

Mantendo Nossas Mentes Saudáveis¹.

Uma palestra de S N Goenka dirigida a profissionais de saúde.

(O texto abaixo foi condensado de uma palestra proferida no Smith College School of Social Works em Northampton, Massachusets (EUA), em julho de 1991.)

Amigos, companheiros no trabalho da assistência social: Vamos tentar entender os problemas encontrados pelos trabalhadores de saúde e a solução desses problemas. A profissão de serviço social é uma profissão muito nobre. Se o serviço social é oferecido de forma altruística, sem que seja um meio de subsistência, não há nada que possa superá-lo. Mesmo se realizado como forma de subsistência, essa é uma profissão bastante saudável. A função dos trabalhadores de assistência social é ajudar os outros. Pessoas vêm até você com melancolia em seus rostos e angústia e dor em seus corações. Vocês os ajudam a sair de suas dores e a desfrutar uma verdadeira paz e alegria interior. Que melhor profissão poderia existir?

1 VNL abril de 2005 (http://www.vnl.dhamma.org/en/2005/32-1-keeping_our_own_minds_healthy.shtml)

Que nobre profissão. Mesmo assim, cheia de riscos. Esse nobre esforço para ajudar aos outros pode fazê-lo sofrer se você não estiver se cuidando adequadamente.

Imagine que uma pessoa venha até você sofrendo de insegurança e medo do futuro. Essa pessoa está produzindo uma vibração cheia de perturbação e infelicidade. Ele ou ela está preso num redemoinho de sofrimento. Após aconselhar essa pessoa por um certo tempo, você pode perceber que também está sendo sugado para dentro desse mesmo redemoinho.

Em um nível bem profundo da mente repousam sementes de diferentes tipos de tendências mentais, que podem conter diversos tipos de sofrimento. As vibrações de seu cliente entram em contato com as sementes de medo do futuro que jazem latentes nas profundezas de sua mente. As vibrações dessas sementes em você são exatamente as mesmas que são produzidas pelo seu cliente. Suas vibrações sintonizam com as vibrações de seu cliente, estimulando o seu próprio medo e insegurança, as suas próprias sementes de sofrimento. Você pode nem perceber que isso está acontecendo porque é possível que não apareça de imediato nenhum efeito. Lentamente, com o tempo, você continuará em contato com pessoas que estão experimentando medo e, gradativamente, você descobrirá que seu problema

está se ampliando. A menos que você remova essas sementes de sofrimento de sua mente, seu trabalho como clínico será nocivo à sua saúde mental e física. Um aleijado não pode auxiliar outro aleijado. Um cego não pode mostrar o caminho a outro cego. Como você pode ajudar os outros e ao mesmo tempo se proteger? A prática da meditação Vipassana oferece uma resposta a essa questão.

Vipassana é a ciência da mente e da matéria: O que quer que surja na mente, seja medo, insegurança, paixão ou egoísmo, também se manifesta de uma forma bastante grosseira e intensa que tende a nos dominar. Por exemplo, uma pessoa diz alguma coisa de que você não gosta; digamos que alguém insulte você. Você reage com raiva e começa a sofrer. Você não sabe se prejudicou ou não a outra pessoa com sua raiva, mas você certamente terá prejudicado a si próprio. A primeira vítima de sua raiva é você mesmo. Embora tenha sido insultado apenas uma vez, você continua a repetir esse drama no nível mental por longos períodos de tempo, fortalecendo dessa forma os padrões de reação da raiva no nível mais profundo.

Quando reagimos com raiva no nível mental, começa imediatamente a ocorrer alguma coisa no nível físico. Uma secreção bioquímica começa a fluir na corrente sanguínea. Essa secreção específica, produzida pela raiva, é bastante desagradável e, por sentirmos sensações desagradáveis, ficamos com mais raiva. E quando ficamos com mais raiva produzimos mais sensações bioquímicas: Um ciclo vicioso

se inicia. Da mesma forma, paixão e medo são, cada qual, associados a seu tipo específico de secreção. Nós mesmos somos responsáveis por esse fluxo, ninguém mais. Multiplicamos nosso próprio sofrimento o tempo todo ao reagirmos a essa química - esse fluxo dentro de nós. No entanto, se não reagimos, mas apenas observamos, esse ciclo vicioso perderá sua força, ficará mais fraco e passará. Precisamos entender esse processo para que possamos sair dele.

Toda a estrutura psicofísica à qual continuamente nos referimos como "eu, meu" não é nada além de vibrações em constante transformação. Não podemos controlá-la ou impedir que se transforme. Ela é feita para mudar e muda. São simplesmente correntes, vibrações de diferentes frequências, diferentes comprimentos de onda. Essa é a profunda verdade de nossa estrutura física e a experiência direta dessa realidade produz um efeito significativo.

Podemos sorrir da realidade dessa instabilidade: "Veja, ela continua mudando - e daí? Preocupação, ansiedade - e daí? Essa circunstância vai mudar." Nós observamos as mudanças das vibrações ou o surgimento e o desaparecimento de emoções específicas. Se não as observarmos objetivamente elas podem nos dominar e se multiplicar, tornando-nos muito infelizes. Não é suficiente que essa

verdade seja aceita no nível intelectual ou devocional. Ela deve ser percebida no nível experimental e isso é o que Vipassana ensina.

Quando um aluno vem para um curso de dez dias de Vipassana é solicitado a ele ou ela que explore a realidade que está ocorrendo dentro da estrutura do corpo: Que verdade está se manifestando? O que está acontecendo agora?

Começa-se com algo grosseiro, mas real. A primeira coisa que se experimenta é o fluxo da respiração. A respiração entrando, a respiração saindo, naturalmente, sem esforço. Não nos esforçamos para fazer a respiração entrar ou sair. Não tentamos controlar a respiração. Toda a técnica consiste em desenvolver a faculdade de observar a realidade a todo momento, com ela é, não como gostaríamos que ela fosse. Assim, buscamos observar a respiração como ela é. Se ela é profunda, é profunda; não tentamos torná-la superficial. Se for superficial, é superficial; não tentamos torná-la profunda. Se passar por apenas uma narina, aceitamos isso; não tentamos fazê-la passar pela outra narina. Se passar por ambas, então aceitamos - passa pelas duas narinas. O fluxo da respiração está ali, entrando e saindo. Nós observamos; não fazemos nada.

Isso deveria ser fácil, no entanto, achamos bastante difícil. Observamos apenas uma ou duas respirações e a mente se dispersa. Após alguns minutos compreendemos, "Oh, estou aqui para observar minha respiração. Que está acontecendo?" Começa-se novamente. Uma ou duas respirações e outra vez a mente se dispersa. Ficamos irritados: "Deveria ser uma tarefa fácil, apenas observar a respiração. Que tipo de mente eu tenho? Não consigo sequer observar o fluxo natural da respiração sem correr de um lado a outro."

Então seu instrutor dirá: "Não, não, não reaja. Apenas aceite a realidade como ela é. Essa é a verdade desse momento. A mente se dispersou. Aceite isso sorrindo."

O antigo padrão habitual da mente é reagir quando algo indesejável acontece. E agora você não quer que a mente se distraia; mas ela se dispersou e você reage com aversão, raiva. Tenha você raiva de outra pessoa ou de si mesmo, não faz qualquer diferença. Raiva é raiva e ela vai torná-lo infeliz. Nós saímos desse sofrimento pela aceitação da verdade como ela é: "Minha mente agora se dispersou." Sua respiração ainda está lá e sua atenção facilmente retorna a ela no momento em que você aceita que sua mente se dispersou. Pode ser que você observe apenas algumas respirações e sua mente se dispersa novamente. Você

nota: "Oh, veja, ela se dispersou novamente." E novamente você retorna. Trabalha assim por alguns dias e a mente começa a se acalmar porque estamos aprendendo a aceitar a verdade como ela é, sem reagir.

A respiração tem muito a ver com a mente e os conteúdos mentais. Assim que você observa a respiração surge um pensamento, talvez um pensamento acerca do passado ou do futuro, então você reage com apego ou aversão. Talvez a raiva apareça e você observa: "Veja, a raiva surgiu." Em razão dessa raiva, a respiração perdeu sua normalidade e ficou um pouco pesada, levemente rápida. Quando essa raiva submerge você percebe que a respiração volta a se normalizar. Assim, a respiração está fortemente ligada à sua mente e às impurezas mentais.

Após a mente se acalmar um pouco, começa-se a experimentar algo mais: a cada instante, através do corpo, alguma reação eletromagnética, alguma reação química está ocorrendo.

Normalmente a mente no nível superficial é tão grosseira que não sente o que está acontecendo no nível mais profundo da estrutura física. Mas agora, com uma mente concentrada, pode-se sentir essas sensações muito sutis, reações bioquímicas, correntes, vibrações etc.

Já que principiamos com a atenção na entrada das narinas, sentiremos inicialmente sensações nessa área. Elas podem se manifestar de várias formas, como por exemplo: calor, transpiração, pulsação, vibração, dormência, tensão, pressão ou diversas outras. Você sente ou uma coisa ou outra nesse ponto, mas já está treinado para observar objetivamente. "Agora existe calor - e daí? É calor. Palpitando, coçando etc.", "Deixe-me ver por quanto tempo durará." Você apenas observa objetivamente. No quarto ou quinto dia você pode alcançar uma estágio em que passa a sentir sensações como essas por todo o corpo. Você continua a mover sua atenção da cabeça aos pés e dos pés à cabeça, observando essas sensações no corpo.

Assim como foi com a respiração, é com as sensações. Todas as sensações do corpo - o calor, a tensão, a pressão e a vibração - estão conectadas com as nossas impurezas mentais, as contaminações que são a fonte de nosso sofrimento. Quando

a raiva surge há uma reação em todo o corpo. Ocorre calor, transpiração, tensão e palpitação. Todas essas sensações estão relacionadas como nossa raiva. O mesmo ocorre com nossos medos, nossa paixão e nossa ansiedade. Qualquer coisa que surja na mente se manifesta como uma sensação no corpo. É a essa sensação do corpo que a mente reage.

No nível mais profundo da mente existem muitos padrões de reação ocultos, que são o acúmulo de sofrimentos do passado. Eles dormem latentes e a qualquer momento, devido a um estímulo qualquer, podem surgir como pensamentos ou sensações desagradáveis e nos dominar, fazendo-nos sofrer novamente. De fato, a todo instante nossas mentes estão produzindo vibrações. Essas vibrações podem ser positivas ou negativas, mas normalmente elas são prejudiciais porque permanecemos ignorantes do que está acontecendo profundamente em nosso interior. Embora não desejemos, nós nos prejudicamos porque reagimos às sensações do nosso corpo. Dessa forma multiplicamos nosso sofrimento. Como toda a atmosfera ficou influenciada por essas vibrações negativas, prejudicamos as outras pessoas da mesma forma. Cada pessoa está produzindo vibrações e influenciando a atmosfera ao redor e, ao mesmo tempo, está sendo influenciado pelas vibrações das outras pessoas.

Assim, se você está atendendo a um cliente que tem uma vibração em sintonia com padrões de reação que estão localizados profundamente em seu interior, elas acionarão algo nas profundezas de sua mente, muitas vezes dominando você. Se puder ficar livre desses padrões então o serviço que você prestará será maravilhoso, porque sua mente estará tranquila e saudável. Você vai enfrentar sorrindo as vibrações produzidas pelos outros.

Mesmo se algo for despertado, você observará sua reação e flutuará por cima dela, mas não afundará. Ela não vai dominar você. Ou seja, você está livre desse tipo de sofrimento. Tudo isso tem que ser percebido no nível experimental. Apenas conversar e debater não ajudará. Debates e palestras podem nos dar inspiração, talvez até alguma diretriz.

Existem muitos alunos de Vipassana que têm por função ajudar os outros. São conselheiros, assistentes sociais, massoterapeutas - todos atuando de diferentes formas para auxiliar outras pessoas. Aconselho a esses alunos a fazerem um pequeno intervalo entre um cliente e outro. Eu recomendo: Parem um pouco - dez minutos mais ou menos - e relaxem. Pode-se fazer isso facilmente no nível físico, aliviando a tensão acumulada no aconselhamento de alguém.

Mas, sem perceber, você absorveu internamente as vibrações daquela pessoa e elas o deixarão bastante tenso. A menos que você, antes de tudo, tranquilize essas reações, não poderá trabalhar como outra pessoa. Com a prática de Vipassana - sentindo sensações pelo corpo – dentro de uns dez minutos você se sentirá renovado. Suas baterias estarão novamente carregadas e então estará pronto para trabalhar com outro cliente.

Uma mente pura é uma mente poderosa. Uma mente pura está sempre repleta de um amor infinito, cheia de compaixão, sem qualquer resquício de paixão. Você não espera nada em troca, apenas sente vontade de doar. Essa é a qualidade de uma mente repleta de amor, repleta de compaixão, cheia de uma alegria espontânea, cheia de equanimidade. Mesmo se você falar apenas duas palavras com esse tipo de mente elas terão uma grande eficácia, porque sua mente tem apenas vibrações puras. O cliente se sentirá aliviado apenas com essas poucas palavras ditas por você. No entanto, se no nível superficial você tenta ajudar alguém com palavras de aconselhamento, mas internamente estiver agitado, então as vibrações que acompanharão suas palavras não terão aquele efeito positivo.

Assim, seja um bom terapeuta. E para ser um bom terapeuta primeiro trate a si próprio. Mergulhe profundamente, tranquilize sua mente, purifique sua mente. Perceba que ela é cheia de um puro amor, não esperando nada em troca, cheia de compaixão, alegria espontânea e repleta de equanimidade. Você irá verificar que todas as dificuldades do seu trabalho desapareceram, todos os riscos se foram. Você se tornará mais forte, não uma pessoa aleijada conduzindo outra pessoa aleijada, um cego indicando o caminho para outro cego. Vipassana o ajudará a se tornar um bom ser humano, um ser humano sadio, cheio de harmonia, cheio de paz, cheio de tranquilidade, com uma mente sã em um corpo sadio. Com uma mente equilibrada você pode ajudar melhor os outros e se tornar um assistente social eficiente. Que todos vocês se tornem bons assistentes sociais, Que todos vocês estejam em paz, sejam felizes, sejam livres.

Uma sessão de perguntas e respostas após a palestra de Goenkaji incluiu as seguintes questões:

Pergunta: Acho que as nossas emoções podem ser nossos mestres, podemos aprender com a raiva ou com nossa tristeza. Qual a visão de Vipassana sobre isso?

Goenkaji: A emoção por si só não nos torna infeliz. Se pudermos aprender a observar nossas emoções, então poderemos nos libertar do sofrimento e assim aprender algo com elas. Mas se permitirmos que essas emoções nos dominem então nós sofreremos. Uma coisa que Vipassana nos ensina é: "As emoções surgirão. Irei observá-las objetivamente". "Olhe, aqui está uma emoção" - raiva, tristeza ou qualquer outra - "Enquanto ela estiver aqui, observarei que sensações existem no corpo. Ah, essa sensação é impermanente. Deixe-me ver por quanto tempo ela dura." É assim que nos libertamos de nosso sofrimento.

Pergunta: Vipassana está centrada na realidade interna. Tudo bem, mas o que dizer da realidade externa que realmente causa muito sofrimento? Qual a utilidade de Vipassana para se lidar com o real sofrimento do mundo?

Goenkaji: Entenda. Vipassana não é uma fuga dos problemas da vida diária. Participa-se de um curso de dez dias para se aprender a técnica de Vipassana e assim ganhar força para enfrentar os problemas do mundo lá fora - da mesma forma que se deve ir a um hospital para se tornar fisicamente sadio e depois retornar e viver uma vida saudável no mundo. Assim, quando você aprende essa técnica de

observar a realidade interior, você pode enfrentar os problemas exteriores mais facilmente. Não é que pela prática de Vipassana todos os problemas desaparecerão, mas certamente sua habilidade em lidar com eles melhorará.

Os problemas do mundo exterior são causados por indivíduos vivendo na escuridão da ignorância. Assim como ao se acender uma lâmpada a escuridão se dispersará, uma pessoa praticando Vipassana afetará a sociedade. Se mais pessoas praticarem Vipassana, lentamente isso começará a produzir uma influência positiva no mundo. Mesmo se apenas essa única pessoa praticar Vipassana, ao menos ela estará pronta para enfrentar os problemas e encontrar soluções. E essas soluções serão soluções saudáveis.

© *Vipassana Research Institute*

Informações sobre Vipassana

www.dhamma.org/pt/

*Página atual Alunos Antigos Dhamma Santi:
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>
*Informações para Alunos Antigos**

~~www.santi.dhamma.org/pt/~~