PERGUNTA: *O senhor disse que Vipassana requer um curso recluso de 10 Dias. Mas é possível aprender Vipassana por conta própria? Suponha que alguém viva onde não há acesso a um professor de Vipassana?*

GOENKAJI: Eu gostaria imensamente se as pessoas pudessem somente escutar algumas palavras sobre a técnica, que é tão simples. Em cerca de dez minutos eu posso explicar o que é a técnica e as pessoas poderão compreender. Elas poderão lhe dizer o que compreenderam.

Mas nós tentamos isso e não funciona. Porque desde que nascemos, quando abrimos os olhos pela primeira vez e começamos a olhar para o lado de fora, temos dado toda a importância às coisas do lado de fora. Durante toda a nossa vida nós temos sido extrovertidos. Agora, de repente nós queremos mudar este hábito e experimentar coisas do lado de dentro. Somente falar isso não funciona. Nós temos de praticar. Aquele que deseja praticar deve ter orientação de um guia qualificado, que tenha ele próprio praticado adequadamente e que possa guiar alguém adequamen-

te. E o aprendizado deve ocorrer em um ambiente onde haja o mínimo de perturbação possível. Você não pode aprender a técnica no ambiente normal “comercial” com todas as perturbações. Quando tiver aprendido a técnica, então, sim, você poderá viver no mundo exterior, com todas as suas distrações e, ainda assim, poderá praticar. Mas para aprender pela primeira vez, o ambiente adequado é essencial.

Eu sei que é tão difícil para alguém encontrar dez dias livres de sua vida para deixar todas as suas responsabilidades para vir aprender esta técnica. Mas isto é essencial.

PERGUNTA: *O que o senhor diria ao homem de negócios ou ao médico que diz “Eu não posso dar 10 Dias de minha vida”?*

GOENKAJI: A mesma coisa aconteceu comigo – eu era um homem de negócios tão ocupado, um industrial. Para mim, dar 10 Dias era impensável. Eu era uma pessoa muito raivosa, uma pessoa muito egoísta, levando uma vida egocentrada, detestando os outros e acreditando “sou a pessoa mais sábia e inteligente porque sendo tão

jovem tenho tanto dinheiro. Todos os outros são inúteis, é por isso que não conseguem ganhar dinheiro, não podem ser bem-sucedidos na vida.” Aquele ego era tão forte.

Intelectualmente, eu comecei a compreender que isso era assim – era o meu próprio ego, minha própria impureza que me fazia sofrer. Como sair disso? Eu tentei diferentes caminhos. Eu pratiquei canções e cânticos devocionais durante anos, mas isso não funcionou. Tentei, no nível intelectual, compreender todas as escrituras, como todas as negatividades são tão prejudiciais e os sentimentos positivos da mente são tão bons. Eu continuava a pensar, pensar, pensar, pensar. Assim como ocorreu com os cânticos e as práticas devocionais, isso funcionou durante um certo tempo, mas voltei a provar o mesmo sofrimento.

Então, eu contatei uma pessoa sábia. Sayagyi U Ba Khin, que se tornou meu professor. Ele disse, “Tudo isso são jogos do nível consciente da mente, o nível superficial, enquanto o seu padrão habitual reside no nível da raiz.”

O nível da raiz é o que nós chamamos mente inconsciente. Ela é muito cega. Ela se recusa a dar ouvido a qualquer conselho do intelecto. Não dará ouvido a conselho algum. Continuará somente a reagir. Sempre que sentir algo prazeroso, reagirá com desejo, apego. Quando sentir algo desagradável, reagirá com aversão, ódio. Isto se tornou o padrão habitual deste nível mais profundo da mente. E a menos que mudemos este nível mais profundo, todas as outras coisas que estejamos fazendo na superfície são somente temporárias. Elas não poderão ajudar. Se a raiz for insalubre, a árvore inteira será insalubre.

Portanto, você deve ir até aquela raiz. Se você não completar a viagem do nível superficial da sua mente até às profundezas de sua mente, como poderá mudar a sua mente no nível mais profundo? Isto requer alguma coisa como uma cirurgia da mente – e isto requer orientação adequada, ambiente adequado e algum tempo. Você simplesmente não se senta, medita e imediatamente penetra as profundezas; isto não é possível. Você tem de ir camada após camada e atingir o local onde a mente inconsciente está reagindo cegamente, o tempo todo reagindo: raiva, ódio, raiva,



ódio, desejo, apego. Estes são os padrões habituais. Você tem de atingir este estágio, e isto toma tempo.

Portanto, eu compreendi. Se eu estou doente, tenho de ir ao hospital. Eu não posso evitá-lo. E isto pode requerer 10 dias, pode requerer 10 meses. Preciso tomar estes 10 Dias e ver o que acontece. E agora, descobri que todos são pessoas doentes. Cada um de nós requer este tratamento específico. Em maior ou menor medida, todos precisam disso.

Portanto, 10 dias, em princípio, parece ser muito tempo de que dispor. Mas uma vez que completam um curso, as pessoas começam a dizer, “Esses foram os melhores dez dias da minha vida até agora e eu sinto que para o futuro também. Eles me deram uma vida totalmente nova.” Portanto, as pessoas não desperdiçam os seus 10 dias. Depois de passar por isso, elas sentem ser uma maravilha.

PERGUNTA: *Muitas pessoas chegam a algo como Vipassana por se sentirem de alguma forma sofredoras.. Mas e quanto àquele que não sente que ele ou ela sofre, que se sente bem feliz e satisfeito? Que motivação teria para fazer este trabalho?*

GOENKAJI: De forma geral, podemos dizer que Vipassana auxilia a todos. Uma pessoa pode estar em qualquer nível na vida, mas não se pode dizer “não existe qualquer espaço para melhoria para mim.” Pode-se ser uma pessoa muito calma, pode-se ser uma pessoa muito inteligente, muito sábia, muito bem-sucedida. Pode não haver qualquer sofrimento óbvio na sua vida. E ainda assim, se alguém começa Vipassana, começa a melhorar – a pessoa se transforma em uma pessoa muito melhor. A experiência tem mostrado isso.

Mas, frequentemente, quando alguém diz “não existe sofrimento em mim”, isto é somente um engano. Esta pessoa não tem noção de quanta agitação existe em seu interior. Permanece-se iludido, nesse prazer sensual, naquele prazer sensual; essa satisfação, aquela satisfação – isto é somente no nível da superfície. Lá no fundo,

existe enorme insatisfação. Tanto descontentamento. Portanto, é preciso antes de tudo compreender que “eu sou uma pessoa doente” e, então, compreender “esta é a causa da minha doença.” A seguir deve-se tentar remover aquela causa, sair da doença. Portanto, deve-se ter pelo menos esta motivação – a de se tornar uma pessoa melhor.

Homens de negócio muito bem sucedidos se transformaram em melhores homens de negócio, escritores muito bem sucedidos se transformaram em melhores escritores, artistas se transformaram em melhores artistas – em todas as esferas, em qualquer profissão que se atue, verificamos que esta melhoria geral ocorre no campo mundano após se dar início à prática de Vipassana. Deixe o supramundano de lado pelo momento – não importa. Mas no campo mundano, na vida mundana, à medida que progride em Vipassana, terá melhores resultados.

PERGUNTA: *Vamos voltar para o supramundano. O que a ciência de Vipassana ensina sobre o sobrenatural ou o paranormal?*

GOENKAJI: Há muitas experiências possíveis de se viver que seriam o que se chama de “sobrenaturais”, mas nós não damos importância a elas. Elas também são naturais; elas não são contrárias à natureza. Nada é extraordinário. Mas se alguém aspira a algum tipo de experiência sobrenatural, então, todo o propósito de Vipassana é desperdiçado. O propósito de Vipassana é o de purificar a mente, o de viver uma vida boa. Você pode experimentar alguns poderes sobrenaturais e, no entanto, caso a sua mente continue cheia de raiva, ódio, má vontade, animosidade, então qual a utilidade desse poder sobrenatural? Irá inflar o seu ego ainda mais: “Veja, eu sou agora um grande iogue tão importante porque eu posso fazer esta coisa que os outros não podem.” Isto é loucura; isto não ajuda. Portanto, nós não damos importância a estas experiências.

Tais experiências efetivamente ocorrem. Na trilha, a mente fica cada vez mais pura e uma mente pura se transforma em uma mente muito poderosa. Mas ela é poderosa de maneira positiva. Uma mente impura, por intermédio de alguns exercícios mentais, também pode se tornar poderosa – mas essa é uma mente impura. Ela se prejudicará a si mesma, ela prejudicará outros. Portanto, a pureza da mente é o objetivo de Vipassana; o poder é secundário, um subproduto.

*PERGUNTA: Eu ouvi uma pessoa famosa falar recentemente, alguém evidentemente de muita visão, uma pessoa muito sábia, muito inteligente, muito brilhante – mas também, segundo a minha percepção, muito egoísta, de uma forma que parecia potencialmente perigosa para si mesma e para os outros. Como o senhor recomenda tratar uma pessoa como essa?*

GOENKAJI: Compreenda, se você simplesmente disser a esta pessoa, “Veja, você é uma pessoa muito sábia, mas para mim parece que você é também muito egoísta,”

isto não ajudará. Essa pessoa se tornará mais egoísta: “O que você sabe? Você é um doido. Você não vê que eu estou livre do ego.” É isto o que essa pessoa dirá.

A melhor coisa a fazer é purificar-se a si mesmo em primeiro lugar. Com uma mente pura, qualquer coisa que se diga será muito eficaz. Quando as palavras partem de uma pessoa com uma mente virtuosa, até mesmo esta pessoa tão cheia de ego começará a pensar: “Sim, talvez isso esteja correto. Agora me deixe examinar isso. Deve haver algo de errado em mim.”

Mas quando você diz, com qualquer tipo de raiva ou ódio, “Th, esse sujeito fala como se fosse uma pessoa muito sábia mas, na realidade, ele é um doido” – quando até a volição carrega algum ódio – as palavras deixam de carregar significado algum. Nenhum propósito será atingido porque a vibração da raiva ou do ódio estava presente. Quando você tem ódio, aquela vibração de ódio irá e tocará essa pessoa e ela ficará agitada; não gostará disso. Mas, se uma vibração de amor acompanhar as mesmas palavras, você verificará que uma grande mudança tem lugar.

Todo aquele que quiser ajudar os outros a saírem do sofrimento ou a saírem dos seus defeitos deve, em primeiro lugar, sair ele mesmo ou ela mesma daquele defeito específico. Um coxo não pode apoiar um outro coxo. Um cego não pode mostrar o caminho para outro cego. Vipassana ajuda você a primeiramente se transformar em uma pessoa saudável para, então, automaticamente começar a ajudar os outros a ficarem saudáveis.

PERGUNTA: *Vipassana é o único caminho para essa pureza?*

GOENKAJI: Bem, o que você quer dizer com “o único caminho”? Nós não temos qualquer apego à palavra “Vipassana”. O que nós dizemos é que a única forma de se tornar uma pessoa saudável é mudar o padrão habitual da sua mente no nível da raiz. E o nível da raiz da mente é tal que ela permanece constantemente em contato com as sensações do corpo, dia e noite. O que chamamos de “mente inconsciente” está dia e noite sentindo sensações no corpo e reagindo a essas sensações. Se ela sentir uma sensação prazerosa, começará a desejar, a se apegar. Se ela sentir uma

sensação desagradável, começará a odiar, terá aversão. Isso se tornou o nosso padrão mental habitual.

As pessoas dizem que nós podemos mudar a nossa mente com esta ou aquela técnica. E, até certo ponto, essas técnicas efetivamente funcionam. Mas se essas técnicas ignoram as sensações no corpo, isso significa que elas não chegam ao fundo da mente.

Portanto, você não tem de chamá-la de Vipassana – nós não temos qualquer apego a este nome. Mas as pessoas que trabalham com as sensações no corpo, treinando a mente a não reagir às sensações, estão trabalhando no nível da raiz. Esta é a ciência, a lei da natureza sobre a qual eu venho falando.

Mente e corpo são absolutamente inter-relacionados no nível mais profundo e reagem continuamente entre si. Quando se gera raiva, algo começa a acontecer no nível físico. Uma reação bioquímica tem início. Quando você gera raiva, ocorre uma secreção de um tipo específico de bioquímica, que começa a fluir com a corrente



sangüínea. E por causa dessa bioquímica específica que começou a fluir, ocorre uma sensação muito desagradável. Tal química teve início por causa da raiva. Portanto, é naturalmente muito desagradável. E quando essa mesma sensação desagradável está presente, a nossa mente inconsciente profunda começa a reagir com mais raiva. Quanto mais raiva tanto maior será esse fluxo bioquímico específico. Quanto mais fluxo bioquímico tanto maior será a raiva. Um círculo vicioso teve início. Vipassana nos ajuda a interromper esse círculo vicioso. Uma reação bioquímica tem início, Vipassana nos ensina a observá-la. Sem reagir, nos limitamos a observar. Isto é pura ciência. Se as pessoas não quiserem chamar isso de Vipassana, podem chamá-la por outro nome, não nos importamos. Mas devemos trabalhar nas profundezas da mente.

*PERGUNTA: Eu li que o senhor disse que o budismo perdeu o que o Buda ensinou, que é o Dhamma, a técnica de Vipassana. Qual a sua opinião sobre a tradição cristã? Jesus ensinava algo parecido?*

GOENKAJI: Toda pessoa santa se torna santa porque ele ou ela fez algo para purificar a mente. Não existe mágica, nem milagre. Tais coisas foram impostas mais tarde. Uma pessoa é uma boa pessoa porque purificou a sua mente. E para purificar a mente deve-se ir às profundezas da mente e remover as impurezas. Foi isso que Jesus seguidamente ensinava às pessoas.

Agora, em cada tradição, seja cristã seja judaica seja hinduísta seja jainista seja muçulmana, o que chamamos de fundadores dessas religiões eram pessoas santas. Eles não estavam interessados em combater outras pessoas em nome da religião – isso começou somente muito mais tarde. Eles ensinaram uma forma de se purificar a mente, e isso foi perdido em toda a parte. Ninguém está praticando isso. Alguém pode se intitular budista, mas não estar praticando a técnica ensinada por Buda. Ocorre o mesmo com hinduístas, o mesmo com cristãos, o mesmo em toda a parte.

Por que eu digo isso? Porque as pessoas vêm para a técnica de Vipassana originárias de todas as comunidades, de todas as religiões. Um grande número de freiras e

de padres cristãos, centenas deles, veio e continua a vir. Quando eles passam por isso, comentam “Agora nós entendemos o que Jesus Cristo ensinou.” Eles aprendem Vipassana e dizem “Agora, por intermédio dessa prática, nós entendemos. Não tínhamos compreendido corretamente as palavras do Cristo.” Veja, Jesus foi um praticante. Ele estava falando de sua experiência. E a menos que tenhamos essa experiência, não seremos capazes de entendê-lo. A mesma coisa é dita por muçulmanos quando experimentam Vipassana, a mesma coisa por hinduístas, a mesma coisa por budistas. A verdade é a verdade. Se alguém permanece no nível intelectual, como eu disse no início, ou no nível devocional, então a verdade difere de pessoa para pessoa. Mas no nível da experiência, a verdade é sempre a mesma – não faz qualquer diferença quem a pratica.

*PERGUNTA: Nós estamos, é óbvio, trabalhando aqui no plano intelectual, o que é inevitável por ora. Mas o senhor poderia explicar mais sobre o corpo ser vibracio-*

*nal? E se somos sempre responsáveis pela agitação em nosso próprio corpo ou se somos suscetíveis às vibrações que emanam de outra pessoa?*

GOENKAJI: Qualquer vibração que venha do exterior certamente tentará afetá-lo. Mas se você for senhor de si no seu interior, então a sua vibração será tão forte que começará a ajudar e a purificar a vibração de fora. Se eu for uma pessoa fraca, qualquer coisa tentará me dominar. Se a agitação estiver vindo e eu for uma pessoa fraca, eu sucumbirei a ela. Se eu for uma pessoa forte, eu não me importarei com qualquer coisa que cruze o meu caminho – eu gero a minha vibração, que é uma vibração de amor, compaixão, boa vontade, estabilidade, equanimidade, e não serei prejudicado. Portanto, é por isso que nós dizemos em Vipassana que cem por cento da causa de nosso sofrimento está dentro de nós, não fora. Cem por cento da causa de nossa felicidade está dentro de nós mesmos, não fora. Nós somos senhores de nós mesmos. Desenvolva esse domínio de si mesmo e você se tornará uma pessoa feliz.

PERGUNTA: *Algumas pessoas sentiriam que talvez estejam abrindo mão de uma parcela da alegria da vida ao renunciar à participação nessa agitação.*

GOENKAJI: Não. A vida será tão alegre! Digamos que você tenha vivido um tipo específico de vida, tendo esse ou aquele prazer sensual. Você diz que isso é muito agradável. Mas, uma vez que tiver experimentado a alegria de uma mente equilibrada e tranquila e comparado as duas, descobrirá que não existe comparação. A diferença é igual à diferença entre a luz e a escuridão, de tão grande. Nos sentimos tão felizes: “Veja, me livrei daquilo.” Não nos transformamos em um legume, desprovidos de qualquer emoção na vida. Não, nossa vida fica repleta de alegria, cheia de vida. A vida fica tão radiante e tão boa, tão realizada. Não é desprovida de energia vital.

Mas para a pessoa que não experimentou isso, parece ilusão. – “Ah, tal paz mental não é possível. Usufruir as coisas no nível sensorial é mais importante.” Não é que após aprender Vipassana fugiremos dos prazeres sensoriais – mas não haverá apego

a eles. Se não os tivermos, não os teremos – no entanto, ficaremos felizes. Se nós os tivermos, os teremos – no entanto, ficaremos contentes. Normalmente, quando você não os tem, fica tão deprimido. Com esta técnica, essa depressão desaparecerá para que possa ser realmente feliz.

PERGUNTA: *Bem, pode ser uma ilusão, mas eu certamente estou gostando desta entrevista.*

GOENKAJI: Encontre dez dias para aprender esta técnica e você irá desfrutar a verdadeira alegria.

PERGUNTA: *Deixe-me perguntar-lhe algo sobre o sofrimento. O que diz sobre crianças que sofrem intensa dor física? Elas não têm qualquer controle sobre o seu sofrimento.*

GOENKAJI: Os pais são responsáveis pela alegria, felicidade ou sofrimento da criança, no estágio inicial. Eles precisam dar-lhes uma boa atmosfera. Se os pais estiverem agitados o tempo todo, discutindo, sentindo raiva, ódio, isto, aquilo, então toda a atmosfera da família será tal que a criança não poderá experimentar a verdadeira felicidade.

Neste momento, existem tantos tipos diferentes de exploração em curso, por isso as pessoas estão hesitantes sobre todos os tipos de meditação, seja qual for. Mas transcorridos alguns anos, quando cada vez mais pessoas começarem a experimentá-la, então isso se tornará uma parte da vida da sociedade. Agora, nós temos as nossas escolas, as nossas universidades, os nossos estádios, os nossos hospitais – eles são necessários para a sociedade. Da mesma forma, os centros de Vipassana se tornarão necessários para a sociedade. As crianças irão a estes centros – não necessariamente por dez dias. Elas começarão por observar a sua respiração por alguns minutos. Isso se tornará uma parte do ensinamento dessas crianças na escola.

Na Índia, existe uma matéria na escola que é chamada T.F., “treinamento físico”. “Eu digo, por quê não também ter “T.M.”, uns poucos minutos de treinamento mental? Dez minutos são suficientes e o dia inteiro funcionará muito melhor. Algumas escolas começaram isso e têm obtido resultados muito bons. Isso se tornará muito popular; certamente acontecerá. Algumas pessoas a tomam como uma religião, um culto ou um dogma, portanto, naturalmente existe ressentimento e oposição. Mas Vipassana deve ser considerada como pura ciência, a ciência da mente e da matéria, e um exercício puro para a mente se manter saudável. Qual poderia ser a objeção? Ela é tão voltada para resultados, porque começa a dar resultado aqui e agora. As pessoas começarão a aceitar isso.

Sempre existem dificuldades iniciais – quando um centro de Vipassana tem início, os vizinhos podem dizer, “Ih, quem são essas pessoas, o que elas vão fazer aqui?” Mas após um, dois ou três anos, verificam tratar-se de algo tão bom, que também as auxilia. Algumas delas virão e participarão e a palavra começará a se disseminar. Aconteceu dessa forma em todos os centros. No primeiro ano, ocorre um certo tu-



multo. No segundo e no terceiro anos, os vizinhos começam a cooperar. É inevitável que se dissemine.

*PERGUNTA: Como ainda não existem muitos centros e há tantas pessoas sem acesso a um deles, deve ser difícil escolher onde tornar este ensinamento disponível. A maior parte dos novos centros foi criada no Ocidente. A estratégia seria a de disseminar a técnica primeiramente nos locais onde as pessoas já têm o que comer e podem se cuidar dessa forma?*

GOENKAJI: Não. Eu não digo que somente tais pessoas possam vir, em função da minha experiência na Índia onde existe tanta pobreza. Qualquer pessoa normal e inteligente compreenderá que, em primeiro lugar, a barriga deverá estar cheia. Uma pessoa de barriga vazia, como poderá meditar? Mas essa pessoa também precisa de Vipassana, tanto quanto uma pessoa muito rica. Para mim, elas são igualmente sofredoras.

Agora, para a pessoa que não dispõe sequer do suficiente para encher sua barriga uma vez por dia, isso é muito difícil. Se essa pessoa vem a um curso, durante esses dez dias, pelo menos, estará menos preocupado com comida. Essa pessoa recebe comida de graça, alojamento de graça, tudo o que for necessário, melhor do que teria no seu casebre lá fora. E então, aprende Vipassana. Ao sair do curso, é capaz de enfrentar as suas dificuldades de forma muito melhor. Evidentemente, tem dificuldades. Eu digo que os ricos têm mais dificuldades, mas as pessoas nunca entendem isso.

Na Índia, 25 ou 30% das pessoas que vêm para os cursos de Vipassana vivem abaixo da linha da pobreza. Até pessoas que, às vezes, passam o dia inteiro sem comer, elas vêm. Após os dez dias, os membros de sua família às vezes vêm e nos agradecem. Tais pessoas podem não ter dinheiro algum, mas qualquer dinheiro que ganhem, mesmo uma pequena quantia, gastam com álcool ou com jogos de azar, porque consideram ser esse é o único caminho para sair do sofrimento: “Se eu ingerir algum álcool, esquecerei o sofrimento; se eu apostar, poderei ganhar mais.” Por-

tanto, esses dois vícios estão presentes até entre as pessoas mais pobres da Índia. Após um ou dois cursos, elas ficam livres desses hábitos insalubres. Automaticamente. Ninguém lhes diz: “Ao retornar para casa, vocês não devem beber álcool.” Ninguém lhes diz: “Ao retornar para casa, não joguem jogos de azar.” Todo esse vício é o vício com relação às sensações corporais. E uma vez tendo aprendido a observar as sensações corporais, elas abandonam esses vícios.

Vipassana tem livrado muita gente, facilmente, de seus vícios às drogas e ao álcool, porque todo vício é com relação às sensações corporais. Parece que se é viciado ao álcool, mas não – se está viciado à sensação que é criada ao se ingerir o álcool e se deseja essa sensação de novo e de novo. É preciso tomar algo para gerar tal sensação. Agora, por intermédio de Vipassana, aprende-se que quando a sensação surge, simplesmente a observamos. Eu não estou reagindo, portanto, o meu apego a isso vai embora.

Desse modo, aquelas pessoas que são tão pobres, começam a se beneficiar inclusive no plano material. O que quer que ganhem, agora utilizam esse dinheiro para a sua família, para si mesmos. Passaram a viver uma vida melhor. Anteriormente, não estavam ganhando dinheiro por causa de sua mente agitada, por causa do álcool, por causa dos jogos de azar. Agora a sua mente está mais estável e começam a ganhar muito mais dinheiro. Qualquer trabalho que façam, obterão bons resultados. Portanto, os seus rendimentos crescem e as suas despesas diminuem. Materialmente, estão progredindo. Esses resultados estão acontecendo em toda a parte.

Se uma pessoa rica que é muito autocentrada pratica Vipassana, a natureza autocentrada desaparece. Essa pessoa compreende, “Todo esse dinheiro que eu estou ganhando ou que eu tenho, por que deve ser somente para mim? Ele veio da sociedade. Evidentemente, deveria ser utilizado para a minha manutenção e para a manutenção daqueles que dependem de mim. Certamente eu sou um chefe de família, eu não sou um monge ou uma monja. Mas ele deveria ser utilizado para a sociedade, para o bem dos outros.” Esta pessoa esteve simplesmente explorando a sociedade

ao agarrar o dinheiro, legalmente ou ilegalmente, enquanto outras pessoas estavam sofrendo. Agora essa pessoa se torna tão generosa, para o benefício de outras, e sai do sofrimento dessa forma. Porque essa pessoa estava, ela própria, sofrendo. Quando sai disso, o que acumulou será usado para o benefício dos outros – isso também é a lei da natureza. Não existe mágica para mudar a sociedade, nenhum milagre é requerido. As coisas apodreceram a tal ponto, deixem que venham à tona de um modo adequado. Virão, porque Vipassana começou a gerar resultados.

PERGUNTA: *É possível fracassar em Vipassana?*

GOENKAJI: Sim – se você não trabalhar conforme a orientação de seu guia. Durante dez dias você deve deixar para trás tudo o mais que estiver praticando. Você vem por dez dias a fim de aprender uma técnica muito específica, uma técnica única, que possui as suas próprias características. Ela o leva para as profundezas da mente. Você começa da superfície e desce às profundezas – uma operação cirúrgica. No pas-

sado, você talvez tenha praticado outro tipo de meditação, onde estava envolvida verbalização ou visualização ou algum tipo de prática devocional ou algum jogo intelectual ou alguma imaginação. Se você quiser fazer alguma ou todas essas coisas enquanto praticar Vipassana, haverá um conflito dentro de si.

Toda a técnica de Vipassana quer que você vá às profundezas da mente e que observe as vibrações naturais que acontecem lá, de momento a momento. Se você estiver criando determinadas vibrações pelos seus pensamentos intelectuais ou pela sua emoção ou por alguma verbalização no nível superficial da mente, e você quiser ir ao fundo, haverá conflito. Portanto, sem condenar o que você estava fazendo no passado, o professor dirá “Deixe isso de lado e dê a esta técnica uma chance por dez dias. Após dez dias, você será dono do seu nariz – se você não gostar da técnica, dispense-a. Se você gostar dela, aceite-a. Mas não misture as duas durante estes dez dias.” Muito raramente, se alguém misturar as coisas desse modo, surgem dificuldades.

Mas, caso contrário, não é possível ter dificuldades. E não existe possibilidade de fracasso. Quando você diz “fracasso”, significa não conseguir nada. Não existe um só caso onde alguém tenha dito “eu não obtive nada.” Alguém pode obter menos ou alguém pode obter mais, consoante o esforço que tenha dedicado à técnica. Mas um resultado é decididamente assegurado, não há qualquer dúvida.

*PERGUNTA: Todas as sensações possuem um propósito ou são experiências sem sentido? Ao praticar Vipassana, o senhor acha que tudo o que acontece a nós tem um propósito, um significado?*

GOENKAJI: Existe um propósito – mas se você não souber qual é o propósito, cada sensação que surgir estará dando a você esta lição: “Veja, eu sou impermanente. Eu surjo para desaparecer.” Não se agite por causa disso. Não se deixe dominar por causa disso. Você aprende. Faça dessa sensação uma ferramenta para mudar o seu padrão habitual. Dessa forma, todas as experiências estão tão cheias de propósito.

Se nós não soubermos qual é o propósito, então nos deixaremos dominar e continuaremos a reagir, a reagir. Nós nos tornamos piores. Essa é a nossa ignorância. O propósito da vibração é bom, o de nos dar um aviso. Eu estou com raiva e a vibração começou por causa dessa raiva. Isso é um aviso para mim: “Veja, não fique com raiva, senão você experimentará isso e isso se multiplicará.” Agora, se eu não der atenção alguma a esse aviso, eu me prejudicarei. Mas um propósito muito bom está presente, portanto, você começa a observá-lo: “Bem, veja, surgiu uma sensação por causa da minha raiva, agora vou ver quanto tempo durará.” Eu a transformei em uma ferramenta para sair da minha raiva.

PERGUNTA: *Existe alguma coisa que o senhor gostaria de enfatizar sobre Vipassana?*

GOENKAJI: Vipassana nada mais é do que uma arte de viver. Ela não deve ser misturada com qualquer religião, qualquer dogma, qualquer filosofia, qualquer crença.



Tudo deveria ser deixado de lado. Vipassana é um código de conduta, uma maneira pura de se viver uma vida boa, uma vida saudável. É boa para si e boa para os outros. Se Vipassana for entendida dessa forma – e esta é a maneira correta de entender Vipassana – ela será muito útil.

Mas se ela for vista com lentes coloridas – “Veja, surgiu uma outra religião, isso é budismo ou isso ou aquilo” – nesse caso, perdeu. Vipassana em si nada perde, aqueles que praticam Vipassana nada perdem – mas quem utilizar tais lentes coloridas, esse perde. Vipassana deveria ser encarada como uma ciência, uma ciência pura da mente e da matéria que começa em um nível muito aparente, grosseiro, mas nos leva a níveis cada vez mais sutis, até alcançar um nível que consiste em pura mente e pura matéria. É isso o principal e trata-se de uma mensagem para todos. Por isso não está limitada a qualquer comunidade específica, a qualquer religião específica ou a qualquer país específico. Ela é para todos.

PERGUNTA: *Eu gostei de ler em seus livros as histórias que usa para transmitir ensinamentos. O senhor poderia encerra esta entrevista com uma história?*

GOENKAJI: Existe uma história a respeito de um santo, que estava sentado às margens de um rio. Ele vê um escorpião flutuando sobre as águas e sabe que o escorpião se afogará. Ele quer salvar o escorpião, mas verifica nada ter que possa ser usado para retirá-lo da água. Então, por ser um santo, ele coloca a mão na água e pega o escorpião. Ele tem amor e compaixão pelo escorpião.

Mas enquanto o remove da água, o escorpião o aferroa, injeta o santo com o seu veneno e volta a cair na água. Novamente, ele ajuda o escorpião. Alguém que presencia a cena diz “O que você está fazendo? Você sabe que o escorpião o ferroará e mesmo assim você continua a fazer isso.” “Este aferroar é um padrão habitual do escorpião e o meu padrão habitual é o de servir. Por que eu deveria mudar o meu padrão habitual?” A tarefa de um meditador de Vipassana é servir, ajudar, sejam quais forem as repercussões. E as repercussões serão, no final das contas, sempre boas.



# O Ódio Nunca É Apaziguado pelo Ódio

*Após os ataques terroristas de 11 de setembro de 2001, nas Nações Unidas, Goenkaji escreveu a seguinte mensagem para ser publicada na Vipassana Newsletter.*

A tragédia recente em Nova Iorque e em Washington nos abalou a todos. Nós lamentamos por todas as vítimas dessa tragédia. E lamentamos por todas aquelas pessoas inocentes que agora vivem à sombra do medo em decorrência dessa tragédia.

Quando há escuridão, a luz é necessária. Este ato horrorizante trouxe à nossa atenção o lado escuro da era moderna. Ele também colocou em prova a nossa coragem para enfrentar essa trágica situação. Eu estou certo de que cada meditador de Vipassana deve ter gerado amor e compaixão por todas as vítimas dessa tragédia. Nós

desejamos que os perpetradores caiam em si e não repitam tais crimes. Condenamos o crime, mas temos somente compaixão pelos perpetradores. Compreendemos a Lei Universal da Natureza, tal qual ensinada por Gótama, “O ódio não cessa pelo ódio; somente pelo amor é capaz de cessar. Esta é uma lei eterna.” Essa lei nada tem a ver com o cristianismo, com o islamismo, com o hinduismo, com o budismo, com o jainismo, com o judaísmo, com o sikhiismo ou qualquer outro “ismo”. Todos os amantes da paz entendem isso. E quem não deseja a paz? Quando milhões em todo o mundo se saúdam uns aos outros com Salaam walekun – “Que a paz esteja com você” - o fazem com o mesmo amor pela paz. O meu professor, Sayagyi U Ba Khin, costumava dizer, “A pureza da mente é o maior denominador comum de todas as religiões.” Ninguém com uma mente pura pode se entregar a tais atos pusilânimes.

Será uma outra enorme tragédia se esse incidente criar devastadora aversão contra uma comunidade específica. Criminosos são sempre muito poucos comparados às pessoas comuns de uma sociedade específica. Dhamma não prega que se culpem

peças inocentes. Dividir a sociedade humana em compartimentos de religião é contra Dhamma. Dhamma nunca divide. Ele une. Essa é a hora de expressarmos solidariedade aos inúmeros muçulmanos e árabes amantes da paz. O Buda costumava dizer que todas as qualidades boas e ruins são encontradas em todas as classes da sociedade. Devemos nos lembrar disso. Não deixemos que esse ato covarde de poucos afete a nossa percepção de uma crença inteira. Sejam pacíficos nessa hora de crise. “Abençoados sejam os pacificadores: pois eles serão ditos filhos de Deus”!

Nós sabemos que todos esses atos são produtos do ódio e da ignorância. Portanto, trabalhem no sentido de removê-los das mentes de todos. Meditemos juntos e pratiquemos o amor compassivo por todas as vítimas dessa recente tragédia em Nova Iorque e em Washington e por todas as pessoas no mundo.



# A Mensagem Universal de Paz

*Proferido por S. N. Goenka no Encontro de Cúpula do Milênio  
para a Paz no Mundo, Assembleia Geral das Nações Unidas, Nações Unidas,  
Nova Iorque, 29 de agosto de 2000*

*No final de agosto de 2000, Goenkaji participou do Encontro de Cúpula do Milênio para a Paz no Mundo, uma reunião de 1.000 líderes religiosos e espirituais do mundo. Este pronunciamento foi proferido aos participantes em uma sessão no Salão da Assembleia Geral das Nações Unidas, sob os auspícios do Secretário-Geral Kofi Annan. O propósito do encontro foi o de promover a tolerância, incentivar a paz e reforçar o diálogo entre as religiões. Com tantos pontos de vista diferentes*

*representados, o potencial de divergência era forte. Em sua apresentação aos delegados, Goenkaji tentou dar ênfase naquilo que eles, e todos os caminhos espirituais, possuem em comum: o Dhamma Universal. Os seus comentários foram recebidos com ovações reiteradas.*

Amigos, líderes do mundo espiritual e religioso: Esta é uma ocasião maravilhosa, quando podemos todos nos unir para servir a humanidade. A religião é religião somente quando une; quando nos divide, não é nada.

Muito já foi dito aqui sobre conversão, a favor e contra. Longe de ser contra a conversão, eu só a favor dela – mas não uma conversão de uma religião organizada para outra. Não, a conversão deve ser do sofrimento para a felicidade. Deve ser da prisão para a liberdade. Deve ser da crueldade para a compaixão. Esta é a conversão necessária hoje em dia e é isso o que este encontro deveria procurar promover.

A antiga terra da Índia deu ao mundo, deu a toda a humanidade, uma mensagem de paz e de harmonia, mas fez mais ainda: ela deu um método, uma técnica, para se atingir a paz e a harmonia. Para mim parece que se nós quisermos a paz na sociedade humana, não poderemos ignorar os indivíduos. Se não houver paz na mente do indivíduo, não compreendo como poderá haver paz verdadeira no mundo. Se eu tiver uma mente agitada, sempre cheia de ódio, raiva, má-vontade e animosidade, como poderei dar paz ao mundo? Eu não posso porque eu mesmo não tenho paz. Pessoas iluminadas declararam, por conseguinte: “Em primeiro lugar, encontre a paz dentro de si mesmo.” Devemos examinar se realmente existe paz dentro de nós mesmos. Todos os sábios, santos e videntes do mundo aconselharam, “Conheça-se a si mesmo.” Isso significa não somente conhecer no nível intelectual ou aceitar no nível emocional ou devocional, mas entender pela experiência no nível do momento presente. Quando você experimenta a verdade sobre si mesmo, dentro de si mesmo, no nível experimental, os problemas da vida encontram sua solução.



Você começa a entender a lei universal, a lei da natureza – ou, se preferir, a Lei de Deus Todo Poderoso. Essa lei é aplicável a um e a todos: Quando eu gero raiva, ódio, má-vontade ou animosidade, eu sou a primeira vítima da minha raiva. Eu sou a primeira vítima da raiva ou da animosidade que eu gerei dentro de mim. Primeiramente, eu me prejudico a mim mesmo e somente depois começo a prejudicar os outros. Essa é a lei da natureza. Se eu observar dentro de mim mesmo, descubro que tão logo uma negatividade surge na mente, existe uma reação física: o meu corpo fica quente e começa a queimar; existem palpitações e tensão; eu sofro. E quando eu gero negatividade em mim e sofro, não mantenho esse sofrimento limitado a mim mesmo; em vez disso, eu o jogo nos outros. Eu torno a atmosfera inteira à minha volta tão tensa que qualquer um que entrar em contato comigo também sofrerá. Muito embora fale de paz e de felicidade, mais importante do que as palavras é o que está acontecendo dentro de mim. E se a minha mente estiver livre de negatividade, novamente a lei começa a funcionar. A partir do momento em que não houver mais negatividade na mente, a natureza – ou Deus Todo Poderoso – começa a me

recompensar: eu me sinto em paz. Isso também eu posso observar dentro de mim mesmo.

Independentemente de religião ou de tradição ou de país, quando se infringe a lei da natureza e se gera negatividade na mente, se está destinado a sofrer. A natureza por si mesma providencia a punição. Aqueles que infringem as leis da natureza começam a sentir o sofrimento do fogo do inferno dentro de si, aqui e agora. A semente que eles plantam agora é a semente do fogo do inferno e o que os aguarda após a morte nada mais é do que o fogo do inferno. Da mesma forma, pela lei da natureza, se eu mantiver a minha mente pura, cheia de amor e de compaixão, eu usufruirei o reino dos céus por dentro, aqui e agora. E a semente que eu plantar gerará como fruto o reino dos céus após a morte. Não faz qualquer diferença se eu me intitular um hinduísta, um muçulmano, um cristão, ou um jainista: um ser humano é um ser humano. A mente humana é a mente humana.

A conversão necessária é da impureza de mente para a pureza de mente. E esta conversão muda as pessoas de maneiras maravilhosas. Não se trata de mágica ou de milagre; isso é pura ciência da observação da interação da mente e da matéria dentro de si. Examinamos como a mente influencia o corpo material e como o corpo influencia a mente, continuamente. Por intermédio da observação paciente, a lei da natureza fica tão clara: sempre que se gerar uma negatividade mental, começa-se a sofrer; e quando se está livre da negatividade, usufrui-se a paz e a harmonia. Esta técnica de auto-observação pode ser praticada por um e por todos.

Ensinada nos velhos tempos pelo Iluminado, na Índia, a técnica se disseminou pelo mundo. E ainda hoje, as pessoas de diferentes comunidades, tradições e religiões vêm e aprendem esta técnica, a fim de obter o mesmo benefício. Eles podem continuar a se intitular hinduístas, budistas, muçulmanos ou cristãos. Estes rótulos não fazem qualquer diferença; um ser humano é um ser humano. A diferença é a de que através da sua prática eles se transformam em pessoas verdadeiramente espiritualizadas, cheias de amor e de compaixão. O que eles estão fazendo é bom para eles

próprios e para os outros. Quando alguém gera paz na mente, a atmosfera toda à volta daquela pessoa fica permeada de vibrações de paz, e qualquer um que se encontre com essa pessoa também começa a usufruir a paz. Esta mudança mental é a verdadeira conversão que se requer. Nenhuma outra conversão faz sentido.

Permitam-me ler para vocês uma mensagem bondosa da Índia para o mundo. Inscrita em um pedra há 2.300 anos, estas foram as palavras do Imperador Ashoka, o Grande, um dirigente modelar, explicando como se deve governar. Ele nos diz: “Não se deve somente honrar a sua própria religião e condenar outras crenças.” Esta é uma importante mensagem para o nosso tempo. Ao condenar os outros e insistir que a nossa própria tradição é a melhor, criam-se dificuldades para a humanidade. Ashoka continua, “Em vez disso, dever-se-ia honrar outras religiões por diversas razões.” Toda religião que faça jus a este nome tem uma essência saudável de amor, de compaixão e de boa vontade – toda religião. Nós deveríamos honrar a religião por causa dessa essência. A forma exterior sempre difere, existirão sempre tantas variações de ritos, de rituais, de cerimônias ou de crenças. Não brigemos a respeito

disso tudo mas, em vez disso, demos importância à essência interior. Como Ashoka disse: “Agindo desse modo ajudamos nossa própria religião a crescer e também prestamos serviço às religiões dos outros. Ao agir de forma contrária, cavamos a sepultura de nossa própria religião e prejudicamos também outras religiões.”

Esta é uma séria advertência para todos nós. A mensagem diz: “Alguém que honre a sua própria religião e condene outras religiões pode fazer isso por devoção à sua própria religião pensando “Eu glorificarei a minha religião”, mas as suas ações maculam a sua própria religião mais gravemente.

Por fim, Ashoka apresenta a mensagem da Lei Universal, a mensagem de Dhamma: “Que todos escutem: A concórdia é boa, não a disputa. Que todos dêem de boa vontade ouvidos à doutrina professada por outros.” Em vez de discordar e de condenar, vamos dar importância à essência do ensinamento de cada religião. E, então, haverá verdadeira paz, verdadeira harmonia.



# O Significado da Felicidade

*O artigo que segue foi adaptado da palestra de Goenkaji intitulada “Isso é Tudo? O Significado da felicidade” no Fórum Econômico Mundial, Davos, Suíça, em janeiro de 2000.*

Todo participante deste fórum integra um grupo único de pessoas no nosso planeta. Estão geralmente dentre os indivíduos mais ricos, mais poderosos e mais talentosos do mundo. Até o fato de ter sido convidado para participar do Fórum Econômico Mundial é um reconhecimento do status eminente que cada participante atingiu entre os seus pares. Quando alguém possui toda a riqueza, o poder e o status que se possa desejar, será necessariamente feliz? Serão todas essas realizações, e a auto-

satisfação que trazem, “tudo o que existe”? Ou existirá algum outro grau maior de felicidade que seja possível atingir?

A felicidade é uma condição efêmera. Ela passa rapidamente. Permanece por um momento e parte no momento seguinte. Um dia, quando tudo estiver indo bem nos seus negócios, na sua conta bancária e na sua família, existirá felicidade. Mas, o que ocorre quando algo não desejado acontece? Quando alguma coisa inteiramente fora do seu controle acontece para perturbar a sua felicidade e a sua harmonia?

Todas as pessoas no mundo, independentemente de seu poder e de sua posição, irão experimentar períodos em que surgem circunstâncias fora de seu controle e não do seu agrado. Pode ser a descoberta de que contraiu uma doença fatal; pode ser a doença ou a morte de alguém próximo e querido; pode ser um divórcio ou a descoberta de que seu cônjuge o está traindo. Para as pessoas viciadas em sucesso na vida, pode ser simplesmente um fracasso em alguma coisa: uma decisão equivocada em seus negócios, a aquisição de sua empresa e a resultante perda de seu emprego, a

derrota em uma eleição política, outro alguém obter a promoção que almejava ou o seu filho fugir de casa ou se rebelar e rejeitar todos os valores que você preza. Independentemente de quanto seja rico, de quanto desfrute de prestígio e de poder, tais eventos e fracassos indesejáveis costumam gerar muito sofrimento.

Em seguida, surge a pergunta: como lidar com estes períodos de infelicidade, que estragam uma vida de outra forma ideal? Tais períodos certamente surgem até na vida mais cheia de encantos. Você se comporta de forma equilibrada e equânime ou você reage com aversão ao sofrimento que estiver experimentando? Você anseia pelo retorno da sua felicidade? Além disso, quando você se torna viciado na felicidade e em tudo sempre ocorrer da maneira que deseja, o sofrimento quando as coisas não acontecem do jeito que você quer se torna cada vez maior. De fato, ele se torna insuportável. Costuma nos levar a recorrer ao álcool a fim de suportar estas situações de desapontamento e de depressão, e a tomar soníferos com vistas a obter o repouso de que precisamos para seguir em frente. Durante esse tempo todo, dize-



mos ao mundo exterior e a nós mesmos que somos sublimemente felizes por causa de nossa riqueza, poder e posição.

Eu venho de uma família de negociantes e fui um empresário e um homem de negócios desde muito jovem. Eu construí usinas de açúcar, indústrias têxteis e de cobertores, criei empresas de importação e de exportação com escritórios em todo o mundo. Nesse processo, ganhei muito dinheiro. No entanto, eu também me lembro nitidamente de como eu reagia às ocorrências em meus negócios e em minha vida pessoal durante esses anos. Todas as noites, caso não tivesse obtido sucesso em uma transação comercial durante o dia, eu ficava acordado por horas a fio e tentava entender o que teria dado errado e o que deveria fazer na próxima vez. Mesmo quando obtinha um grande sucesso naquele dia, eu ficava acordado e me deleitava com o meu feito. Enquanto eu experimentava o sucesso, isso nem era felicidade nem paz de mente. Verifiquei que a paz estava intimamente relacionada à felicidade e eu frequentemente não tinha nenhuma delas, independentemente do meu dinheiro e do status como líder da comunidade.

Eu me lembro de um poema favorito sobre este assunto:

*É bem simples ser gentil  
quando a vida flui qual doce melodia.  
Mas o homem de estima,  
é aquele capaz de sorrir,  
quando dá tudo errado.*

A maneira como cada um de nós enfrenta esses períodos em que “dá tudo errado” é um componente primordial do “significado da felicidade”, independentemente de nosso dinheiro, poder e prestígio.

É uma necessidade humana básica que todos queiram viver uma vida feliz. Para tanto, é preciso experimentar a verdadeira felicidade. A assim-chamada felicidade que se experimenta ao se ter dinheiro, poder e se entregar aos prazeres sensoriais, não é felicidade verdadeira. É muito frágil, instável e fugaz. Para se conquistar a felicidade verdadeira, para se conquistar a felicidade estável e duradoura, deve-se fazer uma viagem profunda dentro de si mesmo e se livrar de toda a infelicidade

armazenada nos níveis mais profundos da mente. Enquanto houver sofrimento nas profundezas da mente, qualquer tentativa de se sentir feliz no nível superficial da mente se revela inútil.

Este estoque de infelicidade no nível profundo da mente continua a se multiplicar enquanto continuarmos a gerar negatividades, tais como a raiva, o ódio, a má vontade e a animosidade. A lei da natureza é tal que, tão logo se gere negatividade, surge simultaneamente a infelicidade. É impossível ser feliz e estar em paz quando se está gerando negatividade na mente. A paz e a negatividade não podem co-existir, do mesmo modo que a luz e a escuridão não podem co-existir. Existe um exercício científico sistemático desenvolvido por um grande supercientista de meu país ancestral, pelo qual se pode explorar a verdade pertencente ao fenômeno mente-corpo no nível experimental. Esta técnica é chamada de Vipassana, que significa observar a realidade objetivamente, tal qual é.

A técnica auxilia as pessoas a desenvolver a faculdade de se sentir e de se compreender a interação da mente e da matéria dentro da estrutura física do próprio corpo. A técnica de Vipassana abrange a lei básica da natureza segundo a qual sempre que alguma impureza surgir na mente, duas coisas começam a acontecer ao mesmo tempo no nível físico. Uma é a de que a respiração perde o seu ritmo normal. Eu começo a respirar de forma mais intensa sempre que uma negatividade surgir na mente. Essa é uma realidade muito grosseira e muito aparente que qualquer pessoa pode experimentar. Ao mesmo tempo, em um nível mais sutil, uma reação bioquímica tem início dentro do corpo: eu experimento uma sensação física no corpo. Cada impureza provoca uma ou outra sensação em alguma parte do corpo.

Esta é uma solução prática. Uma pessoa normal não pode observar impurezas abstratas da mente: medo abstrato, ódio ou paixão. Mas, com o devido treinamento e a devida prática, é muito fácil observar a respiração e as sensações, por estarem ambas diretamente relacionadas às impurezas mentais.

A respiração e as sensações auxiliarão de duas maneiras. Primeiramente, tão logo uma impureza surja na mente, a respiração perde o seu ritmo normal. Ela começará a gritar: “Veja, algo deu errado!” De forma semelhante, as sensações me dizem: “Algo está errado.” Eu devo aceitar isso. Então, tendo sido alertado, eu começo a observar a respiração, as sensações, e descubro que a impureza logo desaparece.

Este fenômeno mental-físico é como uma moeda com dois lados. Em um lado, existem os pensamentos ou as emoções que surgem na mente. No outro lado, estão a respiração e as sensações no corpo. Cada pensamento ou emoção, consciente ou inconsciente, cada impureza mental se manifesta na respiração e na sensação daquele momento. Portanto, ao observar a respiração ou a sensação, se está indiretamente observando a impureza mental. Em vez de fugir do problema, você está enfrentando a realidade tal qual é. Então, você descobre que a impureza perde a sua força; ela não pode mais dominá-lo como fazia no passado. Se você persistir, a impureza eventualmente desaparecerá por completo e você permanecerá em paz e feliz.

Dessa forma, a técnica de auto-observação nos mostra a realidade nesses dois aspectos: dentro e fora. Anteriormente, sempre se olhava para fora com os olhos abertos, perdendo-se a verdade interior. Os seres humanos sempre buscaram a causa de sua infelicidade fora de si. Sempre culpavam e tentaram mudar a realidade exterior. Por serem ignorantes a respeito da realidade interior, nunca compreenderam que a causa do sofrimento está localizada no seu interior, em suas próprias reações cegas.

Quanto mais praticarmos esta técnica, mais rapidamente sairemos de nossas negativas. Aos poucos, a mente se livrará de suas impurezas; ela se tornará pura. Uma mente pura é sempre cheia de amor, amor desinteressado por todos os demais; cheia de compaixão pelos defeitos e pelo sofrimento alheio; cheia de alegria pelo seu sucesso e pela sua felicidade; cheia de equanimidade frente a qualquer situação.

Quando este estágio for atingido, o padrão inteiro de sua vida começa a mudar. Não é mais possível fazer qualquer coisa em nível vocal ou físico que perturbe a paz e a felicidade dos outros. Em vez disso, a mente equilibrada se torna não somente tran-

quãila, senão ainda ajuda os outros a ficar em paz também. A atmosfera a seu redor ficará cheia de paz, harmonia e verdadeira felicidade, o que também começará a afetar os demais.

Esta experiência direta da realidade dentro de si mesmo, esta técnica de auto-observação, é chamada de Vipassana e é um caminho simples e direto para se viver uma vida verdadeiramente feliz.

Existem componentes distintos para se viver uma vida feliz. Diversos deles são importantes para o grupo de pessoas que participam do Fórum. Quando você possui todo o dinheiro e os bens que sempre quis, como pode efetivamente aproveitar tais bênçãos quando milhões de pessoas no mundo não têm nem a sua próxima refeição garantida? Embora nada haja de errado em se ganhar dinheiro para sustentar a si mesmo, a sua família e todos aqueles que dependem de você, é preciso também dar retorno à sociedade. Você obtém a sua riqueza da sociedade, portanto, deve dar algo

em troca. A atitude deve ser: “Eu estou ganhando dinheiro para mim mesmo, mas eu também ganho para os outros.”

Outro aspecto da felicidade nos negócios é o de ter certeza de que qualquer coisa que faça para ganhar o seu dinheiro não prejudique ou fira o outro. Esta é uma grande responsabilidade. Dinheiro ganho às custas da paz e da felicidade de outros seres humanos nunca trará felicidade para você. A verdadeira felicidade não são posses ou realizações ou riqueza e poder. É um estado de ser interior que acompanha uma mente pura e pacífica. Vipassana é uma ferramenta que auxilia a todos a atingir esse estado.





# A Religião

*Esta é a segunda das três palestras proferidos no  
Fórum Econômico Mundial, Davos, Suíça, janeiro de 2000.*

Que bom que estamos todos aqui hoje para conversar sobre vários aspectos da religião. Não esta religião ou aquela religião, mas a religião em si.

Existem dois aspectos significativos da religião, um dos quais é o cerne da religião, a quinta-essência da religião, que é de extrema importância. Ou seja, o de viver uma vida moral cheia de amor, compaixão, boa vontade e tolerância.

Cada religião prega essencialmente a moralidade. Este é o grande denominador comum de todas as religiões.

Uma vida moral é uma vida onde você se abstém de ações, físicas ou vocais, que perturbem a paz e a harmonia de outros seres. Uma vida moral é sempre livre de negatividades tais como o ódio, a raiva, a má vontade e a animosidade.

Uma vida moral é a verdadeira vida religiosa onde se vive em paz e em harmonia dentro de si e se gera nada além de paz e harmonia em relação aos outros.

Uma vida de fato religiosa é uma “arte de viver”, um código moral de conduta e uma vida harmoniosa, saudável e sadia. Uma vida de fato religiosa é sempre benéfica para si próprio, benéfica para os outros e benéfica para a sociedade humana inteira.

Uma pessoa de fato religiosa é uma pessoa virtuosa, uma pessoa com vida moral, uma pessoa com uma mente bem controlada e disciplinada. Uma pessoa com um coração puro sempre borbulhando de amor e de compaixão. Uma pessoa realmente religiosa é uma jóia inestimável para a sociedade humana. Tal pessoa realmente religiosa pode ser de qualquer país, qualquer comunidade, qualquer cor, qualquer se-

xo, rica ou pobre, educada ou não. Cada ser humano é capaz de se tornar uma pessoa realmente religiosa.

Viver uma vida de moralidade com uma mente bem controlada, disciplinada e com um coração puro cheio de amor e de compaixão não é monopólio de uma religião em específico. É para todas. Transcende todas as barreiras sectárias. É sempre não-sectária. É sempre universal. É sempre genérica.

Se as pessoas praticarem esta quinta-essência da religião não existe qualquer razão para conflito ou confronto entre as pessoas no mundo, independentemente de sua religião. Todos na sociedade humana podem usufruir a verdadeira paz, a verdadeira harmonia e a verdadeira felicidade ao observar esta quinta-essência da religião.

Mas, então, existe um outro aspecto da religião. É a aparência externa da religião. Ela envolve ritos, rituais, cerimônias, etc., que têm a probabilidade de se transformar em cultos diferentes. Cada um tem as suas próprias diferentes crenças mitológi-

cas e filosóficas, cada uma das quais acaba se transformando em dogmas, fé cega e crenças cegas.

Ao contrário da uniformidade do cerne da moralidade esta aparência externa apresenta grande diversidade. Cada religião organizada, sectária, possui seus próprios ritos, rituais, cerimônias, cultos, crenças e dogmas. Os seguidores de cada religião organizada, sectária, costumam desenvolver uma tremenda quantidade de apego por seus próprios ritos, rituais, fé e dogma como o único meio de salvação. Tais pessoas mal orientadas podem carecer de qualquer rastro de moralidade, qualquer rastro de amor, compaixão e boa vontade com relação aos outros e, mesmo assim, podem acreditar serem pessoas religiosas porque realizaram tal ou qual rito ou ritual ou por terem profunda fé em uma crença particular. Estão na realidade se iludindo e perdendo o néctar da prática da verdadeira essência da religião.

E, então, existe a pior parte dessa aparência externa: pessoas com forte apego à sua própria fé possuem a firme crença que os seguidores de todas as outras religiões organizadas sectárias são incrédulos e, portanto, nunca experimentarão a salvação. Estão plenamente convictas de que converter os outros à sua religião é uma façanha de grande mérito e, por esta razão, recorrem a vários métodos coercitivos.

Tal fé cega dos seguidores de diferentes religiões organizadas tende a se transformar em fundamentalismo fanático. Isto leva a controvérsias, a contradições, a confrontos violentos e até a guerras e a derramamentos de sangue resultando em uma quantidade tremenda de sofrimento na sociedade, extinguindo a sua paz e a sua harmonia. E tudo isso é feito em nome da religião. Que grande infortúnio para este mundo dos humanos.

Quando as aparências externas da religião se tornam tão predominantemente importantes, o cerne da moralidade se perde.

Às vezes, as pessoas sentem que não pode haver uma religião sem a aparência exterior, por mais indesejável que possa ser. Mas experiências bem sucedidas foram realizadas no passado e também continuam a se realizarem ainda hoje, em que 100% de importância é dada ao cerne da moralidade, ignorando-se a aparência externa como algo totalmente irrelevante. E existe um método bem sucedido para se colocar isso em prática, que é a meditação Vipassana.



## A Ira

*Esta é a última das três palestras proferidas no Fórum Econômico Mundial,  
Davos, Suíça, janeiro de 2000.*

O que ocorre quando alguém irado? A lei da natureza é tal que aquele que gera raiva é a sua primeira vítima. O indivíduo certamente se tornará infeliz à medida que gerar raiva, muito embora na maioria das vezes as pessoas não se dêem conta de que estão prejudicando a si mesmas ao gerarem raiva. Mesmo que alguém se dê conta disso, a verdade é que não somos capazes de nos afastarmos da ira; de nos livrarmos da raiva. Agora, deixe-nos compreender por quê se fica irado.

È bastante óbvio que a ira surge quando algo indesejável aconteceu, quando alguém colocou um obstáculo à realização dos seus desejos, quando alguém o ofendeu ou quando alguém fez, pelas suas costas, algum comentário depreciativo sobre você. Todas estas razões fazem com que nos inflamemos de raiva e aparentam ser o que nos leva a gerar ira. Agora, será possível que alguém possa alcançar poder tamanho que ninguém diria ou faria algo contra ele? Isto é certamente impossível. Até para a pessoa mais poderosa no mundo, coisas indesejáveis acontecem continuamente e ele ou ela é incapaz de impedir. Mesmo que nós possamos impedir uma pessoa de nos insultar ou de dizer algo contra nós, não existe garantia de que uma outra pessoa não começará a fazer a mesma coisa. Embora não possamos mudar o mundo inteiro segundo os nossos anseios, podemos certamente mudar a nós mesmos a fim de nos livrar do sofrimento provocado por ter gerado raiva. Para tanto, uma razão mais profunda para a raiva deve ser buscada dentro de nós em vez de do lado de fora.

Compreendamos dentro de nós mesmos a verdadeira razão de se gerar ira. Por exemplo, compreendamos do ponto de vista de Vipassana a verdadeira razão que



nos leva a experimentar a raiva dentro de nós mesmos. Se você aprender a arte de observar a realidade dentro de si mesmo, ficará tão claro no nível experimental que a verdadeira razão da ira está localizada dentro e não fora.

Tão logo nos deparamos com alguma coisa indesejável do lado de fora, surge uma sensação no corpo. E como o objeto era indesejável, a sensação é muito desagradável. É somente após ter sentido esta sensação desagradável que se reage com raiva. Se aprendermos a observar as sensações do corpo de forma equânime sem reagir a elas, começamos a sair do hábito de arder de raiva e prejudicarmos a nós mesmos. A prática de Vipassana auxilia a desenvolver a faculdade de observar todos os diferentes tipos de sensação que se experimenta em diferentes partes do corpo de tempos em tempos e a permanecer equânime ao não reagir a elas. O velho hábito era o de, ao sentir sensações prazerosas, reagir com desejo e apego e, ao sentir sensações desagradáveis, reagir com raiva e ódio. Vipassana ensina a observar cada sensação, tanto agradável quanto desagradável, objetivamente e a permanecer equânime com

a compreensão de que cada sensação possui a qualidade de surgir e desaparecer. Nenhuma sensação permanece eternamente.

Ao praticar a observação da sensação equanimemente de forma recorrente, muda-se o padrão habitual da reação cega instantânea a estas sensações. Assim, no dia-a-dia, sempre que se entrar em contato com alguma coisa indesejável, perceber-se-á que surge uma sensação desagradável no corpo e se começará a observá-la, sem arder de raiva como antes. É óbvio que se leva tempo até atingir um estágio onde se está completamente livre da raiva. Mas, à medida que se pratica cada vez mais Vipassana, percebe-se que o período em que se rola na ira se torna cada vez menor. Mesmo que não sejamos capazes de sentir a sensação imediatamente no momento em que surge, talvez após alguns minutos comecemos a nos dar conta de que a reação cega da ira sendo gerada torna as sensações desagradáveis ainda mais intensas. Por conseguinte, isso nos torna cada vez mais infelizes. Tão logo descobrimos este fato, começamos a sair da raiva. Com a prática de Vipassana, este período de compreensão do sofrimento relativo à sensação desagradável fica cada vez menor e chegará

um momento em que percebemos de imediato a verdade do mal que causamos a nós mesmos ao gerar raiva. Este é o único caminho para nos libertarmos desse hábito louco de reagir com raiva.

É evidente que existe também um modo de, tão logo se percebe que se gerou ira, desviar a atenção para outro objeto qualquer e, por intermédio desta técnica, sentir que se está saindo da raiva. No entanto, na verdade é somente a parte superficial que saiu da raiva. No nível mais profundo, continua-se a ferver na raiva por não ter sido erradicada mas, somente, suprimida. Vipassana o ensina a não fugir da realidade mas, ao contrário, a enfrentar a realidade e a começar a observar objetivamente a raiva na mente e a sensação desagradável no corpo. Ao observar a realidade das sensações desagradáveis no corpo você não está desviando a sua atenção para outro lugar nem suprimindo a sua ira do nível mais profundo da mente. À medida que você continua a observar as sensações de forma equânime, notará que a raiva que surge naturalmente se torna cada vez mais fraca e por fim desaparece.

O fato é o de que existe uma barreira entre a menor parte da mente, que é a superfície da mente, e a parte maior da mente, dita subconsciente ou a mente semiconsciente. Esta parte maior da mente no nível mais profundo está constantemente em contato com as sensações do corpo e se tornou escrava do padrão habitual da reação cega a essas sensações. Em função de uma ou de outra razão, existem diferentes tipos de sensações por todo o corpo a cada momento. Se a sensação for agradável, então o padrão habitual será o de reagir com apego e com desejo e, se for desagradável, o padrão habitual será o de reagir com aversão e com ódio. Por causa da barreira entre a pequena parte superficial da mente e o restante da mente, a pequena parte superficial é totalmente ignorante do fato de que esta reação constante está ocorrendo no nível mais profundo. Vipassana ajuda a derrubar esta barreira e toda a estrutura mental se torna muito consciente. Passa a sentir as sensações de momento a momento e, com a compreensão da lei da impermanência, permanece equânime. É fácil treinar o nível superficial da mente a permanecer equânime no plano da compreensão intelectual, mas esta mensagem de compreensão intelectual não atinge

o nível profundo da mente por causa dessa barreira. Quando essa barreira é derrubada por Vipassana, a mente toda continua a compreender a lei da impermanência e o padrão habitual da reação cega do nível mais profundo começa a mudar. Este é o melhor caminho para você se libertar do sofrimento da ira.



## A Arte de Viver

Todos buscam paz e harmonia, porque isto é o que falta em nossas vidas. De quando em quando todos nós experimentamos agitação, irritação, desarmonia. E, quando sofremos agitação, não restringimos esse sofrimento a nós mesmos. Estamos continuamente distribuindo sofrimento aos outros também. A agitação permeia a atmosfera que circunda o sofredor e todos que entram em contato com essa pessoa se tornam irritados, agitados. Certamente, esse não é um modo apropriado de viver.

Devemos viver em paz com nós mesmos e em paz com os outros. Afinal, seres humanos são seres sociais, têm de viver em sociedade e lidar uns com os outros. Mas como podemos viver pacificamente? Como mantermos-nos em harmonia interior e mantermos a paz e a harmonia ao nosso redor, de forma que também os outros possam viver pacífica e harmoniosamente?

Para livrarmos-nos de nosso sofrimento, temos de saber a razão básica para sua existência, a causa do sofrimento. Se investigarmos o problema, torna-se claro que sempre que começamos a gerar qualquer negatividade ou impureza na mente, certamente nos tornaremos agitados. Uma negatividade na mente – uma contaminação ou impureza mental – não pode coexistir com a paz e a harmonia.

Como começamos a gerar negatividades? De novo, através da investigação, torna-se claro. Eu me torno muito infeliz quando acho que alguém age de uma maneira que não gosto ou quando não gosto de alguma coisa que acontece. Coisas indesejadas acontecem e eu gero tensão interior. Coisas que quero não acontecem, alguns

obstáculos aparecem no caminho e, novamente crio tensão interior; começo a atar "nós" internos. E, pela vida afora, continuam a acontecer coisas indesejadas e as desejadas podem ou não acontecer e este processo de reação, de atar nós — nós górdios — torna toda a estrutura física e mental tão tensa, tão cheia de negatividade, que a vida se torna um sofrimento.

Uma forma de resolver este problema é dar um jeito para que nada de desagradável aconteça na vida e que tudo aconteça exatamente como queremos. Temos de desenvolver o poder de fazer com que tudo que desejamos aconteça e o que não desejamos não aconteça, ou ter alguém com tal poder que nos ajude sempre que solicitarmos. Mas isso é impossível. Não há ninguém no mundo cujos desejos sejam sempre satisfeitos, em cuja vida tudo ocorra de acordo com sua vontade, sem acontecer nada indesejável. Fatos contrários à nossa vontade e ao nosso desejo ocorrem constantemente. Portanto, apesar de todas essas coisas que me desagradam, como posso parar de reagir cegamente? Como posso evitar gerar tensões? Como posso permanecer pacífico e harmônico?



Na Índia, assim como em outros países, pessoas sábias e santas do passado estudaram esse problema — o problema do sofrimento humano — e encontraram uma solução: se algo indesejável ocorre e você começa a reagir gerando raiva, medo ou qualquer outra negatividade, então, você deve desviar sua atenção o mais rapidamente possível para uma outra coisa qualquer. Por exemplo, levante-se, pegue um copo d'água, comece a bebê-la e sua raiva não se multiplicará; pelo contrário, começará a diminuir. Ou comece a contar: um, dois, três, quatro. Ou comece a repetir uma palavra, ou uma frase, ou algum *mantra*: isso é facilitado se usar o nome de uma divindade ou de um santo pelo qual você tenha devoção. A mente se distrairá e, até certo ponto, você estará livre da negatividade, livre da raiva.

Essa solução foi útil, deu certo. Ainda dá. Praticando isso, a mente sente-se livre da agitação. Entretanto, essa solução atua apenas no nível consciente. Na verdade, ao desviar a atenção, você empurra a negatividade profundamente para o inconsciente e, nesse nível, continua a gerar e multiplicar a mesma impureza. Na superfície há uma camada de paz e harmonia mas, nas profundezas da mente, jaz um vulcão a-

dormecido de negatividade reprimida que, de quando em quando, explodirá em violenta erupção.

Outros exploradores da verdade interior foram ainda mais longe em sua busca e, experimentando a realidade da mente e da matéria neles mesmos, concluíram que desviar a atenção é apenas fugir do problema. Fugir não é a solução; você tem de enfrentar o problema. Toda vez que a negatividade surgir na mente, simplesmente observe-a, enfrente-a. Assim que começarmos a observar uma impureza mental, ela começará a perder toda a sua força. Lentamente irá murchar e será extirpada.

Uma boa solução: evitar os dois extremos da repressão e da livre manifestação. Enterrar a negatividade no inconsciente não a erradicará; e permitir sua manifestação com ações verbais ou físicas prejudiciais apenas criará mais problemas. Mas se você apenas observar, então, a impureza desaparecerá e você estará livre dela.

Isso parece maravilhoso, mas será realmente prático? Quando a raiva surge, apodera-se de nós tão rapidamente que nem mesmo percebemos. Então, dominados por

ela, dizemos ou fazemos coisas que prejudicam aos outros e a nós mesmos. Mais tarde, quando ela passa, começamos a chorar e nos arrependemos, pedindo perdão a uma pessoa ou outra, ou a um deus: “Ah, cometi um erro, por favor, me desculpe!” Mas da próxima vez em que nos encontrarmos em uma situação semelhante, reagiremos da mesma forma. Todo esse arrependimento não ajuda em nada.

A dificuldade é que não temos consciência quando uma impureza surge. Ela surge no nível profundo na mente inconsciente e, quando chega ao nível consciente, já ganhou tanta força que nos domina sem que possamos observá-la.

Vamos supor que eu contrate um secretário particular e toda vez que a raiva surja ele diga: “olhe, a raiva está começando!”. Como não sei a que horas a raiva vai começar, terei de contratar três secretários para os três turnos: manhã, tarde e noite! Suponhamos que possa arcar com isso e que a raiva comece. Assim que meu secretário me avisar, “ah, senhor, veja — a raiva começou!”, a primeira coisa que farei

será dar-lhe um tabefe e xingá-lo: "Seu imbecil, acha que é pago para me ensinar?"  
Estou tão dominado pela raiva que nenhum bom conselho ajudará.

Suponhamos que o discernimento prevaleça e eu não o agrida. Em vez disso, digo: "Muito obrigado. Agora preciso me sentar e observar minha raiva." Será que é possível? Ao fechar os olhos e tentar observar a raiva, o objeto da minha raiva imediatamente surge em minha mente — a pessoa ou o fato que a iniciou. Logo, não estarei observando a raiva pura, mas meramente o estímulo externo dessa emoção. Isso servirá apenas para multiplicar a raiva; e, portanto, não é a solução. É muito difícil observar qualquer negatividade abstrata ou emoção abstrata separada do objeto externo que originariamente foi responsável pelo seu surgimento.

Entretanto, alguém que atingiu a verdade suprema encontrou uma solução real. Descobriu que sempre que uma impureza surge na mente, duas coisas começam a acontecer simultaneamente no plano físico. Uma é que a respiração perde o seu ritmo normal. Começo a respirar mais forte sempre que a negatividade surge na men-

te. Isso é fácil de se observar. Ao mesmo tempo, em um nível mais sutil, uma reação bioquímica começa no corpo, resultando em uma sensação. Toda impureza irá gerar uma sensação ou outra, em alguma parte do corpo.

Isso oferece uma solução prática. Uma pessoa comum não pode observar impurezas abstratas da mente — medo, raiva ou paixão abstrata. Mas, com a prática e treinamento adequados, é muito fácil observar a respiração e as sensações corporais, ambas diretamente relacionadas às impurezas mentais.

A respiração e as sensações vão ajudar de duas formas. Primeiramente, serão como que secretários particulares. Assim que uma negatividade surgir na mente, a respiração perderá sua normalidade; começará a gritar: “olhe, alguma coisa deu errado!”. Eu não posso repreender minha respiração; tenho que aceitar esse aviso. Da mesma forma, as sensações vão dizer que algo vai mal. Então, tendo sido avisado, poderei começar a observar a respiração e as sensações e, muito rapidamente, verifico que a negatividade cessa.

Esse fenômeno físico-mental é como duas faces de uma moeda. Em uma das faces, estão os pensamentos e as emoções surgindo na mente; na outra, estão a respiração e as sensações corporais. Quaisquer pensamentos ou emoções, quaisquer impurezas mentais que surjam, manifestam-se na respiração e nas sensações daquele momento. Logo, observando a respiração ou as sensações, estamos, de fato, observando as impurezas mentais. Em vez de fugirmos do problema, estaremos encarando a realidade como ela é. Como resultado veremos que essas impurezas perderão sua força; não mais nos dominarão como no passado. Se persistirmos, elas finalmente desaparecerão por completo e começaremos a viver uma vida pacífica e feliz, uma vida cada vez mais livre das negatividades.

Dessa forma, essa técnica de auto-observação mostra-nos a realidade em seus dois aspectos: interior e exterior. Previamente olhávamos apenas para fora, perdendo a verdade interior. Procurávamos sempre fora de nós a causa de nossa infelicidade; sempre culpávamos e tentávamos modificar a realidade externa. Por ignorar a reali-

dade interior, não se entendia que a causa do sofrimento está dentro de nós, em nossas reações cegas.

É difícil observar uma negatividade abstrata quando surge. Mas agora, com o treinamento, é possível ver o outro lado da moeda. Podemos tomar consciência da respiração e também do que acontece dentro de nós. O quer que seja, respiração ou sensação, aprendemos a simplesmente observar sem perder o equilíbrio mental. Paramos de multiplicar nosso sofrimento. Em lugar disso, se permite que as impurezas se manifestem e desapareçam.

Quanto mais praticamos essa técnica, mais rapidamente as negatividades desaparecerão. Pouco a pouco, a mente tornar-se-á livre de impurezas, tornar-se-á pura. Uma mente pura é sempre cheia de amor — amor desinteressado por todos os outros; cheia de compaixão pelas falhas e sofrimentos dos outros; cheia de alegria pelo seu sucesso e felicidade; cheia de equanimidade diante de qualquer situação.

Quando se atinge esse estágio, todo nosso padrão de vida começa a se transformar. Não é mais possível fazer ou falar qualquer coisa que perturbe a paz e a alegria dos outros. Em vez disso, uma mente equilibrada não apenas torna-se pacífica, ajuda os outros a também se tranquilizarem. A atmosfera que cerca uma tal pessoa se tornará permeada de paz e harmonia, e isso começará a afetar os demais também.

Esse foi o ensinamento do Buda: uma arte de viver. Ele nunca estabeleceu ou ensinou nenhuma religião, nenhum “ismo”. Nunca instruiu aqueles que o procuravam a praticar qualquer rito, ou ritual, ou alguma formalidade vazia. Ao contrário, ensinava-os a observar a natureza tal como ela é, observando a realidade interior. Na ignorância continuamos a reagir de determinadas maneiras que prejudicam a nós e aos outros. Porém, quando a sabedoria surge — a sabedoria de observar a realidade como ela é — esse hábito de reagir vai embora, desaparece. Quando paramos de reagir cegamente, então, somos capazes da ação verdadeira — ação proveniente de uma mente equilibrada e equânime, uma mente que vê e compreende a verdade. Tal ação poderá ser tão somente positiva, criativa e benéfica para nós e para os outros.



Logo, o que é necessário é “conhecer-se a si mesmo” — conselho dado por todo sábio. Precisamos conhecer a nós mesmos, não apenas intelectualmente, no nível teórico e das ideias. Tampouco significa nos conhecermos emocional ou devocionalmente, apenas aceitando cegamente o que ouvimos ou lemos. Tal conhecimento não é suficiente. Mais do que isso, precisamos conhecer a realidade experimentalmente. Precisamos experimentar diretamente a realidade desse fenômeno físico-mental. Só isso nos ajudará a libertar-nos de nosso sofrimento.

Essa experiência direta de nossa realidade interior, essa técnica de auto-observação é chamada de meditação “Vipassana”. Na língua da Índia do tempo do Buda, *passanā* significava olhar, ver de olhos abertos, no sentido comum; mas Vipassana é observar as coisas como realmente são, não como parecem ser. A realidade aparente tem de ser penetrada, até alcançarmos a verdade suprema de toda a estrutura física e mental. Quando experimentamos essa verdade, então, aprendemos a parar de reagir cegamente, de criar impurezas — e, naturalmente, as antigas impurezas serão gra-

dualmente erradicadas. Nos libertamos de todo o sofrimento e experimentamos a verdadeira felicidade.

Existem três passos no treinamento dado em um curso de Vipassana. Primeiramente, devemos nos abster de toda ação, física ou verbal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros. Não é possível trabalhar para se libertar das impurezas da mente e, ao mesmo tempo, cometer atos físicos ou verbais que só servem para multiplicá-las. Portanto, um código de moralidade é o primeiro passo essencial da prática. Comprometemo-nos a não matar, não roubar, não ter má conduta sexual, não mentir e não usar intoxicantes. Ao nos abstermos de tais ações, permitimos que a mente se acalme.

O próximo passo é desenvolver algum domínio sobre essa mente selvagem por intermédio do treinamento em mantê-la fixa em um único objeto, a respiração. Tenta-se manter a atenção na respiração o maior tempo possível. Esse não é um exercício respiratório; não se controla a respiração. Em vez disso, observa-se o fluxo respira-

tório como ele é; como entra e sai. Dessa maneira, acalma-se a mente mais ainda, de modo que deixe de ser dominada por negatividades intensas. Ao mesmo tempo, concentra-se a mente, tornando-a aguçada e penetrante, capaz de realizar o trabalho de visão consciente (*insight*).

Esses dois primeiros passos, viver uma vida moral e controlar a mente, são muito benéficos e necessários por si só. Mas levariam à repressão das negatividades caso não seja dado o terceiro passo: purificar a mente das contaminações, desenvolvendo a visão consciente de nossa própria natureza. Isso é Vipassana: experimentar a própria realidade pela observação sistemática e imparcial, dentro de si mesmo, de todo o fenômeno físico-mental sempre em mutação e que se manifesta como sensações. Essa é a essência dos ensinamentos do Buda: autopurificação através da auto-observação.

Isso pode ser praticado por um e por todos. Todas as pessoas enfrentam o problema do sofrimento. Essa é uma doença universal que requer um remédio universal, não-

sectário. Quando alguém sofre de raiva, não é raiva budista, hindu ou cristã. Raiva é raiva. Quando alguém fica agitado em decorrência dessa raiva, essa agitação não é cristã ou judia ou muçulmana. A doença é universal. O remédio também tem de ser universal.

Vipassana é o remédio. Ninguém se oporá a um código de vida que respeita a paz e a harmonia dos outros. Ninguém pode se opor a desenvolver o controle da mente. Ninguém se oporá ao desenvolvimento da visão consciente de sua própria natureza, por intermédio da qual é possível libertar a mente das negatividades. Vipassana é um caminho universal.

Observar a realidade como ela é por intermédio da observação interior — isso é conhecer-se a si mesmo direta e experimentalmente. Conforme pratica, a pessoa continua a se libertar do sofrimento das impurezas mentais. A partir da verdade aparente, grosseira, externa, pode-se penetrar a verdade suprema da mente e da matéria. Então, se transcende isso e experimenta-se uma verdade que está além da mente e da

matéria, além do campo condicionado da relatividade: a verdade da libertação total de todas as impurezas, de todo o sofrimento. Não importa o nome que se dê à verdade suprema, isso é irrelevante; esse é o objetivo final de todos.

Que todos vocês possam experimentar essa verdade suprema. Que todos os povos em todas as partes do mundo possam se libertar de suas impurezas, de seu sofrimento. Que todos possam desfrutar a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade.



# Como Defender a República

*O que segue é uma tradução de um artigo originalmente publicado em um exemplar de setembro de 1999 da Vipassana Patrikā.*

Era o primeiro ano da dispensação do Dhamma. Após ter atingido a iluminação perfeita em Bodh Gaya e ter colocado em movimento a Roda de Dhamma em Varanasi, o Buda veio a Rājāgaha passando, a caminho, por Bodh Gaya. Licchavī Mahāli, o comandante da República de Vajji, encontrou o Buda no local. Ele se beneficiou dos seus ensinamentos e se tornou o seu primeiro discípulo dos Licchavī. Inspirados nele, muitos Licchavīs de Vesālī se tornaram discípulos devotados do Buda em poucos dias.

A habilidade de Mahāli na arte da guerra fez do exército de Vesālī uma força respeitada na região. Os Licchavīs tinham grande respeito por ele. Infelizmente, ele perdeu a visão dos dois olhos. Por conseguinte, eles o nomearam conselheiro chefe militar e designaram um brilhante jovem Licchavī, chamado *Sīha*, comandante do Exército. Naquela época, Sīha era um importante discípulo de outro líder espiritual. Mas quando viu que muitos Licchavīs de Vesālī se tornaram seguidores do Buda ele, movido pela curiosidade, após uma hesitação inicial foi procurá-lo. Após ter conversado com o Buda, ficou profundamente influenciado e se tornou seu devoto seguidor. Assim como Mahāli, Sīha comandava o exército com grande competência e diligência, mesmo após ter se tornado um seguidor do Buda. O Buda não ensinou seus discípulos leigos a negligenciar as suas responsabilidades familiares, sociais e oficiais. Pelo contrário, ele os encorajava a se tornarem mais eficientes.

Uma vez, o Buda veio a Vesālī e ficou na *stupa* de Sārapada. Muitos Licchavīs vieram ao seu encontro, o saudaram e se sentaram de um lado. Havia a constante ameaça de um ataque contra Vesālī porque os reinos vizinhos tinham inveja de sua

prosperidade. O Buda estava ciente disso. Ele também conhecia o antagonismo mútuo entre Magadha e Vesālī. Tendo nascido e crescido na República de Sākya, ele compreendeu as vantagens e as desvantagens inerentes de uma república. Por conseguinte, para a segurança da República de Vajji, ele deu sete instruções práticas que os tornariam inexpugnáveis. Tais ensinamentos eram:

*1. Licchavīs! Enquanto os Vajjians mantiverem a sua unidade e se reunirem com regularidade, permanecerão invencíveis.*

Os membros do parlamento da República de Vajji (chamados de *rājās*) se reuniam na assembleia regularmente e discutiam a segurança do país. Se eles não conseguissem se reunir em razão da preguiça, os inimigos além das fronteiras teriam uma oportunidade para atacar. Ao perceberem que os *rājās* não estavam alertas, estes inimigos invadiriam o país e pilhariam a população. Mas quando os *rājās* estavam alertas, tão logo informados sobre qualquer invasão do país, enviavam imediatamente o exército a fim de expulsar o inimigo. Então, os intrusos compreendiam que se-



riam impedidos de destruir o país. Consequentemente, eles se dispersavam e fugiam.

*2. Licchavīs! Enquanto os Vajjians se reunirem e mostrarem a sua unidade, enquanto progredirem unidos e desempenharem suas tarefas unidos, permanecerão invencíveis.*

Em épocas de perigo, quando a trombeta de advertência soasse, cada *rājā* vinha imediatamente para a assembleia. Se qualquer *rājā* estivesse fazendo sua refeição, ele a deixaria inacabada; se ele estivesse se enfeitando com roupas e jóias, ele viria para a assembleia de imediato, vestido como estivesse. Na assembleia, todos se sentariam juntos e, após deliberação e discussão, seria tomada uma decisão unânime. Assim, todos progrediam unidos. Consequentemente, qualquer ação que tivesse de ser empreendida seria realizada com união.

Todos, ele instruía, deveriam estar animados para proteger o país. Sempre que fosse avisado de qualquer parte do país de que o inimigo havia invadido qualquer vila ou

cidade e se perguntasse “quem irá lá esmagar o inimigo?” gritos corajosos de “eu primeiro, eu primeiro” ecoariam através do país. Em épocas de perigo, todos os cidadãos considerariam ser seu dever fundamental defender o país. Eles nunca poderiam deixar de cumprir este dever.

*3. Licchavīs! Enquanto os Vajjians não transgredirem quaisquer dos princípios antigos de governança e do sistema de justiça, permanecerão invencíveis.*

Se qualquer *rājā* arbitrariamente aumentar as taxas em sua região ou impuser novas taxas, isto será uma violação da constituição e provocará descontentamento. Pessoas descontentes não auxiliarão em períodos de crise.

Ou se algum *rājā* não recolher as taxas em sua região a título de favoritismo, isto resultará na sangria do tesouro do Estado. O exército não será capaz de conseguir as armas necessárias. Se o exército não receber os seus soldos em dia, a sua força diminuirá.

Nunca deveria haver qualquer violação do antigo código penal do judiciário. Segundo o código penal, qualquer pessoa presa sob suspeita de ter cometido algum crime tem o direito de apelar a até sete instâncias. Ela pode apelar na sequência ao Ministro da Informação, ao Magistrado do Poder Judiciário, ao Chefe dos Magistrados, ao júri, ao comandante, ao príncipe regente e ao rei. Se, ao longo de alguma dessas instâncias, for provada a sua inocência, será libertada. Se, por fim, for provada a sua culpa, será punida. Se for punida dessa forma, a pessoa que infringiu a lei e a sua família, bem como os membros da sua comunidade, não se queixarão. Mas, se ela for punida sem um julgamento justo e se não lhe for dada uma oportunidade de apelar, será uma violação do sistema jurídico e o povo ficará descontente. As pessoas não darão a sua absoluta cooperação para resistir ao inimigo em época de perigo. Se o governo for dirigido sem a menor violação do sistema jurídico, o povo ficará contente e ajudará alegremente na defesa do seu país.

*4. Licchavīs! Enquanto os Vajjians dignificarem, respeitarem, venerarem e honrarem os seus anciãos e prestarem atenção às suas palavras, permanecerão invencíveis.*

Se for mantido o respeito por experientes anciãos *rājās* aposentados do país, se eles não forem ignorados, então o país continuará a se beneficiar de sua grande experiência na governança e na segurança do Estado. A segurança da República pode ser fortalecida com a sua experiência quanto à forma com que se uniram em épocas de perigo e salvaram o país; a forma com que eles organizaram as tropas do exército nos campos de batalha e destruíram as formações das colunas do exército de seus inimigos. Se o seu conselho for ignorado, o país será privado do benefício de sua vasta experiência.

*5. Licchavīs! Enquanto os Vajjians protegerem as suas mulheres e não as abduzirem, permanecerão invencíveis.*

A intoxicação do poder é extremamente potente. Se algum *rājā* intoxicado pelo poder assediara as mulheres das famílias dos outros, as suas famílias ficariam infelizes e se tornariam inimigas do Estado. Quando o país for atacado, eles se juntarão ao inimigo e ajudarão na destruição do país a fim de se vingarem de todo o mal feito a eles. Se os *rājās* se absterem de toda imoralidade, a segurança do país não será ameaçada.

*6. Licchavīs! Enquanto os Vajjians venerarem os objetos de culto tanto dentro quanto fora de sua república, e mantiverem o apoio monetário a tais objetos, permanecerão invencíveis.*

Existiam também muitas seitas naqueles tempos, com seus próprios templos e locais de culto. Uma nação sábia deve manter todas as pessoas felizes e satisfeitas. Elas não devem ser assediadas, obrigando-as a se tornarem inimigas do Estado. Os seus locais de culto devem possuir proteção adequada. Qualquer que seja o apoio financeiro que recebam do Estado, este nunca deve ser interrompido. De outra for-

ma, não somente as deidades desses locais de culto ficarão descontentes mas, ainda mais perigoso, os seus devotos se tornarão inimigos dos dirigentes do Estado. Eles unirão forças com os inimigos e invadirão o país. Portanto, para a segurança do país, é necessário oferecer proteção adequada a estes locais de culto.

*7. Licchavīs! Enquanto os Vajjians oferecerem proteção e apoio aos santos e aos arahants, permanecerão invencíveis.*

Santos e *arahants* deixam o país quando não lhes é permitido viver em paz, quando são desrespeitados e fisicamente agredidos. Além disso, santos e *arahants* do exterior não entram em tal país. Consequentemente, as pessoas ficam privadas dos discursos sobre Dhamma e se tornam imorais. A corrupção aumenta e a paz, a prosperidade e a harmonia se perdem. A falta de pessoas virtuosas enfraquece o país. Portanto, a proteção de santos e de *arahants* é sempre necessária para a segurança do país.

O Buda declarou que enquanto os Vajjians seguissem estas sete instruções, eles permaneceriam imbatíveis e a República Vajji prosperaria. Na verdade, ao seguir estas instruções, os Vajjians permaneceram invencíveis por um longo tempo.

Anos mais tarde, o cenário de um episódio histórico trágico surge diante de nós. O Buda estava com cerca de oitenta anos; quarenta e cinco anos de sua dispensação em Dhamma estavam a ponto de se completar. Ao deixar Rājāgaha, ele deu início à sua última viagem a pé. O Rei de Magadha, Ajātasattu, enviou o seu ministro, Vassakāra, ao Buda com a notícia de que Magadha atacaria os seus inimigos, os Licchavīs, em breve. Sem nada dizer a Vassakāra, o Buda perguntou a Ānanda, que estava próximo, “Ānanda! Os Vajjians estão seguindo com perfeição as sete instruções que lhes dei há anos?”

Ānanda disse: “Sim, Senhor, eles as estão seguindo com perfeição.”

Diante disso, o Buda disse: “Enquanto os Vajjians seguirem estas sete instruções, permanecerão invencíveis”.

Vassakāra era hábil na uso da astúcia e da falsidade. Ele imediatamente compreendeu que enquanto os Vajjians permanecessem unidos, eles de fato permaneceriam incontestáveis. Ele adiou o ataque aos Vajjians. Os eventos que se seguiram são a penosa história da falsidade de Vassakāra e da tolice dos Vajjians, cujo desdobramento acabou destruindo por completo a sua forte união. A discórdia interna se aprofundou a ponto de não serem nem capazes de se unir para enfrentar o exército de Magadha, muito menos de repelir o seu ataque. A República dos Licchavīs ficou devastada para sempre. Eles se esqueceram do ensinamento benéfico do Buda e plantaram as sementes de sua própria destruição.

O ensinamento universal do Buda com relação à segurança da república é tão relevante hoje quanto naquela época. O perigo de destruição causada pela discórdia interna é tão relevante hoje quanto então. Que a Índia de hoje aprenda uma lição dos Vajjians que esqueceram os ensinamentos do Buda.



A fim de preservar a força da república por um longo tempo, as sementes da dissensão no país deveriam ser removidas. Os assuntos de controvérsia que dividem o país deveriam ser eliminados e os elementos da unidade deveriam ser fortalecidos. O país não deveria ser dividido pelo sectarismo ou pelo sistema de castas.

Pessoas de diferentes seitas podem viver juntas harmoniosamente em qualquer país com a condição de que não considerem nenhuma seita como Dhamma. A diferença entre as duas (opções) é muito clara. Seitas diferentes possuem locais de culto diferentes, crenças filosóficas diferentes, ritos e rituais diferentes, assim como diferentes roupas, festivais, tradições, hábitos alimentares e jejuns. Cada seita pode implementar as suas práticas sectárias livremente com a condição de que as festividades de uma seita não ofendam os sentimentos dos outros. Não se deve considerar qualquer aspecto de uma seita específica como Dhamma e gerar devoção emocional cega. Seitas podem ser diferentes e podem ter aspectos diferentes; mas Dhamma é sempre indivisível. Deixe o conhecimento da verdadeira natureza do Dhamma universal indivisível se espalhar entre as pessoas. Viver uma vida de moralidade é

Dhamma. Não se deve praticar qualquer ação vocal ou física que provoque dano ou que fira outras pessoas e afete a sua paz e a sua felicidade. Não existe monopólio de qualquer seita quanto a isso; é o Dhamma de todos.

Para viver uma tal vida, é essencial conquistar o domínio sobre a mente. Desenvolver o domínio sobre a mente, controlar a mente é o Dhamma de todos; não é monopólio de uma seita específica. Para adquirir o domínio da mente, deve haver uma técnica aceitável a todas as seitas.

Para liberar e purificar a mente das negatividades da aversão e do antagonismo, devemos enchê-la de amor, afeto e boa vontade. Isto é o Dhamma de todos; não é monopólio de uma seita. Para tanto, devemos praticar uma técnica que todas as seitas possam aceitar sem qualquer oposição.

A ciência dada pela Índia para manter o corpo saudável na forma de *āsanas* (posturas da ioga) e de *prānāyāma* (exercícios respiratórios) é aceita em todo o mundo por ser universal. Não é questionável por qualquer seita. Exatamente da

mesma forma, pairando acima dos muros sectários de todas as religiões, a técnica universal de Vipassana da Índia antiga, capaz de controlar a mente e de torná-la forte e saudável, tem sido aceita em todo o mundo.

Com o apoio dessa técnica benéfica e universalmente aceitável de *sīla* (moralidade), *samādhī* (controle da mente), *paññā* (sabedoria) e *mettā* (amor compassivo), será possível estabelecer uma atmosfera de amizade e de amor mútuo e afeto. Isto fortalecerá a unidade da república.

Tal qual a crença no sectarismo, o demônio da crença no sistema de castas também foi perigoso para a segurança do país no passado, é perigoso hoje e continuará a ser perigoso no futuro. Este é o veneno letal que contaminou os vasos sanguíneos da nação. Quanto mais cedo ele for removido, melhor será para a segurança e a glória do país. A diferença entre alto e baixo persistirá na sociedade, ela não poderá ser eliminada, mas é necessário eliminar as bases existentes da discriminação. Não se pode ser considerado alto ou baixo somente por ter nascido do útero de sua mãe. Se

uma pessoa cometer ações insalubres, se ela for imoral, então é má, é injusta. Tem uma posição menor na sociedade, o seu status é baixo. Da mesma forma, se praticar atos saudáveis, será virtuosa, então será uma boa pessoa, um santo ou uma santa. Tem o respeito da sociedade, o seu status é alto.

Quando floresce a falsa crença no status alto ou baixo em razão da origem, Dhamma se enfraquece. Então, viver uma vida de moralidade, ou seja, a prática de Dhamma não tem qualquer importância. Se uma pessoa imoral obtém uma posição alta na sociedade por causa do seu nascimento, a moralidade se torna irrelevante. Se por causa do nascimento alguém for considerado de baixo status, a moralidade não terá importância alguma para aquela pessoa. Se alguém for considerado grande ou pequeno, alto ou baixo respeitável ou desrespeitável na sociedade com base na moralidade, então aquele que for baixo e desonesto hoje porque ele é imoral poderá se tornar moral amanhã e se tornar alto e respeitável na sociedade. Quando a conduta, em vez do nascimento, for considerada como o marco de status alto ou de baixo na sociedade, o progresso na sociedade será abundante, o progresso do país será abun-

dante. O veneno que há tanto tempo flui pelos vasos sanguíneos do país se transformará em néctar.

Que a prática da técnica não sectária universal de Vipassana que nos preenche com puro Dhamma possa levar ao desenvolvimento do país em todos os campos; em vez de ódio mútuo e hostilidade, que possam crescer o amor, o afeto e a fraternidade. Somente nisso repousa a segurança da república, somente nisso repousa o bem estar e a felicidade do país.



# A Consciência da Respiração Natural

*A seguinte palestra foi traduzida e adaptada da sexta da série de 44 palestras em hindi veiculadas pela TV Zee. Foi originalmente publicada no exemplar de janeiro de 1999 da Vipasyanā Patrikā.*

O objetivo da meditação Vipassana é o de purificar a mente completamente pela erradicação de todas as impurezas mentais, tais como o ódio, a raiva, a paixão, o medo, etc. Para tanto, deve-se adquirir conhecimento absoluto do corpo, da mente e das impurezas mentais no nível da experiência, o que é feito com o auxílio da respiração.

Se alguém quiser entender a sua própria natureza, deve usar um objeto puro de concentração – a respiração normal, natural. Não deve tentar controlar a respiração ou fazer qualquer exercício respiratório. Tampouco deve repetir qualquer palavra ou *mantra* ou visualizar alguma figura, forma ou objeto imaginário junto com a consciência da respiração. Deve observar a mera respiração, tal qual é.

Quando se observa a respiração, começa-se a compreender a natureza da mente. Uma realidade sobre a mente se torna muito clara: a mente é muito fugaz, muito instável. Ela vagueia repetidamente de um objeto para outro objeto. Onde ela vagueia? Ela vagueia em direção de tantos objetos. Mesmo que alguém mantivesse um diário, não seria capaz de listar todos os objetos. Mas, se o meditador for atento, perceberá que a mente vagueia em somente duas áreas: ou no passado ou no futuro. Ela se recorda de algum incidente do passado e começa a rolar em pensamentos do passado, “isso aconteceu; isso não aconteceu.” De repente, pode pular para o futuro e começar a rolar em pensamentos do futuro, “isso precisa acontecer; isso não pode acontecer.”

O meditador observa esta realidade do momento presente; ele testemunha a natureza da mente objetivamente. Às vezes, a mente vagueia no passado, às vezes no futuro. Ela nunca fica no presente. Mas devemos viver no presente, não no passado. O momento passado se foi para sempre. Não se pode trazer de volta aquele momento nem por toda a riqueza do mundo. Da mesma forma, não se pode viver no futuro. Quando o futuro se torna presente, somente então se poderá viver nele. Portanto, não se deve viver nem no passado nem no futuro. Deve-se viver no presente e, mesmo assim, a mente tenta constantemente escapar para um passado ou para um futuro inalcançável. Não aprendemos ainda a viver; não aprendemos a arte de viver.

A vida só pode ser vivida verdadeiramente no presente. Portanto, o primeiro passo desta técnica é o de desenvolver a consciência da realidade presente: a respiração que entra ou que sai das narinas. A respiração pode passar pela narina esquerda, pela narina direita ou por ambas as narinas ao mesmo tempo. Podemos verificar que, após observar uma ou duas respirações, a mente vagueia. Aceitamos tal fato com



um sorriso e, novamente, trazemos a mente de volta para a respiração. A mente vagueia de novo e de novo e continuamos a trazê-la para a consciência da respiração.

Isto não quer dizer que quando se aprende esta técnica, esquecemos do passado completamente ou não planejamos para o futuro. Ah, não! Após se ter aprendido a arte de viver no presente, é possível lembrar sem dificuldade coisas do passado sempre que necessário e tomar decisões adequadas sobre o futuro de forma muito mais eficaz.

Deve-se mudar o hábito da mente de vagar constantemente no passado ou no futuro. À medida que se continua a meditar, se reconhece a tendência da mente de continuamente rolar em pensamentos. De que tipo são estes pensamentos? O meditador percebe que existem somente dois tipos de pensamentos. Esteja a mente a vagar no passado ou no futuro, os pensamentos que surgem são ou agradáveis ou desagradáveis.

Estamos investigando a verdade sobre nós mesmos como um cientista, tentando entender a verdade no nível da experiência. Verificamos que sempre que um pensamento agradável surge na mente, sobre o passado ou sobre o futuro, nos sentimos muito felizes. E sempre que um pensamento desagradável surge na mente, sobre o passado ou sobre o futuro, nos sentimos muito infelizes.

Quando um pensamento agradável do passado ou do futuro surgir na mente e for prazeroso, uma parte da mente começará a reagir, “Ah, muito bom, eu quero mais disso, eu quero mais disso.” E este hábito – desejar, desejar – continua durante o tempo todo. Da mesma forma, descobrimos que tão logo um pensamento desagradável do passado ou do futuro surgir na mente, uma parte da mente começará a reagir, “Ih. Eu não quero isso, eu não quero isso. Não deixe que isso se repita.” E este hábito – não desejar, não desejar – continuará durante o tempo todo. Na língua da Índia antiga, este hábito de “desejar, desejar” era chamado de *raga* (avidez); e o hábito de “não desejar, não desejar” era chamado de *dosa* (aversão). Geram-se tais pensamentos de avidez e de aversão continuamente na mente. Pensamentos agradável-

veis ou desagradáveis, do passado ou do futuro, causam sentimentos prazerosos ou desagradáveis e resultam em avidez e em aversão continuamente.

Às vezes, um pensamento pode surgir na mente e, antes de se completar, surge um outro pensamento. Antes de esse pensamento se completar, um terceiro surge. Pensamentos surgem sem qualquer seqüência ou sentido. Tal comportamento mental é comumente considerado como um sinal de loucura.

Um exemplo: Um prato de comida é servido a uma pessoa louca que estava com fome há muitos dias. A pessoa fica feliz porque estava faminta. Experimenta um bocado mas, antes de poder comer, um outro pensamento desponta na mente – “Eu estou no banheiro, vim aqui para tomar banho e isso é um pedaço de sabonete,” e começa a esfregar a comida pelo corpo. Então, surge um outro pensamento – “Esta pessoa em pé diante de mim é minha inimiga, veio aqui para me matar. Antes que me mate, vou matá-la. Como posso matá-la? Estas são granadas de mão. Se eu as

lançar contra ela, morrerá.” Assim, joga toda a comida fora. Uma pessoa dessas é dita louca.

Um meditador esclarecido verifica que a sua mente também é repleta de auto-enganos, repleta de ignorância. Na língua antiga, isso era chamado de *moha* (ignorância). Por causa desse hábito de continuamente gerar desejo, aversão ou ignorância, a mente é infeliz e agitada. No plano da superfície da mente, tentamos permanecer conscientes e evitar gerar avidez e aversão. Às vezes, pode-se sentir que a parte superficial da mente ficou muito sábia e não gera mais desejo, nem aversão, nem ignorância. Mas esta é uma parte bem pequena da mente. A maior parte da mente, suas camadas profundas, gera desejo, aversão ou ignorância a todo o momento. Todas as impurezas mentais surgem por causa do acúmulo dessas impurezas na mente. As camadas mais profundas da mente são incapazes de sair desse forte padrão habitual de avidez, aversão e ignorância.

Durante todo o dia, pode haver somente uns poucos momentos em que somos capazes de nos desligar tanto do passado quanto do futuro e de permanecer no presente. A mente está totalmente concentrada na respiração, a verdade do momento presente. Não existe engano, nem qualquer ignorância. Não se gera avidez pela respiração que entra ou aversão pela respiração que sai. Observa-se simplesmente a respiração que entra e que sai das narinas objetivamente sem reagir a ela. Nesse momento, a mente está livre de avidez, de aversão e de engano; ela está completamente pura. Este momento de pureza no nível consciente tem um grande impacto sobre as impurezas antigas acumuladas nas camadas mais profundas da mente. Os carvões em brasa da avidez, da aversão e da ignorância que se acumularam no interior estão em combustão lenta sem chama. Colocaram-se camadas de cinza sobre eles. O Buda disse que era como se fossem carvões em brasa cobertos de cinzas. Mas estamos ardendo por dentro em razão dessas impurezas. O contato dessa queimação interna com o frescor desse simples momento de pureza é como o contato de forças positivas e negativas. Produz uma explosão, tal qual a erupção de um vulcão interior. Al-

gumas das impurezas profundamente enraizadas podem subir à superfície e se manifestarem como vários desconfortos físicos ou mentais, tais como dor nas pernas ou na cabeça, ou medo ou agitação. O que parece ser um problema é na realidade um sinal de sucesso na meditação. Quando se abre um abscesso, é inevitável o pus começar a surgir da ferida. Embora o processo seja desagradável, este é o único caminho para se livrar do pus, de remover as impurezas. Se o meditador continuar a trabalhar na maneira adequada, todas essas dificuldades aos poucos diminuirão.

Quando se joga um punhado de água em um fogão a carvão para extinguir o fogo, há uma reação; existe um som “chung”. Quando água fria é jogada novamente, de novo há o som de “chung”. O fogão quente continuará a fazer este som até a sua temperatura se igualar à temperatura da água. Uma vez que isso tiver acontecido, quando se jogar mais água já não será mais produzido qualquer som. Da mesma forma, quando gotas dessa água fria da pureza mental caírem sobre os carvões ardentes das impurezas internas, haverá uma explosão. Por causa disso, o meditador

se sentirá agitado. Esta é uma outra razão do porquê se é aconselhado a aprender a técnica em um centro de meditação sob a orientação de um professor experiente.

Se o meditador trabalhar conforme as instruções de um guia experiente em um centro de meditação, aprenderá a ser equânime em todas as situações. Quando aprendemos a manter a mente equilibrada, a mente se torna cada vez mais pura. O propósito da meditação é o de purificar a mente. O desenvolvimento de uma mente pura resulta em felicidade verdadeira, paz verdadeira, harmonia verdadeira, libertação verdadeira.



## Trilhe o Caminho Você Mesmo

*A seguinte palestra foi traduzida e adaptada da sétima em uma série de 44 palestras em hindi reproduzidas pela TV Zee. Foi originalmente publicada no exemplar de fevereiro de 1999 da Vipasyā Patrikā.*

Quem for a um centro de meditação para aprender Vipassana deveria compreender claramente que o primeiro passo é o de observar objetivamente a verdade sobre a sua própria respiração natural.

Nenhuma palavra deveria ser adicionada à respiração natural mesmo que por descuido. Pode-se concentrar a mente e torná-la calma pela repetição de qualquer palavra. Mas o acúmulo de impurezas arde lá dentro, tal qual ocorria anteriormente. A qualquer hora, estes vulcões adormecidos podem entrar em erupção, dominar a mente e tornar o indivíduo infeliz.



Portanto, aqueles que querem erradicar as suas impurezas depositadas no fundo da mente não deveriam utilizar qualquer palavra. Em outros tipos de meditação, a utilização de uma palavra possui os seus próprios benefícios. Mas não pode erradicar as impurezas depositadas no fundo da mente.

Pode-se repetir uma palavra a fim de concentrar a mente, tal qual uma mãe canta uma canção de ninar para adormecer seu filho. Ela continua repetindo a canção de ninar e a criança adormece. Da mesma forma, quando uma palavra é repetida, a mente se tornará concentrada naquilo. Mas essa palavra se torna um obstáculo para a observação objetiva da verdade no momento presente.

Eu posso compreender esse obstáculo porque eu mesmo costumava meditar com o auxílio de palavras. Isto foi confirmado pelas experiências de outros que enfrentaram os mesmos obstáculos. Um grande santo da Índia, Kabir, disse a mesma coisa. Enquanto continuamos a meditar com o auxílio de uma palavra, surge um eco lá de dentro que é conhecido como um *ajapa japa* (cântico não cantado). Isso assume a

forma de um fio tênue e o próprio fio se torna um obstáculo na investigação da verdade do universo interior. Por conseguinte, somos incapazes de atingir a Verdade Suprema, além da mente e da matéria. Kabir diz:

*Taga tuta, nabha mem vinasaga,  
Sabad ju kaham samadyi re.*

O fio se partiu; ele não pode permanecer no universo interior.  
Como pode a palavra, que é tão grosseira, permanecer!

Portanto, não se deve utilizar qualquer objeto que se tornará um obstáculo para o futuro progresso neste caminho. Deve-se aprender a verdade sobre si mesmo no nível da experiência; sobre o próprio corpo e a própria mente e a inter-relação entre ambos; e sobre a geração, a multiplicação e a erradicação das impurezas mentais. Deve-se observar a verdade como ela é, tal qual é. Então, continuaremos a progredir. O processo de respiração está relacionado a ambos: o corpo e a mente. Ao observar a respiração objetivamente, a verdade pertencente tanto ao corpo quanto à mente se tornará cada vez mais clara.

Poderá haver dificuldades iniciais. Aquele que deseja erradicar as impurezas das profundezas da mente terá de enfrentar tais dificuldades. A mente é tão agitada, tão instável, não somente no nível da superfície senão ainda nas profundezas. Como um macaco, esta mente-macaco continua a pular de um galho da árvore para outro. Tão logo deixa um galho, agarra outro. Ela é tão agitada, tão perturbada, tão infeliz. Ela é selvagem; precisa ser domada. E deve-se fazer este trabalho muito pacientemente.

Este trabalho é semelhante à tarefa de domar um animal selvagem, como um búfalo selvagem ou um elefante selvagem. Para domar um animal selvagem uma pessoa sábia e experiente trabalha com muita paciência e persistência, porque o animal selvagem não se torna domado assim que se começa a trabalhar. Em casa, não será possível fazer este trabalho continuamente. Além disso, não se poderá fazer este trabalho pacientemente, apesar das dificuldades, por não haver um professor para dar orientação adequada. Mas quando se frequenta um curso em um centro de me-

ditação de Vipassana, está-se apto a trabalhar continuamente e, apesar das dificuldades, são feitos contínuos esforços para domar a mente.

Não é possível a mente de um indivíduo se tornar totalmente concentrada e livre de impurezas tão logo começa a trabalhar. A mente vagará repetidamente. E quando ela vagueia, será dominada pela avidez, dominada pela aversão. E por causa disso, o meditador ficará cada vez mais agitado. “Ah, que tipo de mente eu carrego! É tão cheia de desejo. Tão cheia de aversão. Ela não fica jamais no presente. O nosso professor diz que se deveria viver no presente, mas a minha mente não fica no presente de forma alguma. Ela é tão infeliz.” Perde-se a paciência. Perde-se a equanimidade. Perde-se o equilíbrio da mente. Como pode o trabalho prosseguir? É preciso trabalhar muito pacientemente. Se a mente vaguear, se aceita a realidade do momento presente de que ela vagueou. Se a mente está cheia de desejo, se aceita a realidade do momento presente de que ela está cheia de desejo. Simplesmente se aceita: “Neste momento, a minha mente está cheia de desejo.” Ou “neste momento, a minha mente está cheia de aversão.” Assim, continua-se a observar o estado da

mente, tal qual é. Observa-se a respiração natural com desapego, objetivamente, sem qualquer identificação pessoal.

Algo aconteceu no nível físico ou mental e se compreende, “eu estou observando” Começa-se a trabalhar dessa forma. À medida que se progride, atinge-se um estágio onde este “eu” desaparecerá, este “estou observando” também desaparecerá. Algo aconteceu e se compreenderá, “Está sendo observado.” Não existe qualquer observador; existe somente a observação objetiva.

Influenciado por Vipassana, Pantajali, um sábio indiano que viveu alguns séculos depois do Buda, disse, “*DraEṭa dṛsimatra*” – No enxergar, deveria haver somente o enxergar. Mais tarde, esta observação objetiva também acaba, e resta a mera consciência no nível da experiência direta. Essa consciência é *sammā diṭṭhi* – a compreensão correta, o conhecimento correto. Isto eventualmente leva o meditador de Vipassana ao estágio final da libertação total.

Inicialmente, devemos passar por muitas dificuldades. Quando um búfalo selvagem ou um elefante selvagem adentra qualquer residência humana, ele provoca tanto prejuízo, tanta destruição, tanto pânico. Mas após se ter domado a fera selvagem, ao se trabalhar com muita paciência, ela é de tamanha ajuda. Toda a sua força é utilizada de forma construtiva.

A mente é mais poderosa do que mil elefantes. Quando ela é destrutiva, provoca mais prejuízos do que mil elefantes selvagens. A mesma mente, quando domada, será muito mais útil do que mil elefantes domesticados. Uma mente domada causará muita felicidade. Mas precisamos trabalhar muito pacientemente.

Um meditador deveria também compreender que “eu tenho de trabalhar por mim mesmo. Esta é minha responsabilidade.” Isto não é por egoísmo. Às vezes, porque ficou perdida da Índia durante tanto tempo, algumas pessoas não entendem esta técnica de Vipassana adequadamente e a criticam. Elas consideram a ideia de se libertarem a si mesmas ao remover as suas próprias impurezas como algo egoísta. Ah,

não! Esta técnica de meditação levará o meditador a um estágio onde o ego se dissolverá completamente e onde haverá somente *anattā* (ausência de ego). A ideia de “eu”, “meu”, “minha alma” terá um fim.

Libertar-se não é egoísmo, mas uma responsabilidade, tanto quanto alguém toma banho todas as manhãs por ser responsável pela manutenção da limpeza do seu corpo. Quem mais fará isso? Estará alguém inflando o seu ego ao se banhar diariamente? Onde está a questão de se inflar o ego? É a responsabilidade de cada um. Se o corpo fica sujo, adoece. Precisa ficar livre da doença, portanto, deve ser limpo. Da mesma forma, a mente fica impura. Quem fez a mente impura? É sua própria responsabilidade. O indivíduo fez isso por ignorância porque não teve a compreensão apropriada. Agora, o trabalho de limpá-la é nossa própria responsabilidade. Deve-se fazer isso por si mesmo; ninguém mais pode fazê-lo.

É comum sofrermos do engano, “Eu sou tão inútil, eu sou tão fraco, como eu posso me libertar? Alguém terá piedade de mim. Alguém me libertará por compaixão.” Tal pessoa enganada deve compreender, “Por que o salvador deveria libertar só a

mim? Eu sou alguém especial? Só porque eu me tornei um especialista em falso louvor, o Todo Poderoso me salvará?” Por que o salvador deveria libertar só você? O mundo inteiro é tão infeliz e, mesmo assim, ele não liberta ninguém. É claro que cada pessoa tem de se libertar a si mesma ao remover as suas próprias impurezas. Cada pessoa atou os seus nós internos e estes nós precisam ser desatados pelos seus próprios esforços.

Alguém cheio de compaixão pode nos mostrar o caminho. Alguém que atingiu o estágio de libertação ao caminhar pela trilha, um Buda, mostrará o caminho. Mas devemos caminhar de fato com os nossos próprios pés na trilha. Deve-se cobrir o caminho inteiro caminhando passo a passo. No início, alguém pode dizer compassivamente, “Segure a minha mão e caminhe.” Alguém pode caminhar ao seu lado por alguns momentos mas, ainda assim, se deve caminhar na trilha por si mesmo. Quanto mais cedo uma pessoa se livrar do engano de que um outro alguém o carregará ou a carregará nos ombros até o objetivo final, mais benéfico será para tal pessoa.



Por que qualquer força invisível geraria impurezas nas mentes de todos os seres vivos e os faria infelizes? Nós mesmos acumulamos impurezas por nós mesmos. Nós mesmos teremos de remover as impurezas por nós mesmos. Alguém poderá amavelmente nos mostrar o caminho.

Como o Buda diz:

*“Tumhe hi kiccam ātappam, akkhātāro tathāgatā.”*

Você tem de fazer o seu próprio trabalho.

Os iluminados somente mostram o caminho.

O Buda podia mostrar o caminho porque ele próprio tinha caminhado na trilha e tinha atingido o objetivo final. Este foi o porquê de se ter tornado um *tathāgatā* (um iluminado). Por compaixão por todos os seres sofredores, ele explicou às pessoas, cheio de amor, ser sua responsabilidade caminhar na trilha da libertação. Quanto mais cedo uma pessoa compreender ser preciso caminhar na trilha por si mesmo, mais afortunada será tal pessoa. Aquele que espera que um outro alguém o liberte

porque ele ou ela é tão inútil, nunca trilhará o caminho. Deve-se fazer o esforço sozinho. Haverá muitas dificuldades e obstáculos no caminho. Pode-se tropeçar e cair mas é necessário levantar em seguida e continuar a caminhar novamente até atingir o estágio de libertação.

Um episódio:

O Buda estava em Savatthi, a capital de Kosala, a cidade mais densamente povoada da Índia naqueles dias. Diversos monges e monjas, bem como homens e mulheres leigos, vinham a este centro de meditação para ouvir os seus sermões e para aprender a meditar. Algumas pessoas vinham somente para ouvir os sermões, mas nunca colocavam quaisquer de seus ensinamentos em prática. Certo dia, uma dessas pessoas chegou mais cedo e encontrou o Buda sozinho. Ele se aproximou e disse: “Senhor, tenho uma pergunta que surge repetidamente em minha mente. Eu hesito em formulá-la quando outras pessoas estão por perto. Estou contente que esteja sozinho hoje. Com a sua permissão, farei a minha pergunta.”

O Buda respondeu: “Não deve haver quaisquer dúvidas na trilha de Dhamma; esclareça-as. Qual é a sua pergunta?”

“Senhor, eu tenho vindo ao seu centro de meditação durante muitos anos e percebi que muitas pessoas procuram pelo senhor. Algumas delas, percebo, certamente atingiram o estágio final e se tornaram plenamente libertadas. Percebo que outros experimentaram uma grande mudança em suas vidas, embora não estejam completamente libertos. Mas senhor, existem algumas pessoas, inclusive eu mesmo, que não mudaram em nada. Estão exatamente do mesmo jeito de antes.

Como pode ser isso possível, senhor? As pessoas procuram pelo senhor, uma pessoa importante, tão poderosa e compassiva. Elas tomam refúgio no senhor e mesmo assim não existe qualquer mudança nelas. Por que o senhor não utiliza todo o seu poder e toda a sua compaixão para libertá-las todas?”

O Buda sorriu. Isto é o que ele explicava todos os dias, mas se alguém não queria entender, o que poderia ser feito? Ele tentou explicar novamente. Tinha maneiras diferentes de explicar. Às vezes, explicaria com uma outra pergunta.

“De onde você vem?”

“Savatthi, senhor.”

“Sim, mas as suas feições faciais e o seu modo de falar mostram que você não é desta parte do país. Você veio de alguma outra região e se estabeleceu aqui.”

“Sim, o senhor está correto. Eu sou de uma cidade chamada Rajagaha, a capital do estado de Magadha. Eu vim e me estabeleci aqui em Savatthi há alguns anos.”

“Você cortou relações com Rajagaha?”

“Não, senhor. Eu ainda tenho parentes e amigos lá. Eu tenho negócios lá. Visito Rajagaha muitas vezes todos os anos e retorno a Savatthi.”

“Tendo percorrido o caminho daqui até Rajagaha certamente você deve conhecer o caminho muito bem?”

“Oh, sim senhor. Eu o conheço perfeitamente bem.”

“E os seus amigos, que o conhecem bem, devem saber que você é de Rajagaha e que se estabeleceu aqui? Eles devem também saber que você visita Rajagaha com frequência e que conhece o caminho daqui para Rajagaha muito bem?”

“Sim, senhor, todos que estão próximo de mim sabem que eu sou de Rajagaha e que conheço muito bem o caminho para Rajagaha.”

“Portanto, pode acontecer que alguns deles peçam a você para explicar o caminho daqui para Rajagaha. Você esconde alguma coisa deles ou você lhes explica claramente o caminho?”

“Senhor, por que eu deveria escondê-lo? Eu explico a eles tão claramente quanto eu possa: Vá a leste daqui e alcançará a cidade de Varanasi. Continue em frente até alcançar Gaya. Prossiga adiante e você atingirá Rajagaha.”

“E todas essas pessoas a quem você explica o caminho tão claramente chegam a Rajagaha?”

“Como pode ser, senhor? Somente aqueles que percorrem toda a trilha podem atingir Rajagaha.”

“É isto o que eu quero explicar a você. As pessoas vêm a mim sabendo ser alguém que percorreu o caminho daqui até o *nibbāna* e por isso o conheço perfeitamente bem. Indagam sobre o caminho. Por que eu deveria esconder-lhes algo? Eu lhes explico claramente:

Este é o caminho. No percurso, encontrará tais estações, passará por tais experiências. Prossiga adiante e você alcançará o estágio da libertação, você experimentará a Verdade Suprema.

Eu lhes explico o caminho bem claramente. Se alguém fica satisfeito somente com a minha explicação e faz três reverências e diz: *Sadhu, sadhu, sadhu*, o senhor me

explicou tudo muito bem, mas não dá sequer um passo na trilha, como poderá atingir o objetivo final?

Aquele que começa a caminhar na trilha e dá dez passos estará dez passos mais perto do objetivo final. Aquele que dá cem passos estará cem passos mais perto do objetivo final. E aquele que der todos os passos na trilha atingirá o objetivo final. Você tem de caminhar na trilha por si mesmo.”

Todos aqueles que começaram a caminhar na trilha da libertação, na trilha do puro Dhamma, começaram a caminhar na trilha da total purificação da mente. Começaram a trilhar o caminho da libertação total, o caminho que leva à verdadeira felicidade, à verdadeira paz, à verdadeira harmonia, à verdadeira libertação. Aqueles que caminham na trilha do puro Dhamma encontram a verdadeira felicidade, a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira libertação de todas as infelicidades da vida.



## A Importância da Meditação Diária

*O trecho abaixo foi traduzido e adaptado da palestra de Goenkaji a cerca de 5.000 praticantes de Vipassana na Universidade de Ground, em Nagpur, em outubro de 2000*

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma, eu estou muito feliz que nós tenhamos sentado juntos e praticado puro Dhamma. Meditar juntos é de extrema importância.

Como o Buda disse:

*Feliz é o surgimento dos Budas no mundo.*

*Feliz é o ensinamento do puro Dhamma.*

*Feliz é a reunião de meditadores.*

*Felicidade é meditar em conjunto.*



Há dois mil e seiscentos anos, Gótama o Buda surgiu neste país e ensinou puro Dhamma, o que resultou em grande felicidade para o mundo. As pessoas começaram a viver de acordo com este ensinamento. Começaram a meditar juntas tal qual fizemos hoje: não existe felicidade maior do que esta. Se alguém medita sozinho, tornar-se-á liberto de impurezas mentais e se tornará verdadeiramente feliz. Mas quando os irmãos e as irmãs em Dhamma se sentam juntos para meditar em grande número, se a meditação de alguém for um pouco fraca, se fortalece em razão da meditação dos outros ser forte e a atmosfera inteira carregada de vibrações de Dhamma. Sempre que possível, os meditadores deveriam participar de meditações em grupo pelo menos uma vez por semana. Se na semana que passou a meditação de alguém ficou fraca, é 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 deve desenvolver a força para enfrentar os altos e baixos da vida. Para tanto, é necessário meditar durante uma hora pela manhã e uma hora à noite todos os dias, meditar em grupo uma vez por semana e frequentar um curso de dez

dias pelo menos uma vez por ano. Assim, continuaremos a progredir na trilha de Dhamma. Chefes de família enfrentam muitas dificuldades, muitos obstáculos. E não apenas chefes de família, até mesmo aqueles que renunciaram à vida de leigos me dizem que não são capazes de meditar regularmente. Mas não devemos desistir apesar de todas as dificuldades; devemos meditar diariamente, pela manhã e à noite.

Nós fazemos exercícios físicos – ioga, corrida ou caminhada – para manter o corpo saudável e forte. Caso contrário, o corpo se torna fraco e doente. Da mesma forma, é ainda mais necessário manter a mente saudável e forte. A mente é mais importante; não devemos 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. Nós vivemos em um mundo complexo e estressante. Se a mente não for forte, perderemos o equilíbrio da mente e ficaremos infelizes. Aquelas que não conhecem o puro Dhamma, que não aprenderam esta meditação, são desafortunados. Mas aqueles que receberam este ensinamento benevolente e não o estiverem

utilizando são muito mais desafortunados. Eles encontraram uma jóia de valor inestimável, mas a descartaram como se fosse um pedregulho inútil. Pode haver maior infortúnio?

É uma sorte imensa ter nascido como um ser humano. Somente um ser humano pode se voltar para dentro de si mesmo e erradicar impurezas mentais das profundezas da mente. Isto não pode ser feito por animais ou por répteis ou insetos ou outros seres inferiores. Até mesmo um ser humano não pode fazer este trabalho se não conhecer esta técnica. Recebe-se um nascimento como humano, encontra-se uma tal técnica maravilhosa, aprende-se a utilizá-la, se é beneficiado por isso e, ainda assim, não se dá continuidade à prática. Que desgraça! Uma pessoa falida encontra um tesouro. E o descarta e volta à falência. Uma pessoa faminta consegue comida deliciosa. E a descarta e passa fome de novo. Uma pessoa doente encontra medicamento. E o descarta e fica doente novamente. Uma grande desdita, de fato! Não se deve cometer este erro.

Às vezes, meditadores me procuram e dizem: “Eu parei de meditar. O quê fazer, eu sou tão ocupado.” É uma desculpa esfarrapada. Nós não alimentamos o corpo duas ou três vezes por dia? Nós não dizemos, “Eu sou uma pessoa tão ocupada, não tenho tempo para comer hoje.” Esta meditação que praticamos toda manhã e toda noite fortalece a mente. E uma mente forte é mais importante do que um corpo forte. Se nós esquecermos disso, nós nos prejudicamos. Jamais deveríamos cometer tal erro. Mesmo se houver muito trabalho, precisamos praticar este exercício. Às vezes não é possível meditar no mesmo local e sempre na mesma hora. Embora desejável, não é obrigatório. O que é importante é meditar duas vezes no espaço de vinte e quatro horas. Em raras circunstâncias, quando não se é capaz de meditar com os olhos fechados, pode-se meditar com os olhos abertos; sentado no meio dos outros com a mente dirigida para o lado de dentro. Não devemos fazer da meditação um espetáculo; os outros não precisam saber que você está meditando. Podemos não ser capazes de meditar tão bem quanto se estivéssemos sozinhos com os olhos fechados mas, pelo menos, acalmamos e fortalecemos a mente um pouco. Sem a

prática regular, a mente se torna fraca. Uma mente fraca nos faz sofrer porque ela retrocede ao seu antigo padrão de comportamento de gerar desejo e aversão.

Nós obtivemos um nascimento como ser humano. Entramos em contato com este maravilhoso Dhamma. Desenvolvemos fé nesta técnica porque nós nos beneficiamos dela e, mesmo assim, paramos de meditar. Não sejamos negligentes. Nós não estamos fazendo um favor a ninguém ao meditar duas vezes ao dia. “O nosso professor assim nos disse, portanto nós assim estamos fazendo.” Você não está fazendo um favor ao seu professor. Você está fazendo um favor a si mesmo. Este é um ensinamento tão formidável. Quando se começa a sentir sensações no corpo, compreenda – a porta da libertação se abriu. Uma pessoa que não pode sentir sensações no corpo é desafortunada. A porta da libertação não se abriu para ela. E quando se aprende a permanecer equânime às sensações, a porta da libertação não somente se abriu, mas foi ultrapassada e começamos a caminhar na trilha da libertação.

Em Vipassana, nós experimentamos diferentes tipos de sensações em diferentes partes do corpo e mantemos a equanimidade com relação a elas. Um meditador sábio compreende, por intermédio de sua experiência, como a prática o beneficia no dia-a-dia. Cada passo dado nesta trilha nos leva cada vez mais perto do objetivo final. Nenhum esforço é desperdiçado. Cada esforço produz um fruto. A falta de consciência das sensações nos leva à trilha do sofrimento. A reação cega a elas por ignorância resulta em sofrimento, profundo sofrimento – *dukkha-samudaya-gāmini-patipadā*. A consciência das sensações e a equanimidade com relação a elas nos conduzem no caminho que leva à libertação de todo sofrimento – *dukkha-nirodha-gāmini-patipadā*. Se nós experimentarmos sensações e reagirmos a elas – reagirmos com desejo a sensações prazerosas e com aversão a sensações desagradáveis – nós estamos no caminho do cativeiro. 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 para planos inferiores de existência. Mas um bom me-

ditador que permanece equânime a tais sensações, na hora da morte irá para um plano favorável. É assim que fazemos o nosso próprio futuro. A morte pode vir a qualquer momento. Nós não temos um acordo com a morte no sentido de que deveria vir somente quando estivermos preparados. Nós estamos prontos seja quando chegar. Esta não é uma técnica comum. É uma jóia de valor inestimável que pode nos libertar do ciclo do nascimento e da morte e pode melhorar não somente esta vida senão ainda vidas futuras, por fim nos levando para a libertação total.

“Mas nós não temos tempo. Temos trabalho demais.” Nós desperdiçamos uma jóia de valor inestimável ao dar estas desculpas. Sempre que houver tristeza ou desespero ou inércia no dia-a-dia, qualquer que seja a razão, esta técnica nos ajudará. Simplesmente compreenda. “Neste momento existe tristeza ou desespero ou inércia em minha mente,” e comece a observar a respiração ou as sensações. A razão exterior não é importante. O Buda disse:

*Sabbe dhammā vedanā-samosaranā*

O que quer que surja na mente é acompanhado de sensações.

O que quer que surja na mente é chamado de Dhamma. Uma sensação surge no corpo com qualquer que seja o Dhamma que tenha surgido na mente: esta é a lei da natureza. A mente e o corpo são interligados. Quando uma impureza surge na mente, alguma sensação surgirá no corpo. Qualquer que seja a sensação que surja naquela hora, está conectada à impureza na mente. Isto é o que o Buda ensinou. Comprendemos existir uma impureza na mente e observamos a sensação no corpo. Pratica-se isso à exaustão, não somente uma vez ou duas vezes, mas de novo e de novo – toda sensação é impermanente. Portanto, a impureza que está conectada a ela é também impermanente. Quanto tempo durará? Estamos observando sensações e também observando quanto tempo a impureza dura. Enfraquece e desaparece, como um ladrão que entra em uma casa, descobre que o dono da casa está acordado e foge. Tome o exemplo do ódio. Quando o ódio surge por qualquer razão, compreende-se, “Neste momento, existe ódio na mente. Agora deixe-me observar qual a sensação que surgiu no corpo.” Não importa qual é a causa desse ódio. Observa-se o ódio e compreende-se que é impermanente. Este ódio é também imper-



manente. Teria aumentado em intensidade e nos dominado por completo. Agora enfraquece cada vez e desaparece. É um benefício tão grande. Independentemente da origem da impureza, luxúria ou egoísmo ou inveja ou medo ou qualquer outra coisa, você não se deixa dominar por ela. Agora que aprendemos esta técnica, aprendemos a arte de viver. Tudo o que temos a fazer é aceitar, “Esta impureza surgiu. Deixe-me enfrentar o inimigo. Deixe-me ver o que está acontecendo em meu corpo. Isto é impermanente, *anicca, anicca.*” O inimigo começa a ficar cada vez mais fraco e foge. Impurezas continuarão a surgir durante toda a nossa vida, às vezes por esta razão, às vezes por aquela razão. Quando você ficar completamente liberto de todas as impurezas, você se tornará uma pessoa completamente liberta, um *arahant*. No presente momento, este estágio está muito distante. Agora, na vida comum, estas dificuldades devem ser enfrentadas. Nós encontramos uma arma muito eficaz na forma dessas sensações. Nenhum inimigo será capaz de nos dominar pela vida inteira, como irá nos dominar na hora da morte? Não poderá nos do-

minar. Nós somos senhores de nós mesmos. Esta é a técnica para nos tornarmos senhores de si.

Nós aprendemos a arte de viver. Como pode haver tristeza em nossas vidas? Tristeza é causada pelas impurezas, não por eventos externos. Um evento externo aconteceu, não geramos uma impureza, não sofremos. Um evento externo aconteceu, geramos uma impureza, sofremos. Nós somos responsáveis pelo nosso sofrimento. Eventos externos desfavoráveis continuarão a ocorrer e se formos fortes e não gerarmos impurezas, as nossas vidas serão repletas de felicidade e de paz. Nós não fazemos mal aos outros; nós nos ajudamos e ajudamos os outros. Todo meditador deveria compreender ser preciso meditar regularmente para permanecer feliz e em paz para o resto da vida. Todos aqueles que chegaram ao caminho de Vipassana deveriam compreender que receberam de presente uma jóia de valor inestimável.



## Desperte na Sabedoria

*Estes dois artigos sobre a sabedoria foram originalmente publicados na versão em hindi da Vipashyana Patrikã. Eles foram traduzidos e ligeiramente adaptados.*

Libertemos a nós mesmos do cativeiro da ignorância. Tornar-se livre da ignorância significa se libertar do cativeiro de *dukkha* (sofrimento) nesta vida e de *dukkha* resultante do ciclo de futuros nascimentos e mortes. É a ignorância que nos mantém atados a *dukkha* nesta vida e em futuras vidas.

O que é ignorância? É o estado de inércia, negligência, inexperiência. Por causa da ignorância, nós continuamos a gerar novos *sankhārās* e continuamos a produzir impurezas em nossa mente com negatividades frescas. Raramente estamos conscientes do que estamos fazendo: como nós nos aprisionamos com os laços do desejo, com

os laços da aversão; e como, em nossa ignorância, nós apertamos os nós desses laços.

Nós podemos erradicar a ignorância ao permanecermos conscientes, alertas e atentos a cada momento. Assim, não permitiremos que novos *sankhārās* façam impressões profundas em nossas mentes como linhas esculpidas em granito; nós não permitiremos nos deixar amarrar pelos grilhões da avidez e da aversão. Esta qualidade de atenção da mente, dotada de compreensão, é chamada de *paññā* (sabedoria) e ela erradica a ignorância na base da raiz.

Para despertar esta sabedoria e para se estabelecer nela, nós praticamos Vipassana.

*Yathaṃ care*: quando nós andamos, andamos com consciência.

*Yathaṃ tiṭṭhe*: quando nós ficamos de pé, ficamos de pé com consciência.

*Yathaṃ acche*: quando nós nos sentamos, nos sentamos com consciência.

*Yathaṃ saye*: quando nós nos deitamos, nos deitamos com consciência.

Dormindo ou acordados, de pé ou sentados, em qualquer estado, deveríamos permanecer conscientes e atentos a todo o momento. Nenhuma ação nossa deveria ser produzida sem consciência.

*Paccavekkhitvā paccavekkitvā kāyena kammam kātabba.*

Todas as atividades corporais deveriam ser feitas com consciência plena.

*Paccavekkhitvā paccavekkitvā vācāya kammam kātabba.*

Todas as atividades verbais deveriam ser feitas com consciência plena.

*Paccavekkhitvā paccavekkitvā manasā kammam kātabba.*

Todas as atividades mentais deveriam ser feitas com consciência plena.

Deste modo, nós deveríamos ser cautelosos com relação a todas as ações físicas, verbais ou mentais; nós deveríamos examinar todas as ações.

Ao mesmo tempo, esta consciência deveria ser dotada de *paññā*. Isto significa que, junto com a consciência, nós deveríamos cultivar a compreensão experimental das três características de *paññā*: que todos os fenômenos possuem a característica ine-

rente da impermanência (*anicca*); que todos os fenômenos que são impermanentes dão origem ao sofrimento (*dukkha*); e que todos estes fenômenos que são impermanentes e dão origem a *dukkha* não possuem essência – eles não podem ser “eu” ou “meu” ou “minha alma” (*anattā*).

Uma vez compreendendo isso no nível da experiência, entende-se o quanto é sem sentido reagir com avidez ou com aversão, com apego ou com repulsa com relação a qualquer fenômeno que surge. Em vez disso, deveria somente existir a consciência e ao mesmo tempo desapego com relação a todos os fenômenos. Isto é Vipassana. Esta é a sabedoria experimental que estilhaça a ignorância.

Meditadores! Somente na destruição da ignorância está o nosso bem-estar, a nossa felicidade, a nossa libertação (*nibbāna*).



## A Essência da Sabedoria

O que é sabedoria? Sabedoria significa compreensão correta. O simples conhecimento da verdade superficial aparente não é a verdadeira sabedoria. Para compreender a verdade suprema nós devemos penetrar a realidade aparente em suas profundezas.

Uma criança verá jóias preciosas como apenas pedaços de pedras atraentes e coloridas. Mas um joalheiro experiente avaliará as virtudes e os defeitos em cada jóia com a sua visão de perito, a fim de avaliar adequadamente o seu valor. Da mesma forma, os sábios não realizam um mero exame superficial. Melhor, eles vão às pro-

fundezas com a sabedoria penetrante e percebem corretamente a verdade sutil encoberta em qualquer situação. Esta habilidade para compreender a verdade integral de forma correta em qualquer situação é sabedoria.

Existem três tipos de verdade. A primeira, *suta-mayā paññā*, é a sabedoria adquirida ao escutar ou ler as palavras dos outros. A segunda, *cinta-mayā paññā*, é a sabedoria intelectual: para testar, com o nosso raciocínio e nossa capacidade analítica, se a sabedoria recebida é ou não racional e lógica.

Não se pode dizer que esses dois tipos de sabedoria sejam absolutamente inúteis. No entanto, uma vez que se trata de sabedoria emprestada, geralmente o conhecimento adquirido é meramente intelectual e nenhum benefício duradouro advém dela.

*Bhāvanā-mayā paññā*, o terceiro tipo de sabedoria, é sabedoria experimental. É sabedoria manifesta dentro de nós mesmos, baseada na nossa própria experiência



das sensações no corpo. Esta sabedoria é baseada na experiência direta e, portanto, é verdadeiramente benéfica.

Para desenvolver *bhāvanā-mayā paññā*, é essencial praticar *sīla* (conduta moral) e desenvolver o *samādhi* correto (concentração). Apenas a mente estabelecida no *samādhi* correto pode compreender e experimentar a verdade tal qual é (*Yathābhuta ñaṇa-dassana*).

*Samāhito yathābhutam pajānāti passati*. Aquele que desenvolveu a concentração correta compreende adequadamente a realidade tal qual é.

A habilidade de ver as coisas como realmente são é chamada de Vipassana, que significa “ver as coisas de maneira especial.” Normalmente, nós tendemos a observar somente a verdade aparente superficial, tal qual a criança que vê somente o colorido e o brilho superficiais das jóias. Para ser capaz de observar a verdade interior como se deve, precisamos da visão penetrante experiente do joalheiro – nós precisamos ver as coisas de maneira especial. Esta maneira especial de ver é Vipassana; esta é *bhāvanā-mayā paññā*, o desenvolvimento da sabedoria pela prática de Vipassana.

É fácil de compreender a realidade superficial, mas a introspecção é necessária para entender as verdades sutis interiores. Ao dirigirmos a nossa atenção para o interior, devemos explorar, observar e compreender a verdade interior.

Para entender a verdade interior, praticamos os quatro tipos de consciência descritos pelo Buda no *Mahāsatipatthāna Sutta*. Nós praticamos *kayānupassanā* (observação do corpo) ao observar o curso dos eventos dentro do corpo com atenção total. A observação da respiração que entra e da respiração que sai é parte do *kayānupassanā*. A observação da respiração conduz à consciência das sensações em cada parte do corpo.

Ao praticarmos diligentemente, começamos aos poucos a experimentar sensações grosseiras e sutis em cada parte do corpo. As sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou nem desagradáveis nem agradáveis. Ao observar essas sensações com desapego, nós praticamos *vedanānupassanā* (observação das sensações dentro do corpo). Ao observar os inúmeros tipos de mente (*citta*) que continuam a surgir

de vez em quando, nós praticamos *cittānupassanā*. Ao observar os diferentes conteúdos da mente, nós praticamos *dhammānupassanā*.

Nós damos mais importância à *vedanānupassanā* porque está diretamente ligada às outras três. *Vedanā* (sensação) é percebida pela mente, mas é experimentada no corpo. Cada impureza na mente está intimamente ligada a alguma sensação no corpo. Portanto, quando nós fortalecemos *Vedanānupassanā*, nós automaticamente fortalecemos as três outras.

Dessa forma, por intermédio da prática de Vipassana baseada nas sensações, nós podemos observar a verdadeira natureza da mente-corpo (*nāma-rūpa*) a cada momento. Gradualmente, nós desenvolvemos a compreensão de que este corpo é uma mera coleção de partículas subatômicas sutis, que pela sua natureza mudam constantemente, surgindo e desaparecendo. Essas partículas subatômicas são feitas dos quatro elementos: terra, água, fogo e ar.

Só se pode observar o fluxo da corrente-corpo em constante mutação e o fluxo da mente com o auxílio do penetrante e perfurante *samādhi*. Ao observar mente-corpo, nós podemos experimentar a sua natureza fundamental de impermanência (*anicca*) e de sofrimento ou de insatisfação (*dukkha*) e, no processo, a sua natureza de ausência de ego (*anattā*) se torna cada vez mais clara. Nós começamos a compreender que tanto a corrente-corpo quanto a corrente-mente são sem substância, sem essência. Não existe nada nessa corrente de mente e de matéria que seja permanente, estável ou constante, que possa ser chamada de “eu” ou de “meu” ou que possamos reivindicar possuir o controle.

Dessa forma, começamos a aprender a observar o fluxo de *nāma-rūpa* com desapego, com imparcialidade. Quanto mais profundo o exame das sensações sutis, mais forte será o nosso desapego. Enquanto houver apego, nós não poderemos examinar o objeto da meditação objetivamente, tal qual é. Por intermédio da sabedoria adquirida pela prática de Vipassana, o nosso apego se torna cada vez mais fraco e somos capazes de observar o objeto de meditação cada vez mais objetivamente.

Quando se entra em uma casa escura com uma lanterna, a escuridão se dispersa. A luz ilumina a casa toda e todos os objetos na casa podem ser vistos claramente. Da mesma forma, a luz da sabedoria bane a escuridão da ignorância e as verdades eternas e nobres são iluminadas e são vistas claramente.

Por intermédio da prática contínua, nós experimentamos a verdade de *dukha* no nível mais profundo – como essa mente sempre insatisfeita e descontente é incessantemente atormentada pela sede do desejo; como essa sede é incessante – como um poço sem fundo, ela consome todos os nossos esforços para preenchê-lo. Nós compreendemos o sofrimento de nosso apego e de nossa dependência de nossa crença em um ego individual – como o nosso apego a este conceito de eu, aos nossos desejos e opiniões nos mantém incessantemente preocupados e infelizes. Quando compreendemos *dukkha* e a causa raiz de *dukkha*, nós também compreendemos o Nobre Caminho, que destrói todos os desejos que causam *dukkha*, o que leva à libertação de todo sofrimento, *nibbāna*.

À medida que a nossa *paññā* se fortalece cada vez mais por intermédio da prática de Vipassana, esta sabedoria erradica todos os enganos, as ilusões, as falsas impressões e a ignorância. A realidade se torna clara porque as falsas impressões são incapazes de se fixar na mente. Quando *paññā* se torna forte, *sīla* se torna pura; a mente é purificada de todas as impurezas. E ao progredirmos nesse caminho benéfico, atingimos o estado puro dos *ariyas* (nobres). Nós experimentamos a alegria de *nibbāna*.

A felicidade alcançada por intermédio de Vipassana é superior a qualquer outra felicidade. Nem o desfrutar dos prazeres sensoriais grosseiros, nem aquele dos prazeres extra-sensoriais sutis, levam à felicidade duradoura. Quando o prazer de qualquer tipo termina, o resultado é tristeza. E uma vez que todas as situações são impermanentes, estão sujeitas à mudança, a chegarem a um fim. Quando uma experiência prazerosa termina, a mente luta para recuperá-la. Esta avidez traz sofrimento. A verdadeira felicidade vem somente daquilo que permanece estável.

Quando nós nos acostumamos a observar com completo desapego, a nossa faculdade de observação pode permanecer estável até mesmo se os objetos de nossa observação continuarem a mudar. Nós não ficamos eufóricos quando experimentamos prazeres sensoriais ou supra-mundanos, nem choramos quando eles desaparecem. Em ambas as situações, observamos objetivamente, como um espectador que assiste a uma peça de teatro. Nas profundezas da mente, à medida que observamos a natureza em transformação até mesmo das sensações mais sutis, a compreensão correta surge com a verdade profunda da impermanência. Nós observamos cada situação de mudança com a mesma visão objetiva e imparcial. A fim de ver aquilo que é aparente, aquilo que está diante de nossos olhos, sem qualquer impureza na mente – isto é a verdadeira felicidade. Este estado foi chamado de *ditta dhamma sukha vihāra* (o estado feliz do conhecimento da verdade).

Venham, deixem-nos fortalecer a nossa *bhāvanā-mayā paññā* por intermédio da prática de Vipassana. Deixando para trás a luta contínua contra os desejos que causam agitação e descontentamento, conquistemos a libertação das amarras do desejo. Estabelecendo-nos na sabedoria, conquistemos a libertação para atingir o verdadeiro contentamento, a verdadeira felicidade.



# Desenvolva a sua Própria Salvação

*O artigo abaixo foi condensado de uma palestra proferida por S.N. Goenka durante um curso de 3 Dias de Vipassana para alunos antigos.*

Na superfície, a mente joga tantos jogos – pensa, imagina, sonha, dá sugestões. Mas profundamente no seu interior, a mente permanece prisioneira de seu próprio padrão habitual, e o padrão habitual do nível mais profundo da mente é o de sentir sensações e reagir. Se as sensações são agradáveis, a mente reage com avidez; se forem desagradáveis, reage com aversão.



A iluminação do Buda foi ir à raiz do problema. A menos que trabalhemos no nível da raiz, nós continuaremos a lidar somente com o intelecto e somente esta parte da mente será purificada. Enquanto as raízes de uma árvore estiverem saudáveis, fornecem seiva saudável para toda a árvore. Portanto, comecem a trabalhar com as raízes. Esta foi a iluminação do Buda.

Quando ele dava Dhamma, o Nobre Caminho Óctuplo – o caminho de *sīla* (moralidade), *samādhi* (controle da mente) e *paññā* (sabedoria experimental) - não era para estabelecer um culto, um dogma ou uma crença. Dhamma é um caminho prático. Aqueles que o trilham podem ir ao nível mais profundo e erradicar todos os seus sofrimentos.

Aqueles que efetivamente libertaram a si mesmos compreenderão que atingir as profundezas da mente – fazer uma operação cirúrgica da mente - é um trabalho a ser realizado por nós mesmos, por cada indivíduo. Alguém pode guiá-lo com amor e compaixão; alguém pode ajudá-lo em sua jornada ao longo da trilha, mas nin-

guém pode carregá-lo nas costas e dizer: “Eu o levarei até o objetivo final, somente se entregue a mim; eu farei tudo.”

Você é responsável pelas suas próprias amarras. Você é responsável por tornar sua mente impura, ninguém mais. Você é responsável por purificar sua mente ao romper todas as amarras. Ninguém mais pode fazer isso por você.

A continuidade da prática é o segredo do sucesso. Quando se diz que você deve permanecer continuamente consciente, isso significa que você deve estar consciente com sabedoria das sensações no corpo, onde você efetivamente experimenta coisas surgindo e desaparecendo. A consciência de *anicca* é o que purifica a sua mente, a consciência do surgir e do desaparecer dessas sensações.

Intelectualizar essa verdade não será de ajuda. Você pode compreender: “Tudo o que surge mais cedo ou mais tarde desaparecerá. Qualquer um que nasça mais cedo ou mais tarde morrerá. Isso é *anicca*.” Você pode compreender isso corretamente, mas não o está experimentando. Somente a sua própria experiência pessoal o auxili-

ará a purificar a sua mente e a libertá-lo de seus sofrimentos. A palavra para “experiência” usada na Índia na época do Buda era *vedanā*, sentir pela experiência, não pela intelectualização. E isso é possível somente quando a sensação é sentida no corpo.

*Anicca* deve ser experimentada. Se você não a está experimentando, isso é uma mera teoria. E o Buda não estava interessado em teorias. Mesmo antes do Buda, e na época do Buda, existiam professores que ensinavam que o universo inteiro é *anicca*; isso não era novo. O que era novo no Buda era a experiência de *anicca*; e quando você experimenta isso dentro da moldura do seu próprio corpo, você começou a trabalhar no nível mais profundo da sua mente.

Duas coisas são muito importantes para aqueles que trilham o caminho. A primeira é quebrar a barreira que divide a mente consciente da mente inconsciente. Mas mesmo que a sua mente consciente possa agora sentir sensações que eram previamente sentidas apenas pela parte profunda do seu inconsciente, isso por si só não o ajudará. O Bu-

da queria que você desse um segundo passo: mudar o padrão de reação da mente no nível mais profundo.

Chegar ao estágio onde você começa a sentir sensações é um bom primeiro passo, embora o padrão habitual de reação permaneça. Quando você sente uma sensação desagradável, se continuar a reagir, “Ih, eu devo me livrar disso,” isso não o ajudará. Se você começar a sentir um fluxo agradável de vibrações extremamente sutis por todo o corpo, e reagir, “Ah, maravilhoso! Isso é o que eu procurava. Agora eu o consegui!”, você não compreendeu Vipassana de maneira alguma.

Vipassana não é um jogo de prazer e de dor. Você esteve reagindo dessa maneira durante toda a sua vida, ao longo de incontáveis vidas. Agora, no nome de Vipassana, começou a tornar esse padrão habitual mais forte. Cada vez que você sente uma sensação desagradável, reage com aversão; cada vez que você sente uma sensação agradável, reage com avidez, da mesma forma de antes. Vipassana não o ajudou, porque você não praticou Vipassana da maneira certa.

Sempre que você voltar a cometer o erro de reagir por causa do velho hábito, verifique com que rapidez se torna consciente disso: “Veja, uma sensação desagradável e estou reagindo com aversão; veja, uma sensação agradável e estou reagindo com afeição. Isto não é Vipassana. Isto não me ajudará.”

Compreenda ser isso o que você precisa fazer. Se você não for cem por cento bem-sucedido, não importa. Isso não o prejudicará enquanto continuar a compreender e continuar a tentar mudar o velho padrão habitual. Se você começou a sair de sua prisão mesmo que por alguns minutos, está progredindo.

Isso é o que o Buda queria que você fizesse: praticar o Nobre Caminho Óctuplo. Pratique *sīla* a fim de adquirir o tipo certo de *samādhi*. Para aqueles que continuam a quebrar *sīla*, existe pouca esperança que atinjam níveis mais profundos de realidade. *Sīla* se desenvolve após você atingir certo grau de controle sobre a sua mente, após você começar a compreender com *paññā* que quebrar *sīla* é muito prejudicial. A sua *paññā* no nível experimental ajudará o seu *samādhi*. O seu *samādhi* no nível

experimental ajudará a sua *sīla*. Uma *sīla* forte ajudará a sua *paññā* a se tornar forte. Um *samādhi* forte ajudará a sua *paññā* a se tornar forte. Cada um dos três começará a ajudar os outros dois e você continuará a progredir, a progredir no caminho.

Havia muitas técnicas na Índia daqueles dias, e também mais tarde, com cuja prática alguns meditadores, quando a solidez do corpo se dissolveu, começaram a sentir sensações sutis em todo o corpo. A verdade é a de que mesmo a vibração mais sutil que se possa sentir é ainda um fenômeno no campo da mente e da matéria. Ela surge, desaparece, surge, desaparece; ainda no campo de *anicca*, um campo de constante mudança.

Alguns meditadores de antigamente tentaram impor uma filosofia nesta experiência sutil. Tendo atingido o estágio onde eles experimentam nada além de vibrações, eles postularam: “Através do Universo todo, existe essa energia sutil. Isto é Deus Todo Poderoso. Eu estou experimentando isso; estou com Deus Todo Poderoso. O Universo inteiro é um só. Cada ser é Deus. Por que eu deveria ter qualquer tipo de

preferência ou de preconceito?” Essa é uma sugestão mental muito positiva, mas isso somente ajuda em um nível superficial.

A realidade é a de que mesmo essa experiência extremamente sutil ainda está no campo da mente e da matéria; ela não é a verdade suprema que está além da mente e da matéria. Todas essas sugestões, por mais positivas que possam ser, não podem libertar ninguém. Você deve estar com a realidade: todas as vibrações nada mais são do que um fluxo, fluidez. Esta experiência remove o hábito profundamente enraizado de reagir às sensações.

Quaisquer sensações que experimente – agradáveis, desagradáveis ou neutras - você deve usá-las como ferramentas. Essas sensações podem se tornar ferramentas para libertar você de seu sofrimento, com a condição de que compreenda a verdade tal qual é. Mas essas mesmas sensações podem também se tornar ferramentas que multiplicarão o seu sofrimento. Aquilo que agrada ou desagradar não deve tornar a questão obscura. A realidade é: sensações surgem e desaparecem; elas são *anicca*.

Agradáveis, desagradáveis ou neutras – não faz qualquer diferença. Quando você começa a compreender o fato de que até as mais agradáveis sensações que experimenta são *dukkha* (sofrimento), então você estará se aproximando cada vez mais da libertação.

Compreenda por quê sensações agradáveis são *dukkha*. Cada vez que uma sensação agradável surge, você começa a sentir prazer com isso. Este hábito de se apegar a sensações agradáveis tem persistido durante incontáveis vidas e é por causa disso que você sente aversão. Desejo e aversão são dois lados da mesma moeda. Quanto maior for o desejo, tanto maior se tornará a aversão. Cedo ou tarde, cada sensação agradável se transformará em uma sensação desagradável, e cada sensação desagradável se tornará uma sensação agradável; esta é a lei da natureza. Se você começar a desejar sensações agradáveis você estará convidando o sofrimento.

O ensinamento do Buda nos auxilia a desintegrar a intensidade solidificada que nos impede de ver a verdade real. No nível real, existem meras vibrações, nada mais.



Ao mesmo tempo, existe solidez. Por exemplo, esta parede é sólida. Esta é uma verdade, uma verdade aparente. A verdade suprema é que aquilo que você chama de parede nada mais é do que uma massa de partículas subatômicas vibrantes. Nós temos de integrar ambas as verdades por intermédio da compreensão adequada.

Dhamma desenvolve o nosso entendimento para nos livrarmos do hábito de reagir e compreendermos que o desejo está nos prejudicando, a aversão está nos prejudicando. E, portanto, nós nos tornamos mais realistas: “Veja, existe a verdade suprema, mas existe também a verdade aparente, que também é uma verdade.”

O processo de ir às profundezas da mente para se libertar é feito por você mesmo sozinho; mas você também deve estar preparado para trabalhar com a sua família, com a sociedade como um todo. O marco para medir se o amor, a compaixão e a boa vontade estão mesmo se desenvolvendo dentro de si é quando tais qualidades estão sendo mostradas para as pessoas à sua volta.

O Buda queria que nos libertássemos no nível mais profundo de nossas mentes. E isto é possível somente quando três características são experimentadas: *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anattā* (ausência de ego). Quando a mente começa a ficar livre de condicionamentos, camada após camada se torna purificada até que a mente se torne completamente incondicionada. Por conseguinte, a pureza se transforma em um modo de vida. Você não terá de praticar *mettā* (amor compassivo) como o faz agora no final da sessão de meditação de uma hora. Mais tarde, *mettā* simplesmente se torna uma parte de sua vida. Durante todo o tempo você ficará repleto de amor, compaixão e boa vontade. Este é o objetivo, o propósito.

O caminho da libertação é o caminho do trabalho no nível mais profundo da mente. Não há nada de errado em dar boas sugestões mentais, mas a menos que mude o seu hábito cego de reagir no nível mais profundo, você não será liberto. Ninguém será liberto, a não ser que o nível mais profundo da mente seja mudado. E o nível mais profundo da mente está constantemente em contato com as sensações do corpo.

Nós temos de dividir, dissecar e desintegrar toda a estrutura a fim de compreender como a mente e o corpo estão inter-relacionados. Se você trabalhar somente com a mente e esquecer o corpo, você não está praticando o ensinamento do Buda. Se você trabalhar somente com o corpo e esquecer a mente, novamente você não está compreendendo o Buda de forma adequada.

Qualquer coisa que surgir na mente se transforma em matéria, em uma sensação no campo material. Esta foi a descoberta do Buda. As pessoas se esqueceram desta verdade, que somente pode ser compreendida pela própria prática. O Buda disse: “*Sabbe dhammā vedanā samosaranā,*” qualquer coisa que surja na mente começa a fluir como uma sensação no corpo.

O Buda usava a palavra *āsava*, que significa fluxo ou intoxicação. Suponha que você tenha gerado ódio. Um fluxo bioquímico começa, que gera sensações muito desagradáveis. Por causa dessas sensações desagradáveis, você começa a reagir com ódio. À medida que você gera ódio, o fluxo se torna mais forte. Há sensações desa-

gradáveis e, com elas, uma secreção bioquímica. À medida que você gera mais ódio, o fluxo se torna mais forte.

Da mesma maneira, quando a paixão ou o medo surge, um tipo específico de substância bioquímica começa a fluir na corrente sanguínea. Um ciclo vicioso tem início, que continua a se repetir. Existe um fluxo, uma intoxicação, nas profundezas da mente. Por causa da ignorância, nós ficamos intoxicados por este específico fluxo bioquímico. Embora ele nos faça infelizes, ainda assim nós ficamos intoxicados: nós o desejamos sempre. Portanto, nós continuamos a gerar cada vez mais ódio, cada vez mais paixão, cada vez mais medo. Nós ficamos intoxicados por qualquer impureza que gerarmos na mente. Quando nós dizemos que alguém está viciado ao álcool ou às drogas, isto não é verdade. Ninguém é viciado ao álcool ou às drogas. A verdade atual é a de que se é viciado às sensações que são produzidas pelo álcool e pelas drogas.

O Buda nos ensina a observar a realidade. Cada vício será desfeito se nós observarmos a verdade das sensações no corpo com esta compreensão: “*Anicca, anicca*. Isto é impermanente.” Gradualmente nós aprenderemos a parar de reagir.

Dhamma é tão simples, tão científico, tão verdadeiro – uma lei da natureza aplicável a todos. Seja budista, seja hinduísta, seja muçulmano, seja cristão; seja americano, seja indiano, seja birmanês, seja russo, seja italiano – não faz qualquer diferença; um ser humano é um ser humano. Dhamma é uma pura ciência da mente, da matéria, e a interação entre as duas. Não o deixe se tornar uma crença sectária ou filosófica. Isto não será de qualquer ajuda.

O maior cientista produzido pelo mundo trabalhou para encontrar a verdade sobre o relacionamento entre a mente e a matéria. E descobrindo esta verdade, ele descobriu uma maneira para ir além da mente e da matéria. Ele explorou a realidade não somente para satisfazer a sua curiosidade, mas para encontrar uma maneira de se livrar do sofrimento. Tanto sofrimento em todas as famílias, em toda a sociedade,

em todas as nações, em todo o mundo. O Iluminado encontrou um caminho para sair do sofrimento.

Não existe qualquer outra solução: cada um deve sair do sofrimento por si mesmo. Quando todos os membros de uma mesma família saírem do sofrimento, a família se tornará feliz, cheia de paz e harmonia. Quando todos os membros da sociedade saírem do sofrimento, quando todos os de uma nação saírem do sofrimento, quando todos os cidadãos do mundo saírem do sofrimento – somente então haverá paz no mundo.

Não pode haver paz no mundo somente porque queremos a paz mundial: “Deveria haver paz no mundo porque eu estou me agitando para isso.” Isto não acontece. Nós não podemos nos agitar pela paz. Quando nós nos agitamos, perdemos a nossa paz. Não deixe haver qualquer agitação. Purifique a sua mente. Por conseguinte, cada ação que empreender somará paz ao universo.

Purifique a sua mente: isso é como você poderá parar de prejudicar outros e começar a ajudá-los. Quando você trabalha pela sua própria libertação, você descobrirá que também começou a ajudar os outros a sair do sofrimento. Um indivíduo se torna diversos indivíduos o círculo se alarga aos poucos. Mas não há mágica nem milagre. Trabalhe pela sua própria paz e você descobrirá que começou a ajudar a atmosfera à sua volta a se tornar mais pacífica, mas só quando você trabalhar adequadamente.

O maior milagre é o de mudar o padrão habitual da mente de rolar no sofrimento para o da liberdade do sofrimento. Não há maior milagre do que este. Cada passo que é dado em direção a este tipo de milagre é um passo saudável, um passo útil. Qualquer outro milagre aparente é somente mais uma amarra.

Que todos vocês possam sair do seu sofrimento, sair de suas amarras. Que todos vocês possam usufruir a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade.



## A Liberdade do Vício

*O artigo abaixo é a palestra de encerramento de S.N. Goenka no Seminário de Vipassana sobre o Livrar-se dos Vícios & Saúde Melhor, Dhamma Giri, 1989.*

Amigos, todos vocês participaram desse Seminário de Dhamma de Dez Dias. Este é o lado prático de Dhamma. Sem esta experiência do lado prático de Dhamma, o aspecto teórico não ficará claro. É evidente que não se espera que em dez dias vocês tenham apreendido os aspectos mais profundos de Dhamma, mas vocês deverão ter adquirido, pelo menos, uma ampla noção do que seja o caminho, uma ampla noção do que seja a lei da natureza.



Eu continuo a repetir que Dhamma não significa Dhamma budista, ou Dhamma hinduísta, ou Dhamma jainista, ou muçulmana ou cristã ou Dhamma parsi. Dhamma é Dhamma. E também Buda é Buda. Não foi somente uma pessoa que se tornou Buda. Qualquer um que se ilumina completamente é um Buda.

E o que é iluminação completa? É a experiência da verdade no nível supremo pela experiência direta. Quando alguém se torna completamente iluminado, essa pessoa não cria uma seita específica ou uma religião específica. Ele somente explica a verdade que experimentou por si mesmo, a verdade que pode ser experimentada por um e por todos, a verdade que o liberta de todo o sofrimento.

O Buda proclamou tão claramente que todo aquele que compreende a lei de causa e efeito, compreende Dhamma e quem compreende Dhamma, compreende a lei de causa e efeito. A lei de causa e efeito nunca é sectária. A lei da natureza é tal que no instante em que você gera negatividade na mente, a mente influencia a matéria e esta reação que tem início dentro de sua estrutura material faz você se sentir muito

agitado, faz você se sentir muito infeliz, faz você sofrer muito. Você pode se intitular hinduísta ou muçulmano ou cristão ou jainista ou um budista. Você pode se intitular um cingalês ou um birmanês ou um americano ou um russo. Mas, no instante em que gera negatividade na mente, a lei da natureza é tal que você começa a sofrer. Ninguém pode salvá-lo do seu sofrimento. Se você não gerar negatividade em sua mente, contudo, você perceberá que não sofre. Uma mente livre de impurezas, uma mente pura, é por sua vez naturalmente cheia de amor, cheia de compaixão, cheia de alegria compassiva e cheia de equanimidade.

Se houver uma prática, se houver uma técnica, se houver um caminho que possa mudar o padrão habitual da mente, e a mente pode se tornar pura ao lavar as negatividades, as impurezas; então, aquele que a segue naturalmente sai do sofrimento. Pode-se continuar a chamar a si mesmo por qualquer nome, não faz qualquer diferença. A lei é a lei: ela é universal.

Esta foi a iluminação do Buda e isto foi o que ele ensinou. O Buda nunca esteve interessado em uma filosofia particular. Na maior parte das vezes, uma filosofia é criada por pessoas que jogam jogos de imaginação, de intelectualização. Filosofias são também criadas por pessoas que talvez tenham experimentado somente alguns passos na trilha e, com qualquer experiência que possam ter adquirido, eles formam uma filosofia que se torna uma crença cega para os seus seguidores. E assim é que surgem as seitas: baseadas em crenças que são imaginárias ou crenças que são criadas por jogos intelectuais ou crenças que são criadas pela experiência parcial da verdade. Um iluminado compreende tudo isso. Ele nunca insistirá que pessoas aceitem o que quer que diga porque é uma pessoa realizada, uma pessoa completamente iluminada. Você deve experimentar a verdade por si mesmo, e há um processo pelo qual você experimenta a verdade diretamente. Você dá passos na trilha e o que quer que tenha experimentado, você o aceita: e passo a passo, com uma mente aberta, você continua a experimentar verdades cada vez mais profundas na trilha.

O caminho existe. Portanto, continue a trilhá-lo. É evidente que existem regras que devem ser observadas: não se envolver em qualquer tipo de imaginação; não se envolver em técnicas por intermédio das quais tente ver a realidade com as lentes coloridas de suas próprias crenças tradicionais. Caso contrário, a técnica não funcionará.

Você simplesmente observa a realidade de momento a momento, tal qual é, compreendendo a sua natureza, a sua característica. A realidade de todo o universo externo, contudo, pode ser experimentada somente quando ela entra em contato com as portas sensoriais de seu próprio corpo, tendo em vista que somente a realidade dentro da moldura do corpo pode ser diretamente experimentada. E agora você começou a experimentar esta realidade dentro da moldura do corpo. Como eu disse, em dez dias não se espera que você se torne perfeito na compreensão desta lei da natureza. Mas um aluno que vem investigar a verdade, e trabalha com uma mente aberta, saberá pelo menos o que é o caminho da experimentação da verdade.

Nesses dez dias, adquire-se a convicção de que a técnica é correta: de que ao prosseguir no caminho, as realidades mais sutis e finas pertencentes à mente e à matéria serão experimentadas – a interação entre mente e matéria e como uma influencia a outra; de que todo o processo nada tem a ver com esta religião ou aquela religião; de que nada tem a ver com esta crença ou aquela crença. Vocês trabalharam como cientistas investigando a verdade ao dividir, dissecar, desintegrar, dissolver e analisá-la, não meramente no nível intelectual, mas no nível experimental, no momento presente. Vocês deram um pequeno passo na trilha a fim de entender o que é a mente; de entender o que a matéria é. À medida que se segue em frente, a trilha os levará ao estágio onde poderão experimentar a dança de cada partícula subatômica que compõe a estrutura física dentro da moldura do seu corpo, bem como fora no universo; como a menor partícula subatômica surge e desaparece, surge e desaparece. Tanto acontece com a mente quanto com a matéria. Vocês continuam a dividir, a dissecar e a desintegrar, e a realidade sobre a mente fica cada vez mais clara. Um estágio chegará quando vocês serão capazes de experimentar a verdade suprema

pertencente à mente; que também surge e desaparece, surge e desaparece. E chegará uma hora em que vocês serão capazes de experimentar a verdade suprema pertencente aos conteúdos mentais que surgem na mente, os fatores que surgem junto com a mente; que a sua natureza também está sujeita a surgir e a desaparecer, surgir e desaparecer.

Esta investigação da verdade pertencente à matéria, pertencente à mente e pertencente aos fatores mentais, os conteúdos mentais, não é somente por curiosidade, mas para mudar o seu padrão habitual mental no nível mais profundo da mente. À medida que prosseguir perceberá como a mente influencia a matéria e como a matéria influencia a mente.

A cada momento, massas de partículas subatômicas – *kalāpas* – dentro da moldura do corpo, surgem e desaparecem, surgem e desaparecem. Como elas aparecem? A causa se torna evidente à medida que você investiga a realidade tal qual é sem influenciar qualquer condicionamento do passado de crenças filosóficas. O insumo

material, a comida que ingeriu, se torna uma causa para o surgimento dessas *kalāpas*. Você também descobrirá que *kalāpas* surgem e desaparecem em razão da atmosfera climática à sua volta. Você também começa a entender a formação da estrutura mente-matéria; como a matéria ajuda a matéria a surgir e a desaparecer, surgir e desaparecer. Da mesma forma, você entende como a mente ajuda a matéria a surgir e a desaparecer. Você também perceberá que, às vezes, a matéria surge do condicionamento mental do passado – ou seja, os *saṅkhāras* acumulados do passado, o *karma*. Pela prática de Vipassana tudo isso começa a ficar claro. Em dez dias, você não fica perfeito neste entendimento, mas um princípio tem início. Nesse momento, qual o tipo de mente surgiu e qual é o conteúdo desta mente? A qualidade da mente está de acordo com o conteúdo da mente. Por exemplo, quando uma mente cheia de ódio ou uma mente cheia de paixão ou uma mente cheia de medo surge, você perceberá que, à medida que surge ela ajuda a gerar essas partículas subatômicas.

Quando a mente está cheia de paixão, então dentro dessa estrutura material, um tipo particular de partículas subatômicas surge e ocorre um fluxo bioquímico, uma secreção, glandular ou não-glandular, que começa a fluir por todo o corpo com a corrente sanguínea ou por outros meios. Este tipo de fluxo bioquímico, que começa porque uma mente cheia de paixão surgiu, é chamada de *kāmāsava*.

Agora, como um cientista verdadeiramente honesto, você segue adiante, somente observando como a lei da natureza funciona. Quando esta secreção de *kāmāsava* começa, tal como a bioquímica produzida pela paixão, ela influencia o próximo momento da mente com mais paixão. Assim, esse *kāmāsava* se transforma em *kāma-tanhā* (desejo de paixão) no nível mental, que novamente estimula *kāmāsava*, um fluxo de paixão no nível físico. Um começa a influenciar o outro e a paixão continua a se multiplicar por minutos a fio, às vezes por horas a fio. O padrão de comportamento da mente ao gerar paixão se fortalece por causa da geração repetida de paixão.



E não somente paixão, mas também medo, ódio, raiva e desejo – todo o tipo de impureza que surge na mente – simultaneamente gera uma *āsava* (um fluxo). E essa *āsava* continua a estimular aquela negatividade específica, aquela impureza específica, resultando em um círculo vicioso de sofrimento. Você pode se intitular um hinduísta ou um muçulmano ou um jainista ou um cristão: não faz a menor diferença. O processo é tal, a lei é tal que é aplicável a um e a todos. Não há discriminação.

Mera compreensão intelectual não ajudará a romper este círculo e pode inclusive criar muitas dificuldades. As suas crenças em uma tradição específica podem parecer bastante lógicas, porém tais crenças gerarão obstáculos para você. O intelecto possui a sua própria limitação. Você não pode experimentar a verdade suprema meramente no nível intelectual. A verdade suprema é ilimitada, infinita e o intelecto é finito. É somente por intermédio da experiência que você será capaz de compreender que é ilimitada e infinita. Mesmo aqueles que aceitaram intelectualmente esta

lei da natureza não são capazes de mudar o padrão de comportamento de suas mentes e, como resultado, estão distantes da experimentação da verdade suprema.

Este padrão de comportamento está nas profundezas da mente. O que é chamado de mente inconsciente na realidade não está inconsciente, por permanecer em constante contato com esse corpo. E com esse contato do corpo uma sensação continua a surgir, porque cada elemento químico que flui em seu corpo gera um tipo específico de sensação. Você sente uma sensação – agradável, desagradável ou neutra, seja qual for – e, ao sentir essa sensação, você reage sem cessar. No fundo de sua mente, você continua a reagir com avidez, com aversão. Você continua a gerar diferentes tipos de negatividades, diferentes tipos de impurezas e o processo de multiplicação continua. Você não consegue impedir isso porque existe uma tremenda barreira entre a mente consciente e a mente inconsciente. Quando você pratica Vipassana, você rompe esta barreira. Sem Vipassana, a barreira permanece.

No nível consciente da mente, no nível intelectual da mente, pode-se aceitar toda a teoria de Dhamma – da verdade, da lei, da natureza. Mas ainda continuamos a rolar no sofrimento porque não experimentamos o que acontece nas profundezas da mente. Pela experiência direta pode-se compreender isso. Vipassana auxilia. E como pode auxiliar? Observando a sua respiração durante alguns dias, você chega a um estágio onde a mente se torna muito aguçada e muito sensível. E se você trabalhar adequadamente, pacientemente e persistentemente, a maioria de vocês nos primeiros dez dias, outros nos segundos dez dias, alcançam um estágio onde sentem sensações por todo o corpo. Sensações estão presentes a todo o momento. Qualquer contato resulta em uma sensação – *Phassa paccayā vedanā*. Isto não é uma filosofia, é a verdade científica que pode ser comprovada por um e por todos.

No momento em que ocorre o contato, haverá certamente uma sensação; e a todo o momento, a mente está em contato com a matéria através da estrutura física. O nível mais profundo da mente continua a sentir essas sensações e continua a reagir a elas. Mas na superfície a mente se mantém ocupada com objetos externos ou per-

manece envolvida em jogos de intelectualização, imaginação ou emoção. Este é o trabalho de sua “mente minúscula” (*paritta citta*), o nível da superfície da mente. Portanto, você não sente o que está acontecendo lá no fundo e não sente como está reagindo ao que acontece no nível mais profundo da mente.

Por intermédio da Vipassana, quando a barreira é rompida, começa-se a sentir sensações por todo o corpo, não meramente no nível da superfície, mas também dentro em profundidade; pois através de toda a estrutura física existe sensação onde quer que haja vida. E ao observar essas sensações você começa a experimentar a característica do surgir e desaparecer, do surgir e desaparecer. Por intermédio desta compreensão você começa a mudar o padrão habitual da mente.

Digamos, por exemplo, que você esteja sentindo uma sensação específica que possa ser decorrência do alimento ingerido ou da atmosfera à sua volta, que possa ser decorrência de suas ações mentais experimentadas no momento ou que possa ser decorrência das velhas reações mentais que estejam dando os seus frutos. O que quer

que possa ser, uma sensação está presente e você está treinado para observá-la com equanimidade e não reagir a ela. Mas você continua a reagir por causa do velho padrão habitual. Você senta por uma hora, e, inicialmente, talvez consiga não reagir somente durante alguns momentos, mas esses momentos são momentos maravilhosos. Você começou a mudar o padrão habitual da sua mente e a compreender a sua natureza de impermanência. Isto põe fim ao padrão habitual cego de reagir à sensação e de multiplicar o círculo vicioso do sofrimento. No princípio, em uma hora, você consegue alguns segundos ou alguns minutos em que não reage. Mas eventualmente, com a prática, atinge um estágio onde você não reage de maneira alguma durante uma hora. No nível mais profundo, você não reage de maneira alguma. Uma mudança profunda está acontecendo no velho padrão habitual. O círculo vicioso foi rompido: o processo químico que estava se manifestando como uma sensação, e contra o qual a sua mente estava reagindo com uma impureza específica, uma contaminação específica por horas a fio, está agora dando uma trégua por alguns momentos, alguns segundos, alguns minutos. À medida que esse padrão habitual se

torna mais fraco, o seu padrão de comportamento muda. Você está saindo do seu sofrimento.

De novo, isto não pode ser aceito porque o Buda assim o disse. Isto não deve ser aceito porque o seu professor assim o diz. Isto não deve ser aceito porque o seu intelecto assim o diz. Vocês têm de experimentá-lo por si mesmos. As pessoas que vêm a esses cursos descobriram pela sua experiência que há uma mudança para melhor em seu comportamento.

Quando falamos em vício, não é somente ao álcool ou às drogas, mas também à paixão, a raiva, ao medo, ao egoísmo: tudo isso são vícios. Todos esses são vícios às suas impurezas. E no nível intelectual, vocês compreendem muito bem, “A raiva não é boa para mim. É perigosa. É tão prejudicial.” Ainda que vocês estejam viciados na raiva, vocês continuam gerando raiva. E quando a raiva acaba, vocês continuam a repetir, “Oh, eu não deveria ter gerado raiva. Eu não deveria ter gerado raiva.” Sem sentido! No momento seguinte, algum estímulo surge, vocês de novo sen-

tem raiva. Vocês não estão saindo disso porque vocês não estavam trabalhando nas profundezas do padrão habitual da sua mente. A raiva tem início por causa de um elemento químico específico que começou a circular em seu corpo e, com a interação da mente e da matéria – um influenciando o outro – a raiva continua a se multiplicar.

Ao praticar esta técnica, você começa a observar a sensação que surgiu por causa do fluxo de um determinado elemento químico. Você não reage a isso. Isso significa que você não gera raiva naquele momento específico. Este momento específico se transforma em alguns momentos, que se transformam em alguns segundos, que se transformam em alguns minutos e você descobre que não está mais tão facilmente influenciado por este fluxo como no passado. Você começou devagarinho a sair de sua raiva.

Pessoas que vieram a esses cursos voltam para casa e aplicam esta técnica em sua vida diária ao meditarem no início da manhã e no fim de tarde e ao continuarem a

observar a si mesmos ao longo do dia e da noite em diferentes situações; como reagem ou como permanecem equânimes a essas situações. A primeira coisa que eles tentarão fazer é observar a sensação. Por causa da situação específica, talvez uma parte da mente tenha começado a reagir mas, ao observar a sensação, as suas mentes se tornam equânimes. Por conseguinte, qualquer ação realizada é uma ação normal: não é uma reação. A ação é sempre positiva. É somente quando eles reagem que geram negatividade e sofrem. O observar a sensação por alguns minutos torna a mente equânime e, então, pode agir. A vida, então, é cheia de ação em vez de reação.

Esta prática pela manhã e à noite, e fazer uso dessa técnica no dia-a-dia, começam a mudar o padrão de comportamento. Aqueles que estavam acostumados a rolar na raiva por um longo tempo descobrem que sua raiva diminui. Quando a raiva surge, não pode durar por muito tempo, porque não é intensa. Da mesma forma, aqueles que são viciados à paixão descobrem que a paixão diminui cada vez mais. Aqueles que são viciados no medo descobrem que o medo diminui cada vez mais. Diferen-



tes tipos de impurezas levam tempos distintos para serem eliminadas. Quer tais impurezas levem um longo tempo para serem eliminadas quer levem um curto tempo, a técnica funcionará somente se for usada adequadamente.

Independentemente de se estar viciado no desejo ou na aversão ou na raiva ou no medo, o vício é a uma sensação particular que surgiu em decorrência do fluxo bioquímico. Este tipo de matéria resulta em reação no nível mental, e a reação no nível mental novamente se transforma nessa reação bioquímica. Quando você diz que está viciado, na realidade está viciado na sensação. Você está viciado nesse fluxo, no fluxo bioquímico.

A *āsava* (fluxo) de ignorância é a *āsava* mais forte. É evidente que há ignorância mesmo quando você está reagindo com raiva ou paixão ou medo; mas quando você se intoxica com álcool ou com drogas, esta intoxicação multiplica a sua ignorância. Portanto, leva tempo para sentir sensações, para ir à raiz do problema. Quando você está viciado ao álcool ou viciado às drogas, você não pode conhecer a realidade do

que está acontecendo dentro da moldura do corpo. Há escuridão em sua mente. Você não pode compreender o que está acontecendo por dentro, o que continua a se multiplicar por dentro. Nós descobrimos que, em casos de vício ao álcool, as pessoas geralmente começam a se beneficiar mais rapidamente do que as pessoas que estão viciadas às drogas. Mas o caminho está presente para todos saírem do sofrimento, por mais viciados que possam estar, por mais ignorantes que possam ser. Se você continuar a trabalhar pacientemente e persistentemente, mais cedo ou mais tarde você alcançará o estágio onde começará a sentir sensações por todo o corpo e poderá observá-las objetivamente. Pode levar tempo. Em dez dias, você talvez consiga apenas mudar ligeiramente o padrão habitual de sua mente. Não importa: foi dado o primeiro passo e se você continuar a praticar pela manhã e à noite, e se frequentar mais alguns cursos, o padrão habitual mudará no nível mais profundo da mente e você sairá de sua ignorância, sairá de sua reação.

Nós aconselhamos continuamente pessoas viciadas em tabaco – mesmo ao consumo do tabaco comum – que se um ímpeto surgir na mente, evitem recorrer de ime-

diato ao cigarro e começar a fumar. Esperem um pouco. Simplesmente aceitem o fato de que um ímpeto para fumar surgiu na mente. Quando este ímpeto surge, juntamente com ele há uma sensação no corpo. Comecem a observar aquela sensação, qualquer que seja ela. Não procurem por uma sensação específica. Qualquer sensação naquela hora manifesta no corpo está relacionada ao ímpeto de fumar. E ao observar a sensação como impermanente (*anicca*) – ela surge, ela desaparece, ela surge, ela desaparece e, em dez minutos, quinze minutos, este ímpeto desaparecerá. Isto não é uma filosofia, mas a verdade experimental.

Da mesma forma, para aqueles que são viciados em álcool ou viciados em drogas, quando o ímpeto surge, nós os aconselhamos a não sucumbir de imediato. Esperem somente dez ou quinze minutos e aceitem o fato de que um ímpeto surgiu e observem qualquer que seja a sensação presente naquela hora. E eles descobriram que estão saindo de seus vícios. Eles podem não ser bem-sucedidos em todos os momentos, mas se tiverem sucesso uma vez em dez, um início muito bom é dado porque a raiz começou a mudar. O padrão habitual se localiza na raiz da mente e a raiz

da mente está fortemente relacionada às sensações no corpo: mente e matéria são tão inter-relacionadas que influenciam uma a outra sem cessar.

Se esta lei, se esta natureza, for aceita simplesmente no nível intelectual ou no nível devocional, o benefício será mínimo – isto pode inspirá-lo a praticar. Mas o verdadeiro benefício advém da prática. É bom que todos vocês tenham vindo e dado uma chance por dez dias a esta técnica. Se vocês forem convencidos por esta tentativa – de que este é um bom caminho, um caminho científico, de que não se trata de nenhuma fé cega, nenhum dogma, nenhuma conversão de uma religião organizada para outra religião organizada, de que não se trata de nenhuma proposta de se estabelecer um *guru*, de que nenhum *guru* o libertará de seus vícios ou de seu sofrimento, de que você terá de trabalhar pela sua própria salvação – se, ao fim desses dez dias, estiver convicto de que este é um bom caminho, nesse caso, eu diria que você foi bem-sucedido. Este é um longo caminho, uma tarefa para a vida inteira. Mesmo uma viagem de dez mil milhas deve começar com o primeiro passo. Para alguém que deu o primeiro passo, é possível que dê o segundo passo, o terceiro passo e, dessa maneira, passo a passo, alcançará o objetivo final da libertação total.

Que todos vocês possam sair de seus vícios. Não meramente o vício às drogas ou ao álcool: o vício às impurezas mentais é mais forte do que elas. Tem acompanhado vocês durante tantas vidas; um padrão de comportamento muito forte, que vocês terão de quebrar para sair de seu sofrimento. Este é um grande trabalho. Uma responsabilidade enorme. E vocês não o estão fazendo para agradar ninguém; nem para agradar qualquer Deus Todo Poderoso, nem para agradar o seu professor. Vocês estão trabalhando para agradar a si mesmos; para o seu próprio bem, para o seu próprio benefício, para a sua própria libertação. E o processo é tal que quando vocês começam a se beneficiar da técnica, do caminho, não conseguem resistir a ajudar os outros. É, portanto, não meramente para o seu próprio bem, para o seu benefício, para a sua própria libertação, mas também para o bem, para o benefício e a libertação de tantos outros. Tantas pessoas sofrem por toda a parte: que todos eles possam entrar em contato com o Dhamma puro e sair de seu sofrimento. Que todos eles possam começar a usufruir a paz e a harmonia; paz e harmonia da mente liberta, liberta de todas as impurezas.



## Os Méritos da Dāna

*O texto abaixo é uma tradução de um artigo originalmente publicado no exemplar hindi de setembro de 1995 de Vipashyanā Patrikā.*

Vamos praticar e desenvolver os quatro *brahmavihāra* (a natureza de um *brahmā*, conseqüentemente, o estado sublime ou divino da mente, onde as quatro qualidades puras estão presentes):

- o *brahmavihāra* da *mettā* infinita, (amor compassivo)
- o *brahmavihāra* da *karunā* infinita, (compaixão)
- o *brahmavihāra* da *muditā* infinita, (alegria compassiva)
- o *brahmavihāra* da *upekkhā* infinita (equanimidade)

Existe um modo simples de praticar e de desenvolver os quatro *brahmavihārā*: pela doação de *dāna* que é pura no passado, no presente e no futuro, e pura de três formas.

Como *dāna* se torna pura no passado, no presente e no futuro? Quando a mente do doador está cheia de alegria antes de dar *dāna*, enquanto dá *dāna* e após ter dado *dāna*, então a *dāna* se torna pura no passado, no presente e no futuro.

Como *dāna* se torna pura nas três formas? Quando a mente do doador está cheia de benevolência; quando o recebedor está vivendo uma vida de pura *sīla*; e quando a *dāna*, independentemente do montante e do valor, é ganho por intermédio de seu próprio trabalho, honestamente e por intermédio de uma maneira adequada de vida, assim, a *dāna* é pura em três formas.

*Dāna* que é pura no passado, no presente e no futuro, e pura em três formas é altamente benéfica.

Como tal *dāna* auxilia a desenvolver os quatro *brahmavihārā*? Quando a coisa ou o local ou a infra-estrutura que é dada como *dāna* não é para uma pessoa em específico, mas para o benefício e o bem-estar de todos os meditadores, nesse caso, esta *dāna* auxilia a desenvolver os quatro *brahmavihārā*.

A mente do doador está cheia de *mettā* infinita quando ele pensa – “Por causa de minha *dāna*, inúmeras pessoas estão ganhando ou ganharão felicidade ao receberem este maravilhoso Dhamma.”

A mente do doador está cheia de *karuṇā* infinita quando ele pensa – “Por causa desta *dāna*, existem muitas pessoas sofredoras no mundo que encontrarão uma maneira de sair do seu sofrimento, de obter benefício do Dhamma e de encontrar contentamento.”

A mente do doador está cheia de *muditā* infinita com o pensamento – “Ah! Tantas pessoas estão ficando felizes e obtendo contentamento por intermédio da prática de Dhamma por causa de minha *dāna*.”



A mente do doador está cheia de *upekkhā* infinita com o pensamento – “Quer alguém enalteça ou critique a minha *dāna*, quer eu obtenha sucesso ou fracasse por causa dessa *dāna*, não me interessa. A minha *dāna* não é para auto-elogio ou para sucesso ou para fracasso. Esta *dāna*, dada por pura volição, serve somente para beneficiar os outros.”

Dessa forma, meditadores! Os quatro *brahmavihārā* são desenvolvidos pela doação de pura *dāna*.

Meditadores! O *brahmavihārā* deveria ser praticado e desenvolvido. A prática de *brahmavihārā* é altamente benéfica para nós. ♦