PARA BENEFÍCIO DE MUITOS

Título: Para Benefício de Muitos
Palestras e respostas a perguntas de alunos de Vipassana - 1983-2000

Autor: Goenka, S.N.

Título original em inglês:
For the Benefit of Many
Talks and Answers to Questions from Vipassana Students
1983-2000

Edição original:
Vipassana Research Institute
Dhamma Giri, Igatpuri 422 403
Nashik, Maharashtra, Índia
Site: www.vridhamma.org

Revisão: Silvio Luz

Contatos no Brasil:
info@santi.dhamma.org
info@sao-paulo.br.dhamma.org
www.dhamma.org

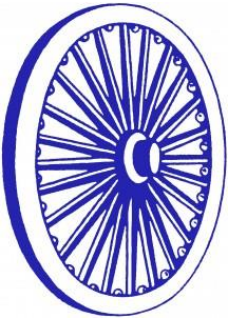
Publicado por:
Rede Bhavana
www.bhavana.com.br
bhavana.email@gmail.com

1ª edição 2009
1ª edição em português do Brasil: 2018

PARA BENEFÍCIO DE MUITOS

S.N. Goenka

Palestras e respostas a perguntas
de alunos de Vipassana
1983-2000



Esta compilação é dedicada aos alunos de
Vipassana
como ensinada por S.N. Goenka

1ª edição: 2018

Índice

PREFÁCIO..... 7
ORGANIZANDO OS CURSOS..... 11
PARA BENEFÍCIO DE MUITOS..... 18
COMO SERVIR EM SEU PRÓPRIO INTERESSE..... 23
SERVIR PARA MANTER A RODA DE DHAMMA GIRANDO..... 31
LEVAR A TOCHA DE DHAMMA..... 37
O BRILHO DE DHAMMA..... 42
COMO FORTALECER UM CENTRO DE DHAMMA..... 45
O RECIPIENTE DE DHAMMA..... 54
PERGUNTAS E RESPOSTAS – I..... 60
COMO DHAMMA VAI SE EXPANDIR..... 83
A ESSÊNCIA DE DHAMMA..... 89
O *DANA* DE DHAMMA..... 98
PERGUNTAS E RESPOSTAS – II..... 105
PERGUNTAS E RESPOSTAS – III..... 119
A CRESCENTE LUZ DE DHAMMA..... 141
PERGUNTAS E RESPOSTAS – IV (sobre o serviço ao Dhamma)..... 147
PERGUNTAS E RESPOSTAS – V..... 162
A AMIZADE EM DHAMMA..... 171
DHAMMA: A LUZ NA ESCURIDÃO..... 175
PERGUNTAS E RESPOSTAS – VI..... 180

A FAMÍLIA DE DHAMMA 194
PERGUNTAS E RESPOSTAS – VII 201
PERGUNTAS E RESPOSTAS – VIII 222
PERGUNTAS E RESPOSTAS – IX 236
DHAMMA É PARA TODOS 252
SERVIR A SI MESMO E AOS OUTROS 260
PERGUNTAS E RESPOSTAS – X 264
A DOÇURA DE DHAMMA 273
UMA NOVA ERA DE DHAMMA 276
TAREFAS A CONCRETIZAR 279
MENSAGEM FINAL SOBRE 289
CURSOS PARA CRIANÇAS 289
PERGUNTAS E RESPOSTAS – XI 292
PERGUNTAS E RESPOSTAS – XII 311
DEIXE QUE DHAMMA RESPLANDEÇA NA SUA PUREZA 322
PERGUNTAS E RESPOSTAS – XIII 330
A DETERMINAÇÃO DE DHAMMA 343
A RESPONSABILIDADE DO SERVIÇO AO DHAMMA 349
A IMPORTÂNCIA DA MEDITAÇÃO DIÁRIA 353
QUE A MISSÃO DE DHAMMA DE SAYAGYI SEJA REALIZADA 358
GLOSSÁRIO 367
VIPASSANA NA INTERNET 385

PREFÁCIO

***D**esde o início dos anos 80, na Índia e em todo o mundo, houve um espantoso aumento do número de cursos de meditação Vipassana oferecidos anualmente e do número de centros dedicados à prática desses ensinamentos. O crescimento foi possível graças ao serviço altruísta de milhares de meditadores. Trabalhando em diferentes áreas, eles têm colaborado generosamente para que cada vez mais pessoas possam dar passos no caminho da libertação.*

Para garantir que os seus serviços alcancem os melhores resultados, Goenkaji deu orientações frequentes ao longo dos anos a todos os que participam neste trabalho. Tanto nos encontros anuais na Índia quanto nas visitas aos vários centros, ele falou dos muitos e variados aspectos da prática e do serviço ao Dhamma. As transcrições dessas palestras e das sessões de perguntas e respostas foram as fontes deste volume.

O material aqui incluído abrange o período de 1983 a 2000. Salvo raras exceções, a maior parte do material é apresentada em ordem cronológica. Uma das exceções é, por exemplo, a palestra inserida no final do livro, que constitui um complemento conclusivo e inspirador.

Em toda esta coletânea, Goenkaji volta sistematicamente a um tema central: o que significa oferecer serviço ao Dhamma e como um servidor deve trabalhar. Ele explica esse tema extensivamente através da apresentação de alguns pontos-chave.

O primeiro ponto é a necessidade do serviço ser uma consequência da prática de Dhamma. Aqueles que desejam ajudar outros a percorrer o caminho da libertação têm de estar nesse caminho, isto é, têm de

manter uma prática de meditação diária e regular e se empenhar o mais cuidadosamente possível no cumprimento dos cinco preceitos.
Na verdade, como diz Goenkaji, o serviço é um modo de aprofundamento da prática através do desenvolvimento das dez pāramī.

Em um segundo ponto, o foco é sobre a importância do serviço ter de brotar da mettā. Os servidores, mesmo quando precisam disciplinar os alunos, devem fazê-lo com o intuito de ajudar e com o coração cheio de benevolência.

Um outro ponto é que o serviço tem de ser desinteressado, tem de ser prestado com humildade e sem qualquer egoísmo. Ninguém deve pensar que é indispensável, nem encarar o serviço como uma oportunidade para fazer as coisas à sua maneira ou para atingir objetivos individuais. Pelo contrário, servir constitui uma oportunidade para deixar de lado as opiniões pessoais e para agir como instrumento de Dhamma.

Deste modo, os servidores podem trabalhar harmoniosamente em conjunto e o Dhamma continuará a florescer na sua pureza original, para o bem e benefício de muitos.

Estes pontos, assim como inúmeras outras questões, são expostos por Goenkaji em profundidade. Para orientações sobre um tema em particular, o índice remissivo detalhado encaminha os leitores para as passagens relacionadas com o tópico em questão. Ao final do livro, publicamos um glossário explicativo dos termos em páli.

Para fins de publicação, o material original foi, de certa maneira, condensado e editado; porém, empreendemos todos os esforços para manter a voz única de Goenkaji e para transmitir fielmente o significado de suas palavras.

Goenkaji não teve disponibilidade para ler todos estes textos, por isso, podem conter alguns erros e inconsistências, de exclusiva responsabilidade dos editores. São bem-vindos os comentários que possam ajudar a retificar quaisquer falhas.

Esperamos que este volume seja proveitoso para aqueles cujo serviço é uma parte vital da difusão de Dhamma.

Śīla samādhi jñāna hī, śuddha dharama kā sāra;
kāyā vāṇī citta ke, sudhare saba vyavahāra.

Sīla, samādhi and paññā—
essa é a essência do puro Dhamma,
transformando todas as ações de corpo, fala e mente.

Vāṇī to vaśa meṅ bhalī, vaśa meṅ bhalā śarīra;
para jo mana vaśa meṅ kare, vahī saccā vīra.

É bom ter domínio sobre a fala,
é bom ter domínio físico,
mas quem for senhor de sua mente
é um verdadeiro campeão.

S.N. Goenka

Encontro anual: Dhamma Khetta, Índia
1983

ORGANIZANDO OS CURSOS

Queridos membros das associações e organizadores dos cursos,

Neste inverno, venho rever alguns pontos importantes de Dhamma. Com a experiência de mais de 50 professores assistentes que concluíram com êxito cursos conduzidos no último ano foi possível criar as diretrizes apresentadas a seguir. Desenvolvidas em fevereiro de 1983, durante o recente encontro de professores assistentes em Hyderabad, no qual também estive presente, essas diretrizes servirão para ajudar a contínua difusão de Dhamma.

Algumas políticas gerais para todos os cursos também foram revisadas, com relação ao *dāna*, à comida servida nos cursos, ao horário dos professores assistentes e alguns outros pontos.

O professor assistente é autorizado por mim a conduzir, em meu nome, cursos de Vipassana. Por isso, é o meu representante e deve ser recebido pelos alunos como tal. Isso é especialmente válido no local do curso, onde o professor assistente tem a responsabilidade de garantir que a técnica seja transmitida corretamente, que os cursos sejam organizados e que transcorram segundo as minhas instruções e que seja criado o ambiente adequado para auxiliar os alunos na sua meditação.

Se eu transmitisse o Dhamma sozinho, certamente jamais poderia oferecer aos alunos tantas oportunidades

para aprender o ensinamento, como acontece atualmente. Contudo, para tirar o máximo proveito destas oportunidades, agora, mais do que nunca, é essencial assegurar o serviço e o apoio dos alunos antigos. Sem a infraestrutura mínima proporcionada por alunos antigos há o perigo de os esforços serem muito escassos e de os cursos com os professores assistentes estarem sujeitos à má organização. No fim das contas, isto poderia ter como resultado uma transmissão debilitada de Dhamma. Também é importante que os alunos antigos encorajem os mais novos a se envolverem na organização e no serviço dos cursos, para que possam ganhar experiência e assumir mais responsabilidades no futuro.

O ponto mais importante do código de conduta do professor assistente é o seguinte: ele deve estar presente para servir aos outros. Com esta atitude, nunca se deve usar nem contar com o Dhamma para conseguir uma posição pessoal melhor para si mesmo ou para sua família. O ensino de Dhamma nunca deve se tornar um meio de sustento, nem deve beneficiar materialmente quem quer que seja.

Até agora, tenho insistido para que os professores assistentes não façam muitos acréscimos à apresentação do curso, pois deve transcorrer como está nas gravações, do início da manhã até a sessão de *mettā* com os servidores todas as noites. O professor assistente deve complementar o ensinamento somente nos casos em que a qualidade da gravação seja ruim ou ocorra uma falha técnica, ou ainda se alguém precisar de esclarecimento. Futuramente, atribuirei aos professores assistentes funções de ensino que são, por enquanto, abordadas nas gravações.

Se alguma vez os alunos e os organizadores sentirem que há um conflito entre o comportamento de um professor assistente e a sua compreensão de Dhamma, devem tentar resolvê-lo, em primeiro lugar, com o professor assistente em questão. Apenas se não conseguirem, devem recorrer a mim. É importante evitar o ato imoral de falar mal de qualquer professor.

Os pontos seguintes, destinados aos organizadores em todo o mundo, foram extensamente discutidos comigo em Hyderabad. São aplicáveis a todos os cursos efetuados comigo ou com meus assistentes. As seguintes diretrizes foram criadas segundo minhas instruções e aprovação.

O *DĀNA* E AS FINANÇAS DOS CURSOS

Em um esforço para simplificar e organizar os procedimentos nos cursos, devem usar a terminologia adequada em relação ao *dāna* quando divulgam um curso ou quando conversam com um futuro aluno. Como os cursos são realizados apenas com doações, mudamos a terminologia para dar mais ênfase ao *dāna* como parte integral da prática.

Os organizadores dos cursos são fortemente encorajados a cobrir as despesas com *dāna* local; isto inclui o desembolso do capital inicial para o arrendamento do espaço, a compra de comida, o transporte etc. Só em circunstâncias excepcionais, e consultando o professor ou o professor assistente, pode haver exceções em relação a estas orientações.

Se no final do curso, no dia 10, existir um saldo negativo de 20% ou superior, na manhã seguinte, no dia 11, pode ser apresentado um relatório das despesas totais do curso e das doações recebidas até o momento.

Se após o final do curso o saldo continuar negativo, este deve ser mantido no âmbito local pelo menos durante três meses. Durante esse tempo, pode ser anunciado no boletim informativo local, se possível, e/ou discutido entre os alunos antigos, tendo em vista a dificuldade em organizar futuros cursos se tal déficit permanecer.

Se após um período de três meses o saldo continuar negativo, nesse momento podem consultar o professor ou o professor assistente para avaliação da disponibilidade de recursos para cobrir tal imprevisto.

Existe ainda uma carta sobre *dāna*, apenas para os alunos antigos, com esclarecimentos sobre os aspectos financeiros dos cursos. Os membros da associação devem decidir se é necessário enviá-la a todos os alunos antigos que se inscrevem para fazer um curso. A carta é meramente informativa e explica a série de despesas ligadas ao curso (elas devem ser adaptadas às condições locais). Ainda que o sistema de *dāna* continue a funcionar com êxito, foi decidido que se deve esclarecer a responsabilidade que esse sistema coloca sobre os alunos antigos que frequentam cursos repetidamente.

Em geral, os organizadores são orientados a manter um contato próximo com o professor ou com o professor assistente, no que diz respeito a todos os pontos da organização do curso, e, em particular, a escolha do local, as finanças, os horários, os anúncios públicos etc.[1]

[1]Nota: Se se tornar necessário escrever a Goenkaji na Índia devido a questões financeiras, devem expor claramente que o dinheiro a que se referem pertence à sua organização, associação ou fundação. É importante não transmitir a falsa impressão de que o dinheiro está de algum modo relacionado pessoalmente com Goenkaji.

COMIDA E CARDÁPIO DOS CURSOS

Quando se planeja o cardápio de um curso, deve-se estar atento à intenção de oferecer refeições simples, sadias, vegetarianas e com custos moderados. Os organizadores não devem esquecer que, como Vipassana é única nesta tradição, não devem ser permitidas no curso outras filosofias ou opiniões. Este entendimento impede que o planejamento do cardápio do curso seja feito segundo a noção do cozinheiro de "aumentar a consciência através da dieta", ou filosofias similares de "comidas saudáveis", como a macrobiótica, orgânica etc.

No que diz respeito a "comidas especiais", os alunos devem ser lembrados que os cursos são financiados apenas por doações, e que, em tais cursos, os alunos vivem da caridade dos outros. Por aceitarem apenas o que lhes é oferecido, estão em condições de desenvolver suas *pāramī*, particularmente a da renúncia (*nekkhamma*).

Comida suficiente e nutritiva deve ser servida durante as refeições e os alunos devem comer apenas nestas horas. Isto é uma parte importante da disciplina.

Nos casos em que houver necessidade de uma alimentação especial por razões estritamente médicas, o professor ou o professor assistente deve tomar conhecimento disso antes do início do curso. Embora sejam feitos todos os esforços para atender pedidos legítimos, também se deve ter sempre em mente que o aluno necessita ter o mínimo de saúde mental e física para estar apto a receber Dhamma. Os organizadores não têm obrigação de satisfazer todos os pedidos de alimentação especial e de difícil concretização. Cabe ao aluno decidir se pode ou não aceitar o que lhe é oferecido.

CONTATO FÍSICO

Um outro ponto muito importante é que não deve haver contato físico entre pessoas do mesmo sexo, nem do sexo oposto, desde o momento em que o curso se inicia até a sua conclusão. Isto também é aplicável aos organizadores. É necessário dizer que isto implica deixar de lado todo o tipo de massagens e/ou práticas terapêuticas.

Estas orientações relacionadas com a dieta e o contato físico incluem as massagens, as artes terapêuticas, ioga, tai chi etc., e sempre devem ser seguidas nas casas de Dhamma e nos centros de meditação, e não apenas durante os cursos. Isto não significa que se condenem essas práticas, mas durante o treinamento e nos locais de treinamento, a prática de Vipassana deve ser mantida na sua pureza original.

PALAVRAS FINAIS DE GOENKAJI SOBRE OS RECURSOS FINANCEIROS DE DHAMMA

Quero voltar a enfatizar que as finanças devem ser administradas de uma maneira adequada. Cada centavo doado por um aluno é dinheiro sagrado e, por isso, deve ser usado apenas para o trabalho de Dhamma. Nem o professor, nem o professor assistente, nem os membros da associação, nem os organizadores dos cursos são os donos destes recursos provenientes de *dāna* e nunca devem ser usados para benefício pessoal. Ao professor e aos professores assistentes deverão ser oferecidos somente a viagem, a alimentação e as despesas médicas que eventualmente surgir durante a estadia no centro. O

dinheiro de Dhamma não deve ser usado para compras, passeios ou outros propósitos pessoais.

Que estas orientações possam ajudar a difusão de Dhamma.

Com *mettā* abundante,

S.N. Goenka

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
2 de fevereiro de 1985
Palestra final

PARA BENEFÍCIO DE MUITOS

Meus queridos filhos e filhas no Dhamma,

Mais uma vez chegou a hora para muitos aprenderem o Dhamma. Como dizia Sayagyi U Ba Khin: "A hora de Vipassana chegou". Somos afortunados por termos a oportunidade de desenvolver as nossas *pāramī* participando da difusão de Dhamma. E vai se expandir, não devido aos esforços de alguém em particular, ou de um grupo, mas porque assim está destinado. Somos apenas instrumentos de Dhamma. Como as coisas têm acontecido tão rapidamente, e tudo devido ao Dhamma! O Dhamma é tão grandioso, tão poderoso! Pode dar a maior competência à pessoa mais incompetente, a maior habilidade a quem não tem nenhuma.

O Dhamma encontra os meios de ajudar aqueles que estão prontos a se libertarem. Por isso, nos últimos quinze anos tantas pessoas assumiram encargos para servir aos outros, expandindo o Dhamma. Na realidade, isto não é um encargo, mas sim uma grande dádiva. E assim o Dhamma tem se expandido para além de todas as expectativas, não apenas na Índia, mas também em várias partes do mundo. É apenas o início, mas é um início bom e motivador.

Às vezes, alguém vem conversar comigo e diz: "É inacreditável uma pessoa fazer tanto trabalho em tão pouco tempo." E eu respondo: "Nada é feito por uma só

pessoa.” Lembro que, desde o primeiro curso que conduzi, houve pessoas que vieram com antecedência para organizar, administrar e cuidar de todos os preparativos necessários. Curso após curso, os alunos têm prestado um serviço altruísta. Apesar de terem muitas responsabilidades mundanas, oferecem o seu tempo para trabalhar em benefício dos outros.

A organização e o professor são como as duas rodas de uma carroça, as duas asas de um pássaro. Naturalmente, sem o professor, a organização não pode ajudar a difundir o Dhamma. Mas o professor também não pode servir na difusão de Dhamma sem o apoio dos servidores de Dhamma. Sinto-me muito grato a todos esses alunos dedicados que têm ajudado, seja qual for a tarefa. Nada foi concretizado por uma só pessoa, e sim pelo serviço dedicado de um grande número de alunos. Fico contente com o fato de os professores assistentes estarem recebendo uma cooperação idêntica por parte dos servidores de Dhamma em todo o mundo.

Os professores e os servidores são igualmente importantes. Nenhum dos dois deve sentir que tem um papel maior a desempenhar. Claro que quando um professor assistente ocupa o assento de Dhamma, os outros servidores prestam-lhe reverência. Dessa maneira desenvolvem a boa qualidade do respeito pelo Dhamma, e não por uma pessoa. Alguém que está no assento de Dhamma representa o Dhamma, o Buda, o *Saṅgha*, que manteve a técnica durante vinte e cinco séculos em sua pureza original. Por isso, os servidores prestam reverência com consciência das sensações, com o entendimento de *anicca*, *dukkha*, *anatta*. E com esta compreensão, prestem reverência e tenham em mente que o seu trabalho é o de cooperar para que a

responsabilidade dada ao professor assistente produza bons frutos.

Por outro lado, aqueles que ocupam o assento de Dhamma devem ter muita humildade, compreender que o respeito não é prestado a eles, mas ao Dhamma, e que eles apenas representam o Dhamma. Como servidor ou professor, o nosso serviço destina-se sempre à difusão de Dhamma.

Ambos, professor assistente e servidores de Dhamma, têm de trabalhar sem interesses, sem esperar nada em troca. Como disse o Buda: "Trilhem os seus caminhos para o bem de muitos, para o benefício de muitos, por compaixão pelo mundo." Qualquer que seja a tarefa, qualquer que seja a responsabilidade que se assuma, isso não faz a menor diferença. Todas as responsabilidades têm a mesma importância. Se a volição é simplesmente de ser útil no trabalho para ajudar mais pessoas a se beneficiar de Dhamma, então, qualquer modo de contribuição é valioso.

O que os servidores ganham em troca? Por que deixam suas casas e vêm servir nos centros? Não recebem qualquer remuneração e gastam seu próprio dinheiro com transporte e outras despesas. Trabalham sem esperar nada em troca, nem mesmo o respeito dos outros. O seu serviço é inteiramente desinteressado.

Da mesma forma, o que recebem os professores assistentes? Mesmo o respeito que lhes é prestado é, na verdade, referente ao Dhamma. Com esta compreensão, os professores assistentes trabalham sem criar quaisquer expectativas. Assim, a roda de Dhamma vai continuar girando com pureza.

O Buda disse: “Distribua o Dhamma dando o exemplo através de um modo de vida puro.” Não faz sentido pregar o melhor modo de vida sem colocá-lo em prática. É muito importante levar uma vida sadia e ser um bom exemplo para os outros. Isto tem de ser entendido pelos professores assistentes e pelos servidores de Dhamma. Nunca se esqueçam disso, seja qual for a função que desempenhem no seu trabalho. Permaneçam cautelosos em todas as suas ações físicas e verbais. Vivam uma vida de pureza, para o seu bem e para o bem dos outros. Se assim fizerem, a fé no Dhamma surgirá naqueles que não a têm e aumentará naqueles que já a possuem. Deste modo, atrairão cada vez mais pessoas para se beneficiar com Dhamma.

Se a sua base no Dhamma for firme, o seu serviço será sempre produtivo, seja ajudando como professores assistentes ou de qualquer outra forma. Através de uma prática regular de Dhamma, mantenham Dhamma forte em si próprios. Assim, estarão efetivamente aptos a difundir Dhamma para o benefício de muitos.

Pelo mundo afora há tanto sofrimento. Se pudermos enxugar as lágrimas daqueles que estão sofrendo, mesmo que de poucos, saldamos em parte a nossa dívida de gratidão para com o Buda e com o *Saṅgha*, a linhagem de professores que manteve a tradição desde tempos tão remotos.

Que todos vocês possam desenvolver a força de Dhamma. Que todos possam continuar crescendo em Dhamma, ajudando os outros a crescer em Dhamma. Que mais e mais pessoas possam se beneficiar do seu serviço.

Que a roda de Dhamma continue girando. Que a luz de Dhamma se expanda pelo mundo. Que a escuridão da

ignorância se dissipe. Que mais e mais pessoas se libertem do sofrimento. Que todos os seres sejam felizes, obtenham a paz e se libertem!

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Dhamma Giri, Índia
Dezembro de 1985

COMO SERVIR EM SEU PRÓPRIO INTERESSE

Meus queridos filhos e filhas no Dhamma,

Esta noite quero dizer algumas palavras sobre o serviço nos cursos, a segregação e o uso de *dāna*.

Hoje cedo li novamente o Código de Disciplina para os servidores de Dhamma. É um artigo bonito, cheio de Dhamma. Vocês todos já devem ter lido, por isso, não há necessidade de repeti-lo agora. Mas se o folheto for deixado no escritório e as orientações não forem seguidas, então, de nada serve. Vocês devem se empenhar para cumprir este Código de Disciplina.

Vocês estão aqui, na terra de Dhamma, para o seu próprio benefício. Mesmo quando estão servindo aos outros é em benefício próprio. Quero que todos os alunos de Vipassana sejam egoístas. Este é o ensinamento do Buda: sejam egoístas. Mas compreendam onde reside, de fato, o seu próprio interesse: a sua verdadeira ação é a ação mental, e não a física nem a verbal, é isso o que aprendem em Dhamma. Se a sua ação mental for inadequada, estarão se prejudicando, mesmo que aparentemente estejam prestando um enorme serviço aos alunos.

Há dois tipos de serviço no Dhamma. No primeiro, vocês não têm contato com os meditadores. Por exemplo: podem regar as plantas, pintar as paredes ou limpar os banheiros. O segundo tipo envolve o contato direto com os alunos. Quer o seu serviço os leve ou não ao contato

com os alunos, devem tirar sempre o máximo proveito da sua estada aqui.

Quando servirem de um modo que não envolva o contato com os meditadores, continuem a se examinar, observem quanta alegria altruísta estão gerando. Enquanto estiverem limpando ou pintando paredes, devem pensar com alegria: "Quando um aluno novo chega ao centro, a primeira impressão é tão importante. Com o meu serviço vou ajudar muitos que vêm aqui!"

Quando estiverem regando as plantas, devem fazê-lo alegremente. Devem tratar cada planta com carinho. Aqui não vale a pena fazer qualquer trabalho se não gerarem grande contentamento enquanto o executam. Se pensarem "quero fazer cursos repetidamente, mas os organizadores não me deixam e não tenho dinheiro suficiente para pagar um hotel, por isso, vou ficar aqui servindo com negatividade", nesse caso, estarão poluindo o ambiente desta terra de Dhamma e, ao mesmo tempo, se prejudicando.

Se o seu trabalho o colocar em contato direto com os alunos, deve se examinar continuamente: "Com este serviço estarei me ajudando ou me prejudicando?" Sejam egoístas. Às vezes, durante a hora de meditação em grupo, vejo um meditador novo que, talvez por não compreender, ou talvez por uma causa justa, se levanta e sai. Então, lamento ver um servidor de Dhamma, de cenho franzido, correr atrás do aluno. Como se comportará esse servidor lá fora? Sei muito bem que o que será dito estará cheio de negatividade. Com um olhar de repreensão, que tipo de serviço poderá oferecer? Não podem ajudar os outros gerando negatividade. Mesmo que essa pessoa tenha deliberadamente infringido a regra,

desrespeitando a disciplina do centro, como uma expressão carrancuda poderá ajudar? Sorriam e tenham compaixão pelo aluno. Estão aqui para servir essa pessoa. Se esquecerem este ponto, o seu serviço deixará de ser serviço.

Recebo cartas de alunos que vêm a Dhamma Giri e expressam admiração pelos servidores de Dhamma, muitos trabalham com tanta alegria, com tanta compaixão e *mettā*. Mas também recebo cartas com críticas. Perguntam: "Será que esse foi um exemplo de Dhamma? O servidor que encontrei estava cheio de negatividade, não havia nele qualquer vestígio de *mettā*, e senti que o ambiente estava cheio de negatividade." Se um servidor gerar negatividade no contato com um aluno, ele se sentirá rodeado de negatividade. Por erro, ou talvez pelo entusiasmo em servir, acabará criando uma barreira para alguém ao progresso no Dhamma. Essa pessoa nunca mais voltará a um centro de Dhamma, e, em vez disso, quando disser que "nesses centros falam de Dhamma, mas não o praticam", irá se tornar uma barreira para outros que queiram vir.

Mesmo que trabalhem arduamente, não estarão servindo os alunos se tiverem comportamentos rudes, sem um pingo de amor, compaixão ou simpatia por eles. Pelo contrário, deveriam sentir: "Com o meu serviço posso encorajar os alunos que enfrentam dificuldades. Passei pela mesma situação, quando fiz os meus primeiros cursos." Não devem fechar os olhos quando alguém desrespeita as regras, mas sejam compassivos quando lidarem com essas pessoas. Se trabalharem desse modo, não estarão apenas servindo aos outros, mas também a si próprios.

Muitos alunos ocidentais vêm prestar serviço ao Dhamma em Dhamma Giri, onde há um grande número de alunos indianos. A comunicação é difícil, pois não falam a mesma língua, mas eu costumo dizer que "a linguagem de Dhamma é compreendida por todos, dispensa as palavras". Se um aluno indiano infringir alguma regra, sorriam e juntem as palmas das mãos como no gesto de saudação tradicional indiano. Não é preciso dizer mais nada, isso é suficiente para o aluno compreender. Não podem ajudar alguém se disserem cem palavras com um olhar de repreensão.

Agora, algumas palavras sobre a segregação: eu sei que a maioria dos alunos ocidentais vêm de uma cultura onde a segregação é algo estranho e têm dificuldade de compreender o porquê da sua necessidade. Porém, o Buda foi muito claro quanto a este assunto, isso faz parte dos seus ensinamentos. Encontramos não um, nem dois, mas centenas de casos em que *Māra* (as forças contrárias à libertação) cria dificuldades nesta área para os meditadores. O seu maior inimigo é a paixão. Um meditador consegue, normalmente, aniquilar outras contaminações sem grande dificuldade, uma após a outra, no entanto, a contaminação da paixão é tão profunda que é difícil exterminá-la.

Há dois perigos possíveis. Um deles é que a semente da paixão que cada um contém seja estimulada por *Māra*. Podem falar com alguém do sexo oposto sem nenhuma má intenção, mas, depois de iniciarem a conversa e se aproximarem cada vez mais, essa mesma proximidade poderá estimular a paixão. Isto é um hospital, onde está em curso uma profunda operação mental, e, por isso, os *saṅkhāras* da paixão podem ser agitados. Enquanto conversam e se aproximam de alguém do sexo oposto,

podem ser dominados pelos *saṅkhāras*. Assim, cometeria um erro que prejudicaria você mesmo e também a outra pessoa.

Existe outro perigo, especialmente para os alunos ocidentais que se encontram aqui na Índia. Foi dito, e muito bem dito: "Quando em Roma faça como os romanos." Enquanto estão neste país, esqueçam o que fazem no seu lugar de origem. E compreendam que estão vivendo em uma sociedade que tem uma atitude muito diferente daquela encontrada no Ocidente. Infelizmente, alguns assim denominados gurus da Índia ensinaram muito lixo no Ocidente, em nome da meditação. E por causa disso muitos indianos desconfiam dos alunos e dos professores de meditação ocidentais. Suspeitam que nos centros de meditação seja praticado o sexo livre e a exploração de pessoas. Se os indianos veem nesta terra de Dhamma um casal ocidental sentado, deitado ou caminhando de determinada maneira, de algum modo surgem desconfianças em suas mentes. Vocês não compreendem o grande obstáculo que poderão criar ao progresso de Dhamma neste país.

É muito possível que uma mulher e um homem ocidental caminhem juntos sem paixão em suas mentes e um ponha a mão no braço do outro. Mas no Oriente, quando alguém vê isso, pode começar a gerar paixão. Porque aqui ninguém se comporta dessa maneira em público, nem mesmo marido e mulher. Se agirem assim, transformam-se na semente de *Māra* para os alunos indianos e começam a prejudicá-los.

O Iluminado sabia disso. Quando estiverem na terra de Dhamma, têm de aprender a viver como um *bhikkhu*, um monge, ou como uma *bhikkhuṇī*, uma monja. Sejam

muito cuidadosos. A segregação os ajuda a erradicar as suas próprias paixões em um nível mais profundo, e isso será mais fácil se não gerarem paixão.

Mesmo que esta regra possa parecer desagradável, é para o seu benefício. Quando vão a um hospital, as regras existem para ser cumpridas, quer gostem ou não, pois foram criadas em seu próprio interesse. Da mesma maneira, quando vêm a um hospital como este, todas as regras têm de ser cumpridas. Cumpram-nas de boa vontade, não desenvolvam negatividade para com elas. São para o seu benefício e para o benefício daqueles que aqui vêm.

Agora, algumas palavras quanto ao uso de *dāna*: se, ao prestar serviço, um servidor de Dhamma desperdiçar um centavo que seja do dinheiro doado, ele ou ela não estará prestando um bom serviço. As pessoas têm de trabalhar arduamente para ganhar dinheiro honestamente, por isso, é difícil fazer uma doação. Por esse motivo, qualquer doação recebida tem de ser usada como se deve. Um servidor de Dhamma não pode desperdiçar nem um centavo.

No tempo do Buda, um rei muito rico ofereceu aos monges quinhentos hábitos novos. Para ele, essa oferta foi uma ninharia, no entanto, como era muito apegado à sua riqueza, perguntou a *Ānanda*, o secretário particular do Buda: "Eu dei quinhentos hábitos novos para o *Saṅgha*, o que você fará com eles?"

Ānanda respondeu: "Vou guardá-los."

"Por quê?"

"Só vou dar um hábito novo a um monge quando achar que as suas vestes estão gastas. É assim que usamos as doações que recebemos."

“E o que fará com as vestes velhas e gastas?”, perguntou o rei.

“Das vestes gastas vou cortar alguns panos para fazer lençóis.”

“Bem, e quando esses lençóis também estiverem rasgados, o que fará?”

“Corto-os de novo em pedaços e faço toalhas”, replicou *Ānanda*.

“Muito bem! E quando essas toalhas se rasgarem, o que fará então com o tecido?”

“Corto-o em pequenas tiras e faço pequenas toalhas para limpar as mãos.”

“Essas também vão se rasgar; nesse momento, o que fará?”

“Vou tirar pequenos pedaços, juntá-los, e fazer alguns farrapos para lavar os pés daqueles que chegam enlameados.”

“Que bom! E quando esses também se romperem, o que fará?”

“Vou desfazê-los e reduzi-los a uma polpa para depois fazer algo de útil com ela.”

“Que maravilha.”

É este o procedimento do Buda. Aqueles que oferecem doações esperam que seu *dāna* seja devidamente usado. Se vierem até aqui e encontrarem as coisas espalhadas e desperdiçadas por aí, vão achar que as pessoas não tomam conta das doações recebidas. Como resultado disso, não farão quaisquer ofertas. Se isso acontecer, com certeza não estão ajudando nem os doadores anteriores nem os alunos novos. Cada centavo doado tem de ser usado corretamente.

Mantenham estes três pontos sempre presentes: o seu serviço tem de ser um verdadeiro serviço ao Dhamma, oferecendo um verdadeiro benefício a você. A segregação tem de ser cumprida, é para o seu próprio interesse. E, por último, usem da melhor maneira as contribuições recebidas, isso também é para seu próprio benefício.

Quando trabalharem para o seu próprio benefício, vão descobrir que começam a ajudar profundamente os outros. Dhamma é para o bem de cada um e também para o bem dos outros, para o benefício de cada um e também para o benefício dos outros. Dhamma destina-se à libertação de cada um e à libertação dos outros.

Tirem o máximo proveito de Dhamma enquanto permanecerem aqui. Se o seu serviço for bom, continuem e melhorem-no onde for possível. Se ainda não aprenderam a prestar um bom serviço, aprendam agora, prestem um bom serviço e adquiram méritos. Obtenham pureza na mente, desenvolvam as suas *pāramī* e libertem-se de todos os seus sofrimentos.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Dhamma Giri, Índia
Junho de 1986

SERVIR PARA MANTER A RODA DE DHAMMA GIRANDO

Meus queridos servidores de Dhamma,

Qual o propósito do serviço ao Dhamma? Certamente não é o de receber alimentação e alojamento, passando o tempo em um ambiente confortável, nem para escapar às responsabilidades do dia a dia. Os servidores de Dhamma sabem muito bem disso.

Essas pessoas têm praticado Vipassana e, com a sua experiência, notaram os benefícios que Vipassana oferece. Viram o serviço altruísta dos professores, dos organizadores e dos servidores de Dhamma – serviço esse que lhes permitiu saborear o incomparável sabor de Dhamma. Começaram a dar passos no nobre caminho e, naturalmente, começaram a desenvolver a rara qualidade da gratidão, o desejo de retribuir tudo aquilo que receberam.

Claro que o professor, a organização e os servidores de Dhamma deram o seu serviço sem esperar nada em troca, nem aceitariam qualquer tipo de remuneração material. O único modo de saldar essa dívida é o de ajudar a manter a roda de Dhamma girando e proporcionar aos outros o mesmo serviço altruísta. Esta é a nobre volição com que se serve no Dhamma.

À medida que os meditadores de Vipassana progridem no caminho, emergem do egocentrismo, o seu velho

padrão de hábito, e começam a se preocupar com os outros. Notam que há pessoas sofrendo por toda parte: jovens e velhos, homens e mulheres, negros e brancos, ricos e pobres, todos sofrem. Reparam que eles próprios eram sofredores até terem encontrado Dhamma. E sabem que, como eles, outros também começaram a desfrutar de verdadeira alegria e paz ao seguir o caminho. Assistir a esta mudança estimula um sentimento de alegria altruísta e reforça o desejo de ajudar. Ajudar as pessoas a se libertarem das suas angústias com Vipassana. A compaixão transborda, e com ela a volição de ajudar os outros a encontrar alívio para os seus sofrimentos.

Claro que é preciso tempo para desenvolver a maturidade e receber a formação para ensinar Dhamma, mas há muitas outras formas de servir aqueles que vêm fazer cursos; e todas elas são de grande valor. Na verdade, é uma aspiração muito nobre ser um servidor de Dhamma – um simples e humilde servidor de Dhamma.

Os praticantes de Vipassana começam a entender a lei natural de todas as coisas, segundo a qual qualquer ação corporal ou verbal que prejudique os outros também irá prejudicar quem a cometeu, enquanto as ações que ajudam os outros trarão paz e alegria a quem as realizaram. Assim, ajudar os outros é também nos ajudar. Por isso, servir é em nosso próprio interesse. Deste modo, desenvolvem-se as *pāramī* e possibilita-se um avanço mais rápido e seguro no caminho. De fato, servir aos outros é também servir a nós mesmos. Compreender esta verdade estimula o desejo de ajudar os outros a se libertar das suas contaminações.

No entanto, qual é a melhor maneira de servir? Sem conhecerem a melhor maneira, os servidores não poderão

se ajudar nem poderão ajudar os outros; pelo contrário, podem prejudicar. Embora a missão no Dhamma possa ser muito nobre, se a volição do servidor de Dhamma não for a correta, não pode haver verdadeiro benefício com a sua colaboração. O serviço não será benéfico se for oferecido com o intuito de inflar o ego do servidor, ou para obter algo em troca – mesmo que sejam apenas elogios ou palavras de apreço.

Para se manterem aptos a servir, procurem meditar pelo menos três vezes por dia, uma hora de cada vez. Se, a certa altura, verificarem que têm a mente agitada ou cheia de negatividade, não lhes permitindo trabalhar adequadamente, então, é melhor pararem o serviço e juntarem-se ao curso. Primeiro ajudem-se a si próprios! Compreendam que não podem ajudar os outros se não tiverem se ajudado e fortalecido no Dhamma. Uma pessoa cega não pode mostrar o caminho para outro cego. Uma pessoa aleijada não pode apoiar outro aleijado. Fortaleçam-se, pelo menos o suficiente

para poderem prestar um bom serviço.

Todas as suas ações são importantes, pois os alunos examinam as ações do professor, da organização e dos servidores de Dhamma, e vão ficar desmotivados se acharem que essas pessoas são impacientes. Porém, se virem o professor, a organização e os servidores cheios de paz, sorridentes, prestativos, amorosos e sem um pingo de rancor, serão, com certeza, encorajados a percorrer o caminho com empenho.

Por isso, compreendam que vocês têm uma enorme responsabilidade. Todas as suas ações nesta terra de Dhamma devem gerar devoção e confiança para com o Dhamma na mente dos que vêm pela primeira vez, e

ajudar a fortalecer a devoção e a confiança na mente dos alunos antigos.

Assim como espera-se que os alunos novos cumpram os preceitos e a disciplina do curso, procurem igualmente cumprir a disciplina e o silêncio tanto quanto for possível. Falem apenas o essencial. Devem observar todos os cinco preceitos enquanto estiverem prestando serviço ao Dhamma. Se infringirem algum preceito, prejudicarão os outros e o ambiente do centro.

Um servidor de Dhamma não é um policial, mas um servo, um servo de Dhamma. Os alunos não são prisioneiros. Claro que as regras e a disciplina têm de ser cumpridas, mas ao encontrar um aluno infringindo-as, isso não significa que o servidor de Dhamma deve tomar uma atitude com a mesma mentalidade de um carcereiro para com um condenado. Não, tem de haver cortesia. Se alguém infringiu uma regra, isso demonstra que é ignorante ou encontra-se muito agitado. Um bom servidor de Dhamma gerará um sentimento de compaixão e pensará: "Esta pessoa está sofrendo; como poderei ajudá-la a se libertar desse sofrimento?" Isso não pode ser feito por intermédio de castigos ou de palavras duras, cheias de raiva e ódio – isso seria o mesmo que atirar fogo a alguém que já está ardendo. Esta pessoa precisa de palavras gentis que a acalmem, palavras de amor e de compaixão.

Ocasionalmente, talvez precisem usar palavras fortes, mas procurem não magoar nem transmitir rancor. Se, por acaso, tiverem falado de um modo errado, verifiquem se notam rapidamente tal fato e começam a desenvolver amor e compaixão para com esse mesmo aluno. Procurem uma oportunidade para encontrá-lo e, sorrindo,

transmitam-lhe algumas palavras de amor e de compaixão. Se essa pessoa ficou magoada com sua ação errada, o efeito negativo será dissipado, e o aluno recomeçará o trabalho com entusiasmo.

Compreendam que, mesmo que estejam servindo, vocês são sempre alunos. Por isso, nunca tentem desempenhar o papel do professor. Se um aluno se dirigir a vocês com alguma dificuldade relativa à meditação, não se entusiasmem, não deem conselhos sobre a técnica. Com humildade, conduzam-no ao professor ou à professora e deixem que ele ou ela responda às perguntas relacionadas à técnica.

Enquanto estiverem servindo, podem dar sugestões, mas não esperem que essas sugestões sejam aceitas pelo organizador ou pelo professor. Não inflem o seu ego, senão vão começar a se prejudicar. Se se sentirem agitados pelo fato da sugestão não ter sido aceita, não estarão aprendendo o Dhamma. Vocês estão aqui para servir, e não para dominar os outros.

Não esperem nada em troca do seu serviço. Se insistirem para que a sua sugestão seja aceita, neste caso, estarão à espera de algo em troca. Continuem a compreender: “Estou aqui para servir, e isso é tudo. Estou aprendendo a servir sem esperar nada em troca; estou servindo com uma só volição: a de beneficiar cada vez mais pessoas. Que eu possa ser um bom exemplo, e isso irá ajudar a mim e aos outros.”

Compreendam que, enquanto estão servindo, aprendem a aplicar o Dhamma na vida diária. Porque o Dhamma não é uma fuga das responsabilidades do dia a dia. Aqui neste pequeno mundo do curso de meditação ou do centro, estão aprendendo a agir segundo o Dhamma. Ao

se relacionarem com os alunos e com as diferentes situações, vocês estão treinando para agir do mesmo modo no mundo lá fora. Apesar do comportamento indesejado de outra pessoa, praticam o esforço para manter o equilíbrio da mente e para gerar amor e compaixão em troca. Esta é a lição que estão tentando aprender aqui. Vocês são alunos da mesma forma que aqueles que estão fazendo o curso.

Que todos vocês que oferecem serviço ao Dhamma possam se fortalecer no Dhamma. Que todos possam aprender a desenvolver boa vontade, amor e compaixão pelos outros. Que todos possam progredir no Dhamma e desfrutar a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
3 de março de 1987
Palestra final

LEVAR A TOCHA DE DHAMMA

Meus queridos filhos e filhas no Dhamma,

É uma oportunidade maravilhosa estarmos mais uma vez reunidos nesta vida para caminhar na trilha de Dhamma, avançando para a meta final da libertação completa. Em tantas outras vidas passadas temos trabalhado juntos para desenvolver as nossas *pāramī* e, devido a essas associações passadas, mais uma vez estamos trabalhando juntos para nos libertarmos e para ajudarmos os outros a se libertarem das amarras das contaminações.

Há muito sofrimento por todo o mundo, mas para muitos chegou a hora de praticarem o Dhamma puro e de se libertarem do sofrimento. Somos afortunados porque nos transformamos em instrumentos para servir essas pessoas de um modo correto, e ao ajudá-las a sair das suas angústias certamente também nos ajudamos. Há muitas maneiras práticas e saudáveis de ajudar o faminto, o pobre, o doente e o analfabeto, mas o serviço que é prestado ao Dhamma é incomparável. O serviço ao Dhamma ajuda o sofredor a ganhar forças para prosseguir e para erradicar as raízes profundas das causas de todos os sofrimentos acumulados durante incontáveis vidas.

É da maior importância a maneira como se coopera com este movimento de serviço à humanidade. Quer se esteja no assento de Dhamma explicando o ensinamento, quer se esteja cozinhando ou limpando, nenhuma tarefa é

superior ou inferior. Certamente há uma diferença entre um serviço e outro, mas a verdadeira medida da qualidade do serviço é a volição de cada um. Se o ego de alguém ficar inflado por se sentar no assento de Dhamma, por haver tantas pessoas inclinando a cabeça para esse lugar, essa pessoa não entende nada de Dhamma. Pelo contrário, esse tipo de serviço é prejudicial, pois as vibrações que essa pessoa criar irão poluir todo o ambiente. Não se pode aprender Dhamma nessas condições.

Em contrapartida, alguém que esteja limpando os banheiros ou varrendo o chão pode, mesmo assim, ter a mente inundada de amor, compaixão e boa vontade, com o desejo de proporcionar um ambiente limpo e saudável para a meditação. Uma tal volição torna o serviço tão maravilhoso. O mais importante é a qualidade da volição de quem presta o serviço.

Assim como cada órgão do corpo humano é essencial, acontece o mesmo na organização do Dhamma. Todos os que prestam serviço são igualmente importantes, mas o serviço não é serviço se não praticarem Dhamma; só praticando podem colher os maravilhosos frutos de Dhamma como resultado do serviço.

Aqueles que servem devem ter consciência de que são o exemplo da eficácia de Dhamma para os alunos novos. Se forem desprovidos de boas qualidades irão desmotivar os outros na prática de Dhamma. Com o seu comportamento, os servidores têm a grande responsabilidade de inspirar confiança no Dhamma por parte dos que têm dúvidas e aumentar a fé dos que já a possuem.

Todos os servidores devem se estabelecer solidamente em Dhamma, e assim que o fizerem todos os apegos a seitas, a crenças filosóficas e a rituais serão deixados para trás. É este o parâmetro para medir o desenvolvimento em Dhamma. Assim que estas amarras deixarem de existir, podem verificar que o Dhamma é um modo de vida para vivermos em paz conosco e com todos os outros. Todas as ações – físicas, verbais ou mentais – devem ajudar os outros seres, mas essas ações não podem ser saudáveis se a mente não estiver liberta de contaminações como a avidez, a aversão, a ira, o ódio e o rancor. Quando estas contaminações forem eliminadas, naturalmente surgem na mente boas qualidades como o amor, a compaixão e a boa vontade. Isto é o Dhamma – um caminho universal, livre de todos os sectarismos.

O objetivo de Dhamma é o de remover, no nível mais profundo da mente, as raízes das contaminações. Através da prática, verifica-se ser na raiz que o sofrimento começa de fato: nas reações cegas de avidez e de aversão diante das sensações do próprio corpo. Se aprendermos a manter a equanimidade com a compreensão da impermanência, emergiremos do hábito pouco saudável da reação e toda a mente será purificada. Se o nível da raiz for esquecido, não poderá haver libertação.

Por isso, o aluno de Vipassana deve saber se as suas ações e a sua meditação estão ou não se purificando no nível da raiz. Se esta compreensão for clara, os cativeiros dos sectarismos serão naturalmente despedaçados. Entre os meditadores, o hábito da discriminação também terminará, assim que perceberem que cada um é sofredor. O serviço destina-se a ajudar as pessoas a se fortalecerem na técnica e a se libertarem de todas as contaminações. Se alguém servir de forma altruísta e, deste modo, tiver uma

atitude de puro Dhamma, os resultados serão certamente bons.

Ao servir ao Dhamma, ninguém deve se sentir superior ou inferior. Qualquer que seja a tarefa a ser feita, deve ser aceita alegremente como uma oportunidade de servir para o benefício dos outros. Para trazer um sorriso a rostos melancólicos e para ajudar muitos a crescerem no Dhamma através da continuidade da prática. Dessa forma, alguém que se beneficiou com a própria prática deseja que os outros que vieram para o caminho possam também começar a experimentar paz e harmonia.

Portanto, sirvam só pelo prazer de servir, sem esperar nada em troca. Se começarem a prestar serviço para terem ganhos pessoais, sejam materiais, sejam de qualquer outro tipo, como o apreço, a honra e o respeito, começarão a carregar todo o ambiente com vibrações impróprias. Todos os que prestam serviço têm a responsabilidade de cuidar para que o ambiente do centro de Dhamma permaneça carregado com vibrações de Dhamma puro, agora e nas futuras gerações. Do mesmo modo, todos aqueles que meditam no centro trabalhando com a técnica pura, sem a misturarem com qualquer outra coisa, ajudam as vibrações de Dhamma.

As vibrações de um local podem durar séculos, e gerações após gerações virão a esta terra de Dhamma para se libertarem dos seus sofrimentos. Através de um bom serviço e de uma boa meditação contribuímos para este ambiente saudável, cujos efeitos são tão duradouros.

Por isso, o serviço ao Dhamma é uma oportunidade extraordinária. Realizem-no para se libertarem e para ajudar outros a se libertarem das suas contaminações, dos seus cativeiros, do seu sofrimento. Sejam portadores da

tocha de Dhamma para dissipar a escuridão da ignorância e do sofrimento que nos envolvem.

Que todos vocês possam ser fortes para servir aos seres que sofrem por toda parte. Que todas as pessoas sofredoras possam entrar em contato com o Dhamma e ser libertadas. Que todos vocês possam continuar a praticar o Dhamma para o seu próprio bem e para o benefício de muitos.

Que todos os seres sejam felizes.
Que todos os seres obtenham a paz.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
1 de março de 1988
Palestra de abertura

O BRILHO DE DHAMMA

Companheiros no caminho de Dhamma,

Mais uma vez nos reunimos para entendermos o que fazer para que cada vez mais pessoas sofredoras possam entrar em contato com o Dhamma. À medida que o trabalho vai crescendo, são designados mais professores assistentes, são construídos mais centros e mais servidores prestam serviço para a difusão de Dhamma. Este crescimento está destinado a prosseguir e, por isso, é essencial que o trabalho seja organizado adequadamente, de maneira a evitar as tendências que poderiam levar ao enfraquecimento de Dhamma.

Neste momento de crescimento do Dhamma estamos em uma encruzilhada, pois existe o perigo de o Dhamma se tornar uma religião organizada, prejudicando a humanidade em vez de ajudá-la. Quando se tiver tornado uma seita, a essência de Dhamma desaparecerá. Esta é uma situação delicada. Por um lado, deve-se manter uma certa disciplina; por outro, se tudo se tornar mera hierarquia na qual todos trabalham dentro de regras regulamentadas, constrói-se uma seita.

As seitas surgem quando os egos assumem um lugar predominante, quando a posição de alguém dentro da organização é mais importante do que a dos outros. É uma loucura alguém sacrificar o seu conforto no lar, no meio empresarial e o seu tempo com a família para se dedicar ao Dhamma e, ao mesmo tempo, esperar alguma

consideração pelo seu serviço. É aí que começa o sectarismo e o culto da personalidade. O que é importante é o serviço altruísta para o benefício de mais pessoas. O que é importante é o Dhamma, e nada mais. Devemos ficar contentes com o que quer que nos solicitem fazer ou não fazer.

Alguém pode dizer que está trabalhando de maneira altruísta, mas apenas cada indivíduo pode se avaliar. Duas das *brahmavihāras* – *muditā* (alegria altruísta) e *karuṇā* (compaixão) – ajudam neste propósito. Elas constituem os parâmetros pelos quais se pode medir se alguém está verdadeiramente progredindo em Dhamma. Se alguém sentir ciúmes ou hostilidade para com um servidor que presta um serviço muito apreciado, esse alguém não compreendeu Dhamma. Se há alegria altruísta, então está progredindo em Dhamma.

Por outro lado, se um servidor cometer um erro ou o que alguém entende como erro, e se alguém gerar ódio ou aversão para com ele, então essa pessoa estará muito longe de Dhamma. Se, em contrapartida, tiver a motivação para ajudar esse companheiro que escorregou, então estará desenvolvendo *karuṇā*. Alguém pode até dizer que não odeia essa pessoa, mas se tiver uma sensação agradável perante a queda do outro, então estará muito longe de Dhamma. Continuem a se examinar cuidadosamente, pois não há ninguém que possa fazer isso por vocês.

Comecem por estabelecer-se em Dhamma para depois poder servir aos outros adequadamente. Se Dhamma for mais importante do que esse "eu" louco, o ego estará certamente se dissolvendo. Ninguém pode se beneficiar com o serviço de uma pessoa que esteja projetando o seu

próprio ego em nome do serviço ao Dhamma. No entanto, quem se examinar continuamente, verificando o quanto o seu ego está se dissolvendo, encontra-se preparado para servir na organização.

Durante os próximos dias será desenvolvido um trabalho muito importante para formular o código de disciplina destinado a todos os que estão envolvidos na difusão de Dhamma. Neste trabalho, não é o indivíduo que tem importância, pois as pessoas vão e vêm. É Dhamma que deve predominar em todas as suas decisões, para que possam servir de forma apropriada.

O único objetivo é *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*. Que mais e mais pessoas possam se beneficiar de Dhamma, sair dos seus sofrimentos e desfrutar de verdadeira paz e harmonia. Vejo um futuro muito brilhante. Que todos vocês possam cintilar neste brilho de Dhamma, para que as pessoas sejam atraídas ao Dhamma. Que todos vocês sejam bem-sucedidos no trabalho de Dhamma, para beneficiar todas as pessoas sofredoras.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Dhamma Mahi, França
Agosto de 1988

COMO FORTALECER UM CENTRO DE DHAMMA

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Agora que temos um centro na Europa, surge uma questão importante sobre a necessidade de se manter a disciplina. Claro que a disciplina foi mantida nos cursos fora dos centros, mas é muito mais importante aqui, pois queremos que o centro desenvolva fortes vibrações de Dhamma para que os alunos que vierem possam se beneficiar muito mais do que era possível fora do centro.

Compreendam: o centro de Dhamma não é construído apenas para o benefício dos alunos de hoje. Dirigido de forma adequada, continuará servindo a esta parte do mundo durante gerações, talvez mesmo durante séculos. Vocês, os que estão agora fundando o centro, são os pioneiros e têm uma enorme responsabilidade. Se mantiverem a pureza da técnica, a pureza dos ensinamentos e a pureza das vibrações de Dhamma, as gerações futuras vão imitá-los: assim, dia após dia, ano após ano e geração após geração, as vibrações se tornarão cada vez mais fortes.

Alguns alunos novos podem não gostar de certas regras. Os alunos mais antigos, os organizadores, os membros do conselho diretor e os professores assistentes têm o dever de convencê-los da sua necessidade. Podem explicar que a disciplina em um hospital é necessária para o bem-estar dos pacientes e que aqui, neste local de

Dhamma, existe a mesma necessidade, pois é como um hospital para pessoas que sofrem. Na verdade, elas são ainda mais importantes em um centro de Dhamma, pois se as regras forem negligenciadas aqui, as forças anti-Dhamma (*Māra*) começarão a perturbar.

Lembro-me do caso de um dos primeiros centros no Ocidente, onde alguns alunos antigos me disseram que as regras da segregação são apropriadas para a cultura oriental, mas não para a ocidental. Afirmaram: "Se essas regras forem impostas aqui, exigirão demais dos alunos. No nosso país, nos cumprimentamos com um aperto de mãos, com um abraço ou com um beijo no rosto e, por isso, o contato físico é inevitável. Se isso for proibido, vão pensar que somos rigorosos em excesso e cheios de regras".

Não fiquei satisfeito, mas como eles estavam exercendo muita pressão e eram honestos, sinceros e respeitadores, disse-lhes: "Tudo bem, vamos tentar. Não encorajem o contato físico, mas quando for inevitável, esta instrução pode ser seguida com menor rigor".

Não demorou muito até *Māra* começar a perturbar; cerca de um ano mais tarde, um casal, ambos alunos muito antigos, divorciou-se por terem desenvolvido amizade dentro do centro com outros dois alunos sérios. O centro tornou-se um local de namoro, e isso encorajou outros a agirem do mesmo modo. O ambiente ficou insuportável e foram os próprios alunos mais antigos que verificaram a necessidade de cumprir a disciplina estritamente, pois de outra forma o centro ficaria arruinado.

Podemos aprender com um erro; não temos de repeti-lo em todos os centros. Por isso, sejam muito cuidadosos,

não permitam que *Māra* encontre nem uma pequena fresta para entrar nesta terra de Dhamma, de modo que não prejudique a difusão de Dhamma.

Agora, aqui em Dhamma Mahi, tal e qual como no centro mencionado há pouco, alguns de vocês querem um pouco menos de rigidez na disciplina. Houve objeções porque aqui não se pode cantar nem socializar, mesmo em períodos entre os cursos. Não, isso não seria saudável em um centro de Dhamma. Não há nada de errado com o fato de os alunos de Vipassana socializarem entre si, mas isso não deve acontecer em terra de Dhamma. Nesta terra só Dhamma deve ser praticado. Quer esteja acontecendo um curso, quer não, a estrita disciplina deve ser sempre mantida.

Lembrem-se de que, apesar de aplicarem rigorosamente as regras, não devem se tornar negativos. Se pedir a um aluno para trabalhar adequadamente, mas a sua mente estiver repleta de negatividade, você mesmo começou a deteriorar a atmosfera; você mesmo infringiu a disciplina. Se alguém estiver infringindo a disciplina, deve haver compaixão e amor infinitos para com essa pessoa. Têm de ser firmes, mas com amor e compaixão.

Antes de se dirigirem a um aluno desobediente, examinem se estão com a mente equilibrada e se estão gerando amor e compaixão para com essa pessoa. Apenas se isso for verificado é que poderão falar com o aluno, de outra maneira, não o façam. Se não estiverem aptos é melhor manterem-se em silêncio e deixarem as coisas tomarem o seu rumo. Antes de tentarem corrigir os outros, corrijam-se a si próprios. Isto é muito importante na terra de Dhamma, caso contrário, vocês não apenas irão poluir a atmosfera como também afastar as pessoas.

Quando os alunos veem um servidor experiente, um membro do conselho diretor, um organizador ou um professor assistente falando de modo áspero, será que esses alunos serão motivados a percorrer o caminho de Dhamma? Vão pensar: "Se estes que fizeram tantos cursos e estão aqui para ajudar os outros não têm amor nem compaixão, que tipo de técnica é esta? O que eu vou aprender aqui?"

Em vez de ajudarem as pessoas a tornarem-se firmes no Dhamma, irão afastá-las. É melhor sacrificar um ponto da disciplina do que prejudicar com negatividade a atmosfera de um lugar de Dhamma. Todos têm de ser cautelosos a esse respeito.

Então, qual é a disciplina que temos de manter? Claro que a segregação é essencial. E em um centro de Dhamma, tal como acontece nos cursos, também não se deve cantar ou entoar cânticos, nem que sejam as palavras de Dhamma. Convençam do valor desta regra todos aqueles que a questionarem. Expliquem que, quando se canta, vibrações são produzidas, e no centro só aqueles que foram devidamente treinados podem fazê-lo. Quem foi treinado para cantar ou entoar cânticos está profundamente consciente com equanimidade e tem sensações sempre que há pausas. Este tipo de cântico gera vibrações saudáveis. Mesmo que um aluno ou aluna tenha atingido um nível bastante elevado, mas que não tenha sido devidamente treinado para entoar cânticos, deve evitar fazê-lo. Cantar está fora de questão.

Entre os cursos deve ser desencorajada a tagarelice e a fofoca. Não é preciso manter o silêncio, mas devem falar apenas o necessário. Há quatro tipos de contaminações verbais: a mentira, a maledicência, a conversa caluniosa e

a tagarelice fútil. Apesar de não ser exigido praticar o silêncio, sejam cuidadosos, para que esta quarta contaminação seja evitada juntamente com as outras.

Os alunos que desejarem trazer as suas crianças aqui devem entender que não há servidores suficientes para tomar conta delas. Se vierem famílias, o pai pode ficar fora dos limites do centro com a criança enquanto a mãe medita, e vice-versa; isso é aceitável. Felizmente, aqui há muito espaço, então, podem dar um jeito para que as crianças sejam mantidas afastadas da área de meditação e não perturbem os alunos. Os pais não devem permitir que as crianças causem distúrbios na área de meditação.

Em nenhuma circunstância, um aluno ou um servidor deve trazer consigo qualquer tipo de animal. Isso é totalmente proibido em um centro de Dhamma. Se alguém trouxer um animal, peçam gentilmente para levá-lo embora. Se não puder levá-lo embora, é melhor que abandone o centro com o animal.

Depois, há uma outra questão muito importante em relação aos alunos antigos e aos professores assistentes que vivem e trabalham juntos harmoniosamente dentro do centro. Os alunos antigos e os professores assistentes são os representantes de Dhamma para todos os outros. Que tipo de exemplo podem dar se discutem e encontram defeitos uns nos outros?

O Buda queria que os meditadores de Vipassana se comportassem de forma a solidificar a confiança em Dhamma na mente daqueles que não têm confiança em Dhamma, e a aumentar a confiança em Dhamma na mente daqueles que já têm confiança em Dhamma. Os meditadores responsáveis têm de ser muito cuidadosos. Nada deve ser feito que possa diminuir a confiança e a

devoção dos alunos para com o Dhamma, ou que possa afastar os alunos novos do caminho de Dhamma.

Todos vêm aqui para servir, e não para desenvolver ego. Um professor assistente nunca deve sentir: “Eu sou superior a todos os outros alunos”. Não são superiores. A vocês foi dada a responsabilidade de servir dessa maneira, e se amanhã lhes pedirem para servir de outro modo, vão servir desse outro modo. Compreendam que há alunos antigos que têm capacidade para ensinar, mas, por uma razão ou por outra, não foram designados para fazê-lo.

Os alunos antigos devem também ser muito cuidadosos, devem ter sempre um sentimento de respeito para com aqueles que foram designados professores assistentes. Quando alguém estiver no assento de Dhamma, representa o Dhamma, representa o professor, por isso, prestar-lhe reverência é respeitar o Dhamma e o seu professor.

Se esta for a atitude tomada pelos professores assistentes e pelos alunos, o relacionamento será automaticamente harmonioso. No entanto, é possível que um professor assistente sinta: “Tudo deve ser feito sob as minhas ordens”. E a organização e os servidores de Dhamma sintam: “Não nos interessa o que diz o professor assistente, vamos trabalhar como quisermos. Quem é esta pessoa para nos dar conselhos?” Se for desenvolvida uma atitude como esta, toda a atmosfera será destruída. É muito importante que haja harmonia. Todos têm de se ajudar mutuamente para auxiliar o Dhamma a servir aos alunos que aqui vierem. Ninguém deve se sentir inferior ou superior. Vocês estão aqui pura e simplesmente para servir as pessoas.

A melhor maneira de servir pessoas é gerar amor e compaixão e, ao mesmo tempo, dissolver o ego tanto quanto for possível. Isto não é apenas para o interesse dos alunos, mas também para o seu próprio interesse. Se desenvolverem ego enquanto estiverem servindo aos outros, começarão a se prejudicar em nome de Dhamma, em nome do serviço aos outros. Aquele que não consegue ajudar a si próprio nunca poderá ajudar os outros.

No início, em um ou dois centros houve disputas entre o professor assistente e os organizadores ou os membros do conselho diretor. Esse fogo começou, mas foi imediatamente extinto. Agora, não repitam esse mau exemplo aqui. Desde o início, certifiquem-se de que não há fogo; só a cordialidade e a benevolência devem prevalecer.

Sempre que houver um problema, a organização, os membros do conselho diretor e o professor assistente devem se sentar em um ambiente cordial e tomar uma decisão. Se não conseguirem tomar uma decisão devido a divergências de opinião, tentem entender o ponto de vista dos outros e depois informem o professor; deixem-no tomar a decisão. Porém, não levem ao professor todos os pequenos problemas, pois devem ser capazes de discuti-los e resolvê-los entre vocês.

Vou contar-lhes uma pequena história: o dono de um carro de boi costumava fazer o transporte de bens de um lado para o outro. Ele tinha um pequeno cão. Enquanto viajava de um lugar para o outro, foi treinando o cão para andar debaixo do carro de boi, a fim de evitar o calor do sol. Sempre que viajavam, o agricultor sentava-se no carro de boi e o cão caminhava debaixo, à sombra da carroça.

Com o passar do tempo, o pequeno cão sentiu que carregava todo o fardo da carroça, e questionou-se sobre o que levava o agricultor a dar tanta atenção aos bois. E pensou: "Estou carregando o fardo deste carro! Sempre que viajamos ele senta sobre as minhas costas. Deveriam dar-me mais importância!"

Na realidade, ninguém carrega o carro; é Dhamma que carrega o carro. Ninguém deve sentir: "Eu sou a pessoa mais importante, é só por minha causa que o centro funciona corretamente, que os ensinamentos são transmitidos, que Dhamma está sendo difundido". Afastem-se dessa loucura!

Compreendam que são simplesmente um veículo, um instrumento, e que o Dhamma é que faz o seu trabalho. Se essa responsabilidade não tivesse sido dada a vocês, outra pessoa a teria assumido e o trabalho prosseguiria. Agora, o Dhamma está destinado a difundir-se, a hora de Vipassana chegou. Foi dada a vocês a oportunidade de servir de uma maneira ou de outra, e isso não deverá tornar-se um motivo para inflar o ego.

Iniciou-se um novo centro, e ele deve se desenvolver com a atmosfera de Dhamma. Deve ser uma fonte de inspiração não só para aqueles que estão no caminho, mas também para aqueles que não estão, de maneira que sejam atraídos e se dirijam ao Dhamma. Isto é uma grande responsabilidade para todos vocês.

Com certeza todos vocês têm bons méritos e *pāramī* do passado, é por esse motivo que vieram para o caminho de Dhamma e agora têm a oportunidade de servir ao Dhamma. Façam uso desta oportunidade para aumentar as suas *pāramī*, para que se aproximem cada vez mais da

meta final da libertação. Ajudem a si próprios e ajudem os outros.

Que o Dhamma possa crescer. Que o Dhamma possa se difundir na sua pureza original. Que este primeiro centro no continente europeu possa se revelar um centro ideal. Que seja uma fonte de paz e de harmonia para muitos – não só para as gerações do presente, mas também para as do futuro. Que incontáveis pessoas possam se beneficiar nesta terra de Dhamma e sair dos seus sofrimentos.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
1 de março de 1989
Palestra de abertura

O RECIPIENTE DE DHAMMA

Mensageiros e servidores de Dhamma,

Vocês reuniram-se aqui, vindos de todo o mundo, para aprofundarem a compreensão de como difundir o Dhamma para que cada vez mais pessoas possam entrar em contato com ele e se beneficiar. Seja o que for aqui discutido e planejado nos próximos dias, mantenham firme nas suas mentes a mensagem básica transmitida pelo maior dos mensageiros, há vinte e cinco séculos. Essa mensagem explica não só o que é o Dhamma, mas também como deve ser distribuído. É valioso recordar todas essas palavras. É uma mensagem de relevância eterna para os mensageiros de Dhamma de todos os tempos.

Afinal, qual é a volição necessária para expandir o Dhamma? Qual é o propósito fundamental? É o desejo de converter pessoas ao budismo, ao cristianismo, ao hinduísmo ou a qualquer outra religião organizada? Pelo contrário, aquele grande mensageiro deixou clara a volição necessária. O Dhamma é para ser expandido *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya* – para o bem e benefício de muitos, para tantos quanto for possível servir!

E como é que deve ser prestado esse serviço? Mais uma vez, a mesma mensagem nos dá a resposta: *lokānukampāya* – com compaixão pelas pessoas, amor desinteressado e benevolência no coração.

Todos os servidores e mensageiros de Dhamma têm de se examinar continuamente para verificar se o seu serviço está de acordo com esta mensagem, pois o egoísmo pode atacar qualquer pessoa a qualquer momento. E, quando isso acontece, o reconhecimento que se obtém através do serviço e a distinção que se adquire parecem ser mais importantes do que o próprio serviço prestado. Esta atitude nada mais é do que loucura, e, de todas, a mais perigosa, porque pode ser muito sutil. Por esta razão, deve-se estar constantemente vigilante, de forma a evitar sua aproximação.

Claro que os ganhos materiais estão fora de questão, mas há certas formas de serviço ao Dhamma que podem, às vezes, trazer renome e fama. Sejam cuidadosos, não deixem que seja esse o atrativo. Lembrem-se de que devem trabalhar sem esperar nada em troca, com compaixão por aqueles aos quais servem. São eles os mais importantes, e não os que estão servindo. Quanto menor for o seu ego e maior a sua benevolência, mais bem preparados estarão para servir.

E qual é exatamente o serviço que vocês devem prestar? Mais uma vez, o Professor explicou: *Desetha Dhammaṃ* – deem às pessoas o Dhamma, nada mais do que o Dhamma. Não o Dhamma de qualquer religião organizada, seja a budista, seja hindu, seja cristã, seja jainista, mas a Lei Universal aplicada a tudo e a todos.

Uma característica de Dhamma genuíno é que gera benefícios em todos os níveis da sua prática. Como também disse o Professor, é *ādikalyāṇaṃ, majjhekalyāṇaṃ, pariyosanakalyāṇaṃ* – benéfico no início, no meio e no fim. Os primeiros passos no caminho trazem resultados positivos imediatos e estes vão

aumentando à medida que se prossegue. Quando se alcança a meta final, os benefícios são infinitos. Portanto, todos os passos da prática produzem o bem. Esse é um traço importante para reconhecer o verdadeiro Dhamma.

Outra característica é que o Dhamma é completo. Para ser eficaz, não há necessidade de lhe acrescentar ou retirar nada, é *kevalaṃ paripuṇṇaṃ, kevalaṃ parisuddhaṃ*. Dhamma é como um recipiente cheio até a borda: não precisa de mais nada para se encher, e qualquer adição vai sacrificar o que já contém.

Frequentemente, o desejo de lhe acrescentar algo pode ser bem-intencionado, na esperança de torná-lo mais atrativo para pessoas de diferentes contextos. "Que mal tem em acrescentar algo de bom?", alguém pode perguntar. Compreendam: o mal é que o Dhamma acabará sendo colocado em segundo plano e esquecido. As adições podem oferecer benefícios mundanos, mas o objetivo de Dhamma é supramundano: a libertação do sofrimento. Uma coisa pode ser inofensiva por si só, mas se torna de alta periculosidade se nos levar a perder este objetivo de vista.

Do mesmo modo, também são traiçoeiras as tentativas de resumir Dhamma, seja de que maneira for. Mais uma vez, a intenção pode ser a melhor: evitar ofender as pessoas que considerem certos aspectos dos ensinamentos difíceis de aceitar. Porém, contra tais vontades, temos de reafirmar que o Dhamma não foi idealizado para satisfazer pontos de vista pessoais: é a Lei da Natureza redescoberta pelo Professor há 2.500 anos. Todas as suas partes são necessárias para conduzir à meta final. Omitir um aspecto que alguns podem achar controverso – seja *sīla*, seja *samādhi*, seja *paññā* – pode

ser uma maneira de cativar alguém, mas de que serve se a eficácia dos ensinamentos se perder? Não procuramos a popularidade, mas sim a libertação para nós e para os outros.

Diante de uma porção de néctar oferecida, há quem se queixe, dizendo: "É muito azedo!" Um outro afirma: "Ficaria mais doce com um pouco de açúcar". Muito bem, misturem um pouco de açúcar, não há mal se o fizerem. Mas se, na próxima vez que o néctar for oferecido, acrescentarem mais açúcar, e voltarem a acrescentar cada vez que for oferecido, mais cedo ou mais tarde, o sabor do néctar se perderá. Então as pessoas vão misturar açúcar e água, beber essa mistura, chamar-lhe néctar e estranhar quando sua sede não tiver sido saciada. Por isso, absorvam o néctar de Dhamma na sua forma pura, sem nenhuma alteração, para se beneficiar verdadeiramente dele.

As palavras são apenas palavras. Para atrair os outros ao Dhamma, o exemplo dado através do seu modo de vida é, de longe, mais útil. Por isso, o grandioso Professor disse *brahmacariyaṃ pakāsetha* – seja um exemplo cintilante de Dhamma, aplicando-o nas suas vidas. Esta é a melhor maneira de encorajar os outros a praticá-lo.

Imaginem-se apontando o dedo para uma direção em particular e dizendo: "Este é o caminho certo que todos têm de seguir para alcançar a libertação. Este é o caminho direto para a alegria." Antes de examinarem o caminho, as pessoas vão olhar para o seu dedo. Se estiver manchado de sujeira ou de sangue, que confiança podem ter no caminho que vocês apontarem? Se desejarem

encorajar os outros a seguir o caminho da libertação, desenvolvam pureza dentro de si próprios.

Os ensinamentos são extraordinários na sua simplicidade: uma certa causa produz um certo efeito; para remover o efeito eliminem a causa. Reagir com avidez às sensações agradáveis ou com aversão às desagradáveis irá desenvolver sofrimento imediatamente. Se, em vez de reagirmos, observarmos sorridentemente e compreendermos a impermanência da experiência, então, nenhum sofrimento surgirá. Isto é Dhamma, a Lei Universal, aplicável a todos independentemente da religião, do sexo, da classe social ou da nacionalidade. Esta é a essência de Dhamma que procuramos oferecer aos outros na sua pureza original.

Se vocês se limitarem a estes princípios fundamentais de Dhamma, todos os detalhes de como distribui-lo se tornarão claros.

Assim como o amor e a compaixão são a base apropriada para difundir o Dhamma, também devem formar a base de todas as suas discussões durante este encontro. Quando fizerem uma sugestão, tenham o cuidado de apresentá-la com humildade, sem nenhum apego ao seu ponto de vista. Procurem falar com toda a sua sabedoria. Podem apresentar uma proposta até três vezes, mas se, ainda assim, os outros não a aceitarem, basta sorrir e colocá-la de lado. Reconheçam que o Dhamma vai tomar o rumo que lhe convém, apesar de não ser aquele que o seu entendimento limitado considera o melhor.

Lembrem-se de que uma concha vazia nada tem para oferecer aos outros. Por isso, preencham-se com Dhamma. Descubram a verdadeira paz e a verdadeira

harmonia dentro de si próprios e, naturalmente, estas irão transbordar, beneficiando os outros.

Que todos vocês possam continuar a trilhar o caminho para o bem, a alegria e a libertação de muitos. Que todos vocês possam ser bem-sucedidos nas tentativas para difundir o Dhamma, a paz e a harmonia.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
3 de março de 1989

PERGUNTAS E RESPOSTAS – I

Pergunta: Dizem que o "*ātmā* é imortal". O que acontece com o *ātmā* depois do *nirvāṇa*? Se ele não existir, então a crença da imortalidade do *ātmā* não está correta. Pode esclarecer este tema?

Goenkaji: Crer que o *ātmā* é imortal é uma crença filosófica. Primeiro, é preciso acreditar na existência de um *ātmā*, uma alma e, em seguida, acreditar que é imortal. Estas duas crenças estão fortemente interligadas. Se o *ātmā* ou a alma não for imortal, então, para mim o *ātmā* não teria qualquer utilidade. Aceito o *ātmā* pura e simplesmente porque alguém disse ser imortal e, para mim, o *ātmā* é o "eu". Se alguém sussurrar ao meu ouvido: "Neste mundo tudo é mortal, impermanente, mas você é permanente, vai sempre permanecer", me sentirei animado com essa crença. "Que bom, vou permanecer! Tudo desaparece, o corpo, a mente e o universo inteiro, mas eu vou permanecer!"

A tremenda quantidade de apego ao "eu" que a ignorância nos leva a desenvolver é aumentada por este tipo de crenças. Há uma razão por trás de todas essas crenças filosóficas. O nosso trabalho não é dizer "Não, está errado", explicar o motivo e nos envolvermos em debates e argumentações – isso não iria ajudar. Por outro lado, também não devemos confirmar a crença.

Deixem isso de lado. Tudo bem, se a crença diz existir uma alma imortal, então, vou investigar essa crença. Vipassana não é mais do que a investigação da verdade

referente a nós mesmos dentro da estrutura do corpo. A primeira coisa com que se entra em contato é a estrutura corporal. Através de Vipassana, à medida que forem avançando do grosseiro para o sutil, e deste para o mais sutil ainda, acabarão alcançando um estágio onde começarão a experimentar todas as minúsculas partículas subatômicas que estão constantemente surgindo e desaparecendo. E vão verificar: "Isto não é o *ātmā*, porque o *ātmā* é imortal, e isto não é imortal".

Do mesmo modo, continuam a observar toda a estrutura mental. À medida que forem observando do grosseiro ao sutil, e do sutil ao mais sutil ainda, irão alcançar o estágio em que descobrirão que a estrutura mental é constituída por nada mais do que pequenas ondas que surgem e desaparecem. Através desta experiência, tal como cientistas, estarão investigando qual é a verdade. Depois de alcançarem o estágio no qual verificam que todo o fenômeno da mente e da matéria se limita a surgir e a desaparecer – e, no decorrer de todo esse processo, as contaminações são erradicadas –, chegará também ao estágio em que irá transcender o campo da mente e da matéria e experimentar algo que é chamado *nibbāna*, onde nada surge e nada desaparece. Pode se dizer que é imortal. Porém, quando alcançarem esse estágio, o "eu" não vai existir. Isso tem de ser experimentado por cada um. Sem a experiência, tudo isto se transformará de novo em uma filosofia.

Aceitem apenas a realidade inerente à verdade que experimentam dentro da estrutura do seu corpo, e prossigam. A resposta vai chegar, Vipassana ajudará a fornecer essa resposta.

Por que é importante meditar duas horas todos os dias?

Tal como é necessário dar alimento material ao corpo pelo menos duas vezes por dia, para mantê-lo forte e saudável, do mesmo modo, têm de dar algum alimento à mente para mantê-la forte e saudável. E com essas duas horas de meditação estão fornecendo alimento à mente para torná-la forte e saudável.

Tudo no mundo é impermanente. No entanto, certos princípios contidos nas escrituras e nas leis matemáticas são sempre os mesmos, como dois mais dois são quatro. Neste contexto, como é possível que tudo seja impermanente?

Sim, tudo no campo da mente e da matéria é impermanente, e essa impermanência é permanente. É permanentemente impermanente. As coisas estão continuamente mudando. Tudo o que diz respeito à matéria está constantemente mudando. Tudo o que diz respeito à mente está constantemente mudando. A natureza da mudança não pode se transformar na natureza da não mudança. Estará sempre mudando.

Há quatro verdades básicas irrevogáveis. Uma verdade suprema referente à matéria, outra verdade suprema referente à mente, uma terceira verdade suprema referente aos conteúdos mentais, e a quarta suprema verdade é o estado nibbânico. Todas elas são permanentes. As três primeiras são referentes à natureza da mudança. E a quarta é permanente na sua natureza de não mudança – não permite qualquer mudança. Portanto, quanto a esse aspecto, está tudo mudando e não mudando.

Prestamos mais atenção àquilo que está em mudança constante porque, devido à nossa ignorância e à nossa loucura, desenvolvemos apego ao que está mudando e ficamos deprimidos quando muda. O apego traz sofrimento. Por esse motivo, todos os ensinamentos de Vipassana vão no sentido de continuarmos a compreender que aquilo que está em transformação, está permanentemente em transformação. A natureza da transformação não desaparece, porém, o nosso apego em relação a ela tem de desaparecer, caso contrário, iremos sofrer. Vipassana serve unicamente a este propósito, não se destina a construir qualquer filosofia.

Qual é o benefício em participar das meditações em grupo?

Sempre que algumas pessoas meditam juntas, tudo aquilo que é gerado nas suas mentes impregna a atmosfera. Se cinco, dez, vinte ou cinquenta pessoas meditarem juntas, as vibrações de uma ou de duas pessoas do grupo podem ser boas vibrações e, por isso, podem ajudar os outros a meditar melhor nessa atmosfera. Esta é a razão.

Continuo a ter muitas dores mesmo quando estou meditando em casa. O que devo fazer?

Meditar. O que mais se pode fazer? Vocês agora têm um objeto maravilhoso que lhes permite erradicar todos os seus padrões habituais de aversão. Sempre que sentir algo desagradável, o velho hábito da mente é o de reagir com aversão. Vipassana ajuda-nos a abandonar todos esses condicionamentos.

A sua aversão para com as sensações desagradáveis não poderá ser erradicada se não a enfrentar e alterar esse

padrão habitual. Por isso, devem receber com gratidão todos esses objetos que os ajudam a sair do seu velho hábito de aversão. O propósito de Vipassana é o de mudar o padrão habitual da mente, não ter apego às sensações agradáveis nem aversão em relação às desagradáveis. Quando tiverem sensações agradáveis, devem observá-las sem apego, sem reação, compreendendo que são *anicca*. Bom, agora que chegaram as sensações desagradáveis, tirem proveito delas, trabalhando com Vipassana.

Após fazer um curso consigo meditar bem durante um determinado período de tempo. Depois, torna-se cada vez mais difícil, de forma que não consigo passar a minha atenção pelo corpo. O que devo fazer?

Continuar a trabalhar, continuar a batalhar. Quando vêm para um ambiente de Dhamma como este, toda a atmosfera está carregada de vibrações que são anti-apego, anti-aversão, anti-ignorância. Podem trabalhar melhor nesta atmosfera, e reunir forças aqui por intermédio da sua prática. É com essa força que terão de enfrentar o mundo lá fora. Afinal de contas, têm de viver no mundo. Não podem viver o tempo todo em um centro de meditação. Quando vão ao hospital é para recuperar a saúde, e não para viver lá. Por isso, reúnam forças aqui e depois vivam no mundo. Após algum tempo, poderão achar que a sua meditação está se enfraquecendo novamente. Compreendam a razão: lá fora, toda a atmosfera está carregada de apego e de aversão, e vocês estão fazendo algo que é anti-apego e anti-aversão. A atmosfera externa começa a dominá-los e por isso tornam-se fracos. Vocês precisam continuar lutando.

Para a luta, a técnica oferece duas ferramentas. A primeira ferramenta, *Ānāpāna*, é especificamente para este propósito. Sempre que acharem que se tornaram tão fracos que não conseguem trabalhar com o corpo nem com as sensações corporais, voltem para *Ānāpāna*. A respiração é algo que podem fazer intencionalmente mais forte. Trabalhem com ela, e se não conseguirem sentir a respiração, tornem-na um pouco mais forte. Podem tornar este objeto um pouco mais grosseiro de forma intencional. Trabalhem com isso. A mente irá se aquietar, e assim chegarão a um estágio em que serão capazes de trabalhar novamente com o corpo.

Como posso praticar *mettā* se não consigo experimentar sensações sutis no corpo?

É verdade que se praticarem *mettā* com sensações sutis, a *mettā* é muito mais forte e eficiente, pois, desse modo, estão trabalhando com o nível mais profundo da mente. Se estiverem experimentando uma sensação grosseira, isso significa que só o nível superficial da mente está trabalhando e a *mettā* não é tão eficiente. Porém, não faz mal. Nesse caso, continuem apenas imaginando, no nível intelectual, no nível consciente: "Que todos os seres sejam felizes. Que todos os seres sejam felizes". E continuem a trabalhar. Quando alcançarem o estágio onde há vibrações sutis, trabalharão no nível mais profundo e a *mettā* será mais eficiente.

Como um meditador pode enfrentar a dor quando perde alguém querido?

O meditador deve ser muito sábio e compreender a Lei da Natureza. Apesar de todas as suas lamentações e orações, não há possibilidade de trazer essa pessoa de volta. Têm de aceitar o fato de que essa pessoa se foi.

Compreendam que sempre que gerarem uma sensação de pesar e de infelicidade enquanto se lembram de alguém que faleceu, essa vibração alcançará a pessoa onde quer que esteja, e irá torná-la infeliz. Ninguém quer tornar infeliz um ente próximo e querido que tenha falecido. Certamente iríamos gostar que essa pessoa estivesse feliz, em paz e liberta. Apesar disso, lhe enviamos vibrações que irão torná-la mais infeliz. Ao fazer isso, estarão prejudicando a pessoa que desejam que seja feliz.

Um outro aspecto prejudicial é que enquanto choram pelo ente próximo e querido que faleceu estarão plantando sementes de *saṅkhāras* de sofrimento. Estão sofrendo e a semente do sofrimento nada trará além de sofrimento para o futuro. A natureza não vai distinguir se estão plantando a semente devido a este ou àquele motivo lógico. Não, a semente é a do sofrimento, e não pode deixar de trazer consigo o sofrimento.

Afinal, o que é a semente? A semente gera e cria um padrão habitual na mente. E agora, seja qual for o motivo, estão alimentando um padrão de hábito da mente e se tornando mais infelizes. Esse padrão habitual irá trazer mais sofrimento no futuro. Por isso, começaram a prejudicar a si mesmos e ao ente querido que se foi.

E o terceiro aspecto prejudicial é que essa sensação de sofrimento que estão gerando através desse *saṅkhāra* começa a impregnar a atmosfera ao seu redor. Todas as outras pessoas da família que os rodeiam vão ficar deprimidas, porque vocês estão gerando esse tipo de vibrações. Começaram a prejudicar a si mesmos, aos que vivem à sua volta e também ao ente querido que faleceu. Essa sua ação é prejudicial de três maneiras.

Se alguém trabalhar sabiamente e compreender a Lei da Natureza, quando se lembrar daquele que partiu, se surgir na sua mente um leve lamento, irá se acalmar imediatamente e começar a gerar vibrações de *mettā*, de amor. "Que você possa ser feliz onde quer que esteja. Que você possa ser feliz, estar cheio de paz e encontrar a libertação". As suas vibrações irão alcançar esse ser, e ele ou ela se sentirá feliz. Essas vibrações são cheias de alegria, paz e harmonia. Nesse momento estão gerando um *saṅkhāra* de harmonia e paz. Essa semente irá trazer frutos de paz, harmonia e alegria para vocês. E essas vibrações se espalharão na atmosfera e irão torná-la harmoniosa e cheia de paz. Começaram a ajudar todos os três – o ente querido que faleceu, a si próprios e a sua família – da maneira apropriada, da maneira de Dhamma.

As vibrações funcionam. Mesmo para aqueles que faleceram, onde quer que estejam, a vibração que geramos quando nos lembramos deles irá alcançá-los com certeza, forte ou suavemente, de acordo com a força da sua mente.

Nós temos filhos muito novinhos e é muito difícil encontrar tempo para meditar. O que devo fazer?

Um leigo não pode evitar enfrentar esse tipo de dificuldades. Porém, se ficarem à espera do momento em que os obstáculos deixarão de existir, não conseguirão meditar durante toda a vida. Para uma mulher é bom ser mãe. E se tiver filhos é sua responsabilidade tomar conta deles – muito bem. Juntamente com essa responsabilidade de tomar conta das crianças, as mães têm de encontrar tempo para meditar. Quando elas estiverem dormindo, meditem. A criança acordou, tudo bem, voltem a cuidar da criança. Assim, mesmo que não

tenham uma hora e um local determinado, não faz mal, façam-no nos intervalos. Mas meditem igualmente, não parem.

Que idade devem ter os meus filhos para começar a ensiná-los a meditar?

Antes de nascer. A meditação deve ser ensinada quando a criança está crescendo no ventre da mãe. A criança precisa de boas vibrações enquanto está no ventre, por isso, pratiquem Vipassana. Todas as mulheres grávidas devem praticar Vipassana ainda mais, pois estão ajudando dois seres simultaneamente. Estão ajudando a si mesmas e o ser que ainda não nasceu. Ajudem os seus bebês.

Depois disso, quando a criança tiver uns cinco ou seis anos, podem começar a lhe ensinar *Ānāpāna*. Estar apenas consciente da respiração por alguns minutos: dois, três, cinco minutos é o suficiente. Não pressionem muito. Alguns minutos com a consciência na respiração, e depois, digam: "Pronto, vá brincar." Depois disso, novamente alguns minutos de respiração. Assim, isso vira uma espécie de brincadeira para a criança. Mais tarde, à medida que ele ou ela crescer, vão aumentando o tempo. Deste modo, começam a dar a semente de Dhamma e a criança desenvolve-se em uma atmosfera de Dhamma.

***Ānāpāna* começou a ser ensinada em algumas escolas. Como esse treino irá beneficiar as crianças?**

Na verdade, todos os ensinamentos têm um único propósito: devemos viver cheios de paz e harmonia, de acordo com a Lei da Natureza – sem nos prejudicarmos e sem prejudicarmos os outros. Mas como esta arte de viver é difícil de aprender em uma idade avançada, o

treino deve começar quando se é jovem. Nas escolas, as crianças devem aprender a viver uma vida saudável. Têm a vida toda pela frente.

Começamos a ensiná-las a controlar a mente. Simultaneamente a esta consciência da respiração é explicado que devem viver uma vida moral, para que elas compreendam: "Eu não posso matar, não posso roubar etc. Mas como posso me abster disso? Preciso ter o controle sobre a minha mente. E olha, isto ajuda." O objeto fornecido é universal, por isso, um aluno de qualquer classe social, de qualquer comunidade ou de qualquer religião pode trabalhar com ele.

Para que haja um objetivo, também lhes é dito que podem se desenvolver nesta conscientização da respiração para viverem posteriormente uma vida sadia. E em estados mais avançados podem purificar as suas mentes a tal ponto que irão viver uma vida perfeita. Na escola, por exemplo, quando aprendem o abc, o objetivo é torná-las pessoas muito cultas no futuro. Do mesmo modo, aqui começam com esta base de *sīla* e com a respiração.

O senhor acha que com esse treino as crianças vão se tornar bons cidadãos?

O que é um bom cidadão? Um bom cidadão é aquele que não se prejudica e também não prejudica os outros membros da sociedade. Todos os ensinamentos mostram como viver uma vida de moralidade. Se as crianças começarem a aprender isto na infância, irão naturalmente viver de uma maneira saudável e correta quando se tornarem adultas. É assim que irão se tornar bons cidadãos.

Por que há segregação de gêneros nos cursos?

Isso não seria necessário se estivéssemos trabalhando com outros tipos de meditação que se desenvolvem no nível superficial da mente e levam a esquecer tudo o que está nas profundezas.

Porém, esta técnica é totalmente diferente. Desde o princípio, inicia-se uma operação mental que retira as contaminações dos níveis mais profundos. Quando se opera uma ferida, a única coisa que sai é pus; não se pode esperar que saia água de rosas. E qual é o pus da mente? O pior pus que existe é a paixão sexual. Toda a *loka* na qual estão vivendo é denominada de *kāma-loka*, a *loka* onde é predominante a paixão sexual. Inclusive no nível aparente, o seu nascimento é devido ao contato sexual dos seus pais. A base da paixão sexual está profundamente enraizada. E se a paixão sexual vier à superfície em um homem, o contato com a vibração feminina torna essa paixão ainda mais forte. Do mesmo modo, quando uma mulher desenvolver paixão, esta é fortalecida através do contato com as vibrações masculinas. É perigoso permanecerem misturados enquanto estão fazendo esta operação. Isso iria prejudicá-los. Em vez de se libertarem da paixão, há grandes possibilidades de a multiplicarem. Por isso, o melhor é permanecerem separados tanto quanto possível. É essencial.

Por que infringimos *sīla* ao beber apenas um copo de vinho?

A um copo seguem-se outros copos. Então, por que não nos libertarmos logo de início?

Quando alguém se torna viciado é tão difícil sair do vício. Por que não evitar tudo o que vicia?

Uma outra razão importante é que se alguém que deixou de lado todo o tipo de intoxicantes, e está progredindo na meditação, tomar até mesmo uma pequena quantidade de álcool, sentirá de imediato que isso lhe causa agitação e traz infelicidade. E não conseguirá lidar com isso.

Compreendam, com a experiência de tantos que progrediram, que isso vai contra Dhamma, contra a purificação da mente. A ignorância leva ao desenvolvimento de contaminações, e os intoxicantes têm uma estreita relação com a ignorância. Eles abafam toda a sua compreensão. Libertem-se deles o mais depressa possível.

A maioria das organizações, à medida que cresce, fica preocupada com o seu próprio crescimento e a sua expansão. Como podemos proteger a nossa organização de Dhamma desse erro?

A causa do problema está incluída na pergunta. Quando essas organizações trabalham para a sua própria expansão, já começaram a apodrecer. O objetivo deve consistir em aumentar os benefícios para as outras pessoas. Então, há uma volição de Dhamma puro, e não existe a possibilidade de decair.

Não há apego onde existir esta volição de Dhamma: "Que mais e mais pessoas possam se beneficiar." O apego existe se quiserem que a sua organização cresça, e esse apego contamina Dhamma.

Aparentemente, nos tempos do Buda, não havia segredos quanto aos conhecimentos atingidos pelos meditadores mais sérios. Porém, na nossa organização os conhecimentos atingidos não são discutidos abertamente. Por que eles não são usados para inspirar os iniciantes?

A verdadeira realização consiste em alcançar o estado de *arahant*. Tornem-se *arahants* que eu anunciarei bem alto: "Olhem, um dos meus alunos tornou-se um *arahant*! Venham, venham todos!" Se nenhum se tornar um *arahant*, o que eu posso anunciar? (Risos).

Neste momento, a maior atração consiste no fato de que o seu modo de vida está mudando. Se forem pessoas melhores, certamente estão se fortalecendo no Dhamma. Isso é o que basta.

Na Índia, há muitos tipos de práticas religiosas, costumes sociais e castas. Como Vipassana pode ser útil neste contexto?

Nesta situação, Vipassana é o único modo de ajudar. Em todas estas seitas, comunidades, dogmas, ritos e rituais existe algo que é universal: o objetivo da purificação da mente em uma extensão tal que vocês não se prejudicam nem prejudicam os outros. Podem pertencer a qualquer comunidade ou crença, mas isto todos aceitam facilmente.

Um exemplo: há um grande número de freiras e padres cristãos que vêm aos cursos, e alguns disseram: "O senhor está ensinando cristianismo em nome do Buda." Todos querem que a mente se torne pura. Do mesmo modo, seja um jainista, seja um hindu, seja qualquer outra coisa, quem começar a praticar Vipassana verificará ser universal e benéfico para todos. Todas essas

diferenças serão insignificantes para aqueles que começam a trabalhar com Vipassana. E isto confere unidade ao país, confere unidade a toda a humanidade. É algo muito positivo para se fazer.

O senhor diz que não devemos usar Vipassana com a intenção de curar uma doença. No entanto, há muitas pessoas doentes que tiveram benefícios. Por que isso não é encorajado?

Nós não desencorajamos as pessoas de abandonarem as suas doenças. Porém, o objetivo deve ser mais claro: Vipassana é para purificar a mente, de tal forma que a mente seja liberta de todas as doenças.

Se o objetivo consistir apenas em curar uma certa doença, a sua motivação estará errada e não irão trabalhar de modo adequado; a sua atenção se centrará permanentemente na doença. Se a sua atenção não se concentrar no objeto correto, vocês não poderão se beneficiar. Não atingirão nem uma coisa nem a outra.

O objetivo é nos vermos livres de todas as doenças da vida que nos fazem sofrer. Sim, quando a mente é purificada, todas as doenças psicossomáticas desaparecem, não podem permanecer, mas isso não quer dizer que as doenças físicas também sejam curadas. Algumas podem, de fato, ser curadas, mas o objetivo é purificar a mente.

Durante um curso de Vipassana é possível permitir aos que não são leigos se dedicarem a algumas práticas diárias da sua própria religião, como *sāmāyika, pratikramaṇa, sandhyā* etc?

Isso seria prejudicial. Compreendam: os nomes das práticas aqui usadas – *sāmāyika*, *pratikramaṇa*,

kāyotsarga, *sandhyā* – são todas palavras de Dhamma puro, de Vipassana. Contudo, atualmente a sua essência está perdida, elas representam apenas algo que deixou de ter vida.

Por exemplo: na nascente do Ganges, a água é muito pura, mas à medida que o rio vai descendo, torna-se cada vez mais suja. Quando o rio alcança o mar, a água está tão poluída que não é possível bebê-la, nem mesmo é possível lavar roupa. O mesmo fenômeno se verifica no Dhamma: começa com uma pureza cristalina, mas à medida que vai descendo, todo o tipo de poluição o penetra e ele acaba por perder toda a utilidade.

O Dhamma tem de ser mantido na sua pureza. As pessoas que praticam esses ritos e rituais têm de compreender o que são seus rituais.

Uma das expressões usadas é *sāmāyika*. O sentido literal dessa palavra é tornar a mente equânime. E o que se faz para esse *sāmāyika*? As pessoas passam quarenta e oito minutos sentadas repetindo um conjunto de fórmulas. Ora, se vocês se sentarem aqui durante uma hora praticarão mais *sāmāyika*, pelo menos em termos de tempo.

Porém, durante esses quarenta e oito minutos, essas pessoas repetem uma certa fórmula sem compreenderem que tudo isso é realizado pela parte superficial da mente, pela parte consciente da mente. Desviar a mente para um objeto – a recitação de uma certa palavra – cria a sensação de que a mente está ficando equânime. Qual parte da mente? Só a superfície da mente. A totalidade da mente tem de se tornar equânime, e só então se verifica o *sāmāyika*.

Toda a massa mental está em constante agitação. Mesmo que a superfície tenha se tornado calma, no interior mais profundo há agitação – apego e aversão. Desde o início, Vipassana os ajuda a trabalhar em profundidade e a tornar equânime o nível mais profundo da mente. Este problema desaparece quando as pessoas compreendem que Vipassana nada mais é do que *sāmāyika*. O apego a ritos, a rituais, a cerimônias, a sua fórmula em particular – tudo isso é a poluição da água do Ganges.

De igual modo, outra palavra usada é *kāyotsarga* – que significa erradicar os apegos físicos. Então, o que vocês fazem? Mais uma vez, sentam-se e começam a recitar um conjunto de fórmulas. No nível consciente recitam essa fórmula e sentem-se fazendo *kāyotsarga*.

Vipassana leva-os ao nível onde não terão apego, nem mesmo à mais minúscula partícula do seu corpo. Torna-se tão evidente: Vipassana é *kāyotsarga*.

O mesmo para *pratikramaṇa*. A palavra *pratikramaṇa* significa regressar. Agora, vocês sentam-se durante algum tempo e recordam: "Hoje pratiquei estes atos impuros no nível físico, mental e verbal. Oh, foi errado. No futuro não irei repeti-los." É bom fazerem isso, no entanto, que parte da mente processou tudo isso? Mais uma vez, apenas a superfície da mente.

No fundo, no nível inconsciente, estão cometendo os mesmos erros que querem retificar. O apego e a aversão continuam lá, e essas são as raízes. Se não conseguirem arrancá-las, toda a purificação da mente no nível superficial não é verdadeiramente *pratikramaṇa*, que é o regresso ao estado original de pureza.

O Iluminado disse que a mente é pura: “Se mantiverem as contaminações afastadas, a mente permanecerá pura.” Quando a mente está no seu estado de pureza natural, se de repente surgir uma sensação desagradável e cometermos o erro de desenvolver aversão em relação a esse fato, a mente vai extrapolar os seus próprios limites – *atikramaṇa*. Aí, vocês recordam-se: “Oh, ela ultrapassou os seus limites.” Tragam-na de volta para dentro dos limites onde não há aversão. Isso é *pratikramaṇa*. E isso é o que vocês fazem com Vipassana. Se encorajarmos as pessoas dizendo: “Tudo bem, já que fizeram um voto, continuem”, estaremos prejudicando-as.

Outra palavra usada é *sandhyā*. O significado literal é a junção do dia e da noite. Um significado mais profundo é *samyak-dhyāna*, meditar de modo apropriado. O modo apropriado significa que toda a mente deve estar concentrada na pureza, isso é *sandhyā*. E o que está sendo feito agora? Em nome de *sandhyā*, vocês passam alguns minutos recitando certos mantras e dão o seu trabalho por encerrado. Vipassana dá a vocês *samyak-dhyāna*, a verdadeira *sandhyā*. As pessoas que estão envolvidas em ritos e rituais irão compreender tudo isto se vocês lhes disserem: “Trabalhem com isto. Não façam juízos de valor durante 10 dias. Se continuarem com os seus ritos, não vão compreender o que está sendo ensinado aqui.”

Deparei-me com alguns casos em que as pessoas praticaram Vipassana durante certo tempo enquanto continuavam com seus ritos e rituais. Quando surgia algum benefício devido à prática de Vipassana, eles pensavam: “Este benefício surgiu por causa do meu rito. Sou tão perfeito nos meus ritos e rituais.” Essas pessoas

não entendem que o benefício se deve inteiramente à Vipassana. Os seus ritos, rituais e jejuns não têm qualquer significado. Só poderão avaliar o Dhamma verdadeiramente se os puserem de lado.

Depois surge a questão de haver alguém realizando estes ritos durante o curso. Bom, se trabalhou com todos os seus ritos e rituais e foi embora, que podemos fazer? Mesmo que seja descoberto tardiamente, não temos nenhum pedaço de pau para corrermos atrás dessa pessoa. Ele ou ela não tirou proveito de todos os benefícios de Vipassana.

Mas se, durante o curso, souberem que um aluno em particular continua a praticar todos esses ritos e rituais, digam-lhe com muita compaixão: "Não, isso é prejudicial. Você tem de parar. Você fez um voto de não misturar as coisas, pelo menos durante estes 10 dias. Não faça isso." Apesar de repetidos avisos, se alguém não concordar, peçam-lhe com muita compaixão para ir embora. Têm de ser muito rigorosos. Há compaixão nesta disciplina. Vocês são rigorosos para ajudar os outros, e não para satisfazerem a si próprios. Com uma compaixão grandiosa, sejam rigorosos.

Depois de concluírem o curso eles podem prosseguir simultaneamente com Vipassana e com os seus ritos e rituais?

Sim, se começarem a compreender: "Isto é um invólucro vazio e Vipassana é a verdadeira essência, mas, apesar de tudo, não consigo abandonar o invólucro", então, pelo menos devem manter as duas coisas separadas: praticar esses ritos e rituais, fazer uma pausa e, em seguida, praticar Vipassana. Embora não seja saudável, podem prosseguir desta maneira. Mas à medida

que forem avançando terão de abandonar esses ritos e rituais, pois eles não podem caminhar ao lado de Vipassana.

Como podemos avaliar se alguém tornou-se *sotāpanna*? Como sabemos que uma pessoa atingiu esse estado?

Há certos critérios. O mais importante é essa pessoa ter experimentado, mesmo que apenas por alguns instantes, o estado nibbânico.

Como podemos verificar se essa pessoa experimentou ou não o *nibbāna*? Há certas instruções dadas aos professores, e também alguma experiência através da qual se verifica se alguém está no estado nibbânico. Podem ter uma experiência de paz muito profunda e pensar: "Isto foi uma experiência de *nibbāna*." Mas o professor não estava presente ou não era suficientemente experiente para verificar se foi realmente *nibbāna*.

Contudo, se alguém experimentou realmente o *nibbāna*, o seu modo de vida não pode deixar de mudar. Essa pessoa não pode deixar de ser uma pessoa melhor do que era antes. Certas coisas têm de ser totalmente erradicadas da mente; uma delas é a dúvida, o ceticismo. Enquanto uma pessoa ainda não percorreu o caminho na sua totalidade, não pode deixar de ter algum tipo de dúvida: "Estarei no caminho certo? Talvez haja algo de errado." No entanto, uma vez que se tenha percorrido todo o caminho, que se tenha atravessado para além deste fenômeno mente-matéria e experimentado o *nibbāna*, mesmo que apenas por um instante, como pode a dúvida permanecer? Este é um parâmetro através do qual podemos medir se alguém tornou-se um *sotāpanna*.

Outro aspecto é que, durante os primeiros passos no caminho de Dhamma, as pessoas tendem a ir a extremos, pensando que: “Através deste extremo vou atingir a libertação.” Essa loucura desaparece depois de trabalhar com o caminho do meio e atingir o objetivo. Verifica-se: “Oh, esses extremos não têm utilidade. Pelo contrário, constituem um obstáculo ao meu progresso.” Essa pessoa nunca mais irá trabalhar com extremismo e se tornará cada vez mais perfeita no caminho do meio. Assim, há dois ou três critérios que se manifestam.

Por que é prejudicial misturar diferentes técnicas?

Todos os ritos, rituais ou cerimônias nada mais são do que uma forma corrompida de Dhamma puro. Se as pessoas mantiverem, simultaneamente, esta forma corrompida e a pureza de Vipassana nas suas mentes, os rituais voltarão a predominar. “Isto sim é importante, eu sou um jainista, um hindu, um budista tradicional, portanto, isto tem de estar presente.” E assim, não poderão obter o verdadeiro benefício de Vipassana.

Outra razão é que entre o aparecimento de um iluminado e outro há um grande intervalo de tempo. Durante esse tempo, a técnica desaparece, mas, de algum modo, permanecem as palavras, embora se perca o seu verdadeiro significado. E, sem a prática, mesmo que ensinado por um iluminado, o Dhamma puro acaba lentamente se tornando uma seita.

Para quem está à frente de uma seita é importante o número de seguidores, e o objetivo é aumentar esse número. É pouco importante que as pessoas obtenham ou não benefícios. Se houver alguém que deseje uma técnica, o fundador da seita irá explicar à sua maneira as palavras que ficaram e ministrará uma técnica sem

compreender o verdadeiro significado dessas palavras. O seu desejo é o de manter os seguidores felizes dentro da sua seita. E assim começa uma seita em que as pessoas ficam cheias de apego: "Isto é transmitido pelo nosso maravilhoso *ācariya*, que está certamente em contato com um iluminado e, portanto, aquilo que ele diz é perfeitamente correto."

O Dhamma torna-se poluído porque tudo é iniciado por pessoas que não têm ideia de como purificar a mente no nível profundo. Encontram uma fórmula aqui ou ali e começam com essas coisas, e se elas forem adicionadas à Vipassana, irão poluí-la. Então a eficácia deste Dhamma puro se perderá definitivamente.

E o que vai ser acrescentado? Se alguém quiser acalmar a mente, lhe dirão: "Tudo bem, é melhor recitar esta palavra." E a palavra indicada é o nome daquele que iniciou a seita, "porque ele é uma pessoa iluminada". Assim, cada seita vai repetir um nome em particular. As pessoas ficarão calmas quando essa palavra for repetida e vão pensar: "Ah, a nossa tradição é maravilhosa. Dá tanta paz." No entanto, perderam a verdadeira essência de Dhamma.

O que é o Dhamma? O seu objetivo é o de sair da roda, do processo de nascimento e morte. Cada vez que se gera um *saṅkhāra* através da reação à sensação agradável ou desagradável, empurra-se esta roda. Se vocês não chegarem ao lugar onde a avidez e a aversão são originadas e, em vez disso, trabalharem no nível superficial, continuarão com o processo da multiplicação do seu sofrimento, da avidez e aversão. Quando recitam uma palavra é apenas o nível superficial da sua mente

que está recitando. No nível interior mais profundo todo o processo segue o mesmo.

Agora, se acrescentarem isso à Vipassana, o que acontece? Cada palavra tem a sua própria vibração e quando estão recitando a mesma palavra todo o seu corpo fica submerso nessa vibração que criaram. Isto é bom no nível superficial, funciona como um escudo, de forma que nenhuma vibração negativa possa entrar. Mas esqueceram-se de trabalhar com a sua própria vibração.

A técnica de Vipassana destina-se a alterar o padrão habitual no nível mais profundo da mente. Quando estão repetindo uma palavra não estão mudando o padrão de hábito, porque não sabem quais são as vibrações que surgem quando algo é agradável ou desagradável. Não sabem como estão reagindo às vibrações naturais que seguem trabalhando no fundo, no interior do seu corpo e da sua mente. Limitaram-se a vestir um bom escudo de vibrações criadas e artificiais. Criaram um obstáculo para si próprios.

Quais são os outros tipos de poluição que existem? Podem se sentar e imaginar algo, e a sua mente fica concentrada com essa imagem. Assim, como poderão atingir o estado em que serão capazes de observar o apego e a aversão surgindo no nível mais profundo? Distraíram a mente consciente com um objeto imaginado e esqueceram-se de tudo o que diz respeito à mente inconsciente.

Existe outra dificuldade: toda a técnica consiste em examinarem a realidade dentro de si através da desintegração de todo o fenômeno mente-matéria. Só assim podem atingir o estado que está além da mente e da matéria. E agora estão criando outra ilusão, uma forma

imaginária que é integrada, e não fazem nada para desintegrá-la. Como poderão sair da ignorância? Toda esta realidade integrada é ignorância, leva vocês a pensarem que "isto sou eu, isto me pertence". Só quando isso for desintegrado e dissolvido é que poderão entender que tudo são partículas subatômicas, ondas, vibrações. Quando atingirem esse estado, vão descobrir que toda a estrutura mente-matéria é sem essência. Nunca devem adicionar nada com o intuito de agradar os seguidores das crenças e das filosofias tradicionais.

Dhamma é tão completo, não há nada a acrescentar – *kevalaṃ paripuṇṇaṃ*. E é *parisuddhaṃ*, ou seja, está fora de questão retirar-lhe algo.

Mantenham-no *paripuṇṇaṃ* e *parisuddhaṃ* e obterão todos os benefícios.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
4 de março de 1989
Palestra final

COMO DHAMMA VAI SE EXPANDIR

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Agora faz quase vinte anos desde que uma grande responsabilidade foi colocada nos meus ombros pelo meu pai no Dhamma, Sayagyi U Ba Khin. Quando revejo esse trabalho de *Dhamma-dūta*, é surpreendente ver os frutos de Dhamma, ver o quanto Dhamma está crescendo. Há vinte anos, esta técnica era nova no país, o professor era desconhecido e, mesmo assim, milhares de pessoas começaram a vir aos cursos.

Porém, a maior maravilha foi a forma como esses servidores de Dhamma começaram a servir, fazendo tantos sacrifícios para ajudar os outros a aprender Vipassana. Nos cursos ministrados fora dos centros, em locais sem condições adequadas, os servidores enfrentaram tanto desconforto, tantos inconvenientes, e mesmo assim, prestaram um serviço tão altruísta com tanto amor e tanta compaixão.

Quando os centros começaram a ser construídos, parecia que as instalações iriam facilitar a sua organização. Porém, os problemas agora são apenas de natureza diferente. Continuam a surgir novas estruturas, e tudo o que já foi construído precisa de reparos e de manutenção.

Seja servidor de Dhamma, seja professor assistente, todos são leigos e todos têm uma ou outra responsabilidade para com a família e para com o seu

modo de subsistência, contudo, disponibilizam tanto tempo e sofrem tantos inconvenientes. É inacreditável! Ninguém sequer pensa em ganhos financeiros, e treinam-se para compreender que o respeito a eles prestado é, na verdade, prestado ao Dhamma, que são simplesmente os representantes de Dhamma.

Apesar de todos os desconfortos, os servidores se sentem tão encantados: "Vejam quantas pessoas estão recebendo Dhamma!" Além dessa alegria, que mais recebem? O professor herdou do seu pai em Dhamma a disciplina rigorosa e, às vezes, usa palavras duras. Apesar de prestarem tanto serviço altruísta, os servidores recebem repreensões em retorno: "Você fez assim? Seu inútil! Por que você fez isso?" Repreensões é o que recebem dos outros e do seu pai em Dhamma! Ninguém lhes agradece pelo serviço prestado.

Seria bem fácil alguém dizer: "Esqueça tudo isso! Deixe este professor fazer o seu trabalho sozinho, por que devo perder o meu tempo aqui? E com todos estes ingratos, por que devo perder o meu tempo com eles?" Mas não, continuam, apesar de todas as críticas.

Há uma boa razão para isso. Não sabemos em quantas vidas passadas realizamos juntos ações meritórias. Adquirir méritos juntos leva as pessoas a se juntarem em vidas futuras, para novamente realizar ações meritórias. Ou então, em tantas outras vidas passadas meditamos juntos e é por isso que nos juntamos de novo para voltar a meditar.

Portanto, o que está em questão não é o fato de alguém ter recebido Dhamma apenas recentemente, em um curso de 10 dias, e desejar servir por tê-lo apreciado tanto. Oh, não! Claro que essa é a causa imediata, mas a maior

causa é o trabalho que realizamos juntos em diferentes vidas. Depois de ter provado o Dhamma no passado, de uma maneira ou de outra, sente-se: "Que mais e mais pessoas possam entrar em contato com Dhamma e se libertarem do seu sofrimento."

No decorrer de muitas vidas compreendem *sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti* – que oferecer o Dhamma é o maior *dāna* – e cada vez que servem, isso torna-se mais evidente. Há quem trabalhe arduamente e faça doações de milhões, construindo diferentes tipos de infraestruturas para os outros – isso é bom porque as pessoas se beneficiam, não deixem de fazê-lo. Mas ao tentar equipará-lo ao *dāna* de Dhamma, verifica-se que não há comparação possível.

Sem dúvida irão surgir altos e baixos na vida de cada um, e se alguém consegue enfrentar tudo isso com um sorriso nos lábios, ah, esse é o maior presente que se pode dar! Esse presente de Dhamma não é oferecido somente pelo professor ou pelos professores assistentes, mas por todos aqueles que estão servindo.

Embora o trabalho realizado nos últimos vinte anos seja satisfatório, ainda há muito a se fazer. Quando o sofrimento é tanto, o Dhamma tem de surgir. Quando há tanta escuridão, a luz é necessária, Dhamma é necessário.

Eu vejo um futuro brilhante. Não apenas devido ao grupo atual de pessoas que trabalha de modo tão altruísta, mas também graças àqueles das gerações futuras que, com boas *pāramī* do passado, vão tomar o trabalho para si e a roda de Dhamma continuará girando.

A continuação do movimento da roda de Dhamma corre perigo se as pessoas fizerem dele um meio de subsistência. Como poderia isso ser Dhamma, se

esperarmos algo em troca? Também existe perigo se houver pessoas loucas servindo com o desejo de obter uma posição, poder ou status. Então, mais uma vez, Dhamma não será Dhamma, porque não existirá pureza. Há um outro perigo se acrescentarmos alguma coisa ao Dhamma apenas para satisfazer um determinado grupo ou seita. Quando alguém ignorante começar a fazer isso, será um grande sinal de perigo para o movimento da roda de Dhamma. Não há nada a acrescentar, nada a retirar. Dhamma é absolutamente puro, absolutamente completo – *kevalaṃ paripuṇṇaṃ, kevalaṃ parisuddhaṃ*.

Aqueles que estão prestando serviço devem lembrar-se de que Dhamma não está se expandindo devido a eles, mas porque é o momento para se expandir. Eles são apenas os seus veículos e devem se sentir satisfeitos por isso. Pois é assim que estão adquirindo *pāramī* muito maravilhosas, *paññā* maravilhosa, e desenvolvendo a sua própria meditação. Isso não é um ganho qualquer.

Numerosas pessoas sofredoras acumularam no passado alguns *saṅkhāras* impuros que lhes trouxeram muito sofrimento, mas muitas outras têm também muitos *saṅkhāras* bons, e chegou o momento de verem surgir o fruto desses *saṅkhāras* saudáveis, Dhamma! Então, quem são vocês ou quem sou eu para lhes dar Dhamma? Eles estão recebendo Dhamma por causa dos seus bons *karmas* do passado. Nós somos apenas os veículos, nada mais.

Tenho contado muitas vezes a história do cachorro que caminha debaixo do carro de boi pensando: “Eu carrego todo o fardo desta carroça! Este negociante dá tanta importância àqueles dois bois, mas por cima deles está só

o peso do jugo. É em cima de mim que está todo o peso da carroça!" É um cachorro insensato.

Quem serve ao Dhamma não deve pensar como esse cachorro. Deve sentir: "É Dhamma que está funcionando e eu tenho um abrigo maravilhoso, estou à sombra de Dhamma. Que bom!"

Continuem a lembrar-se deste cântico, um *dohā* de um grande santo deste país, Kabir: *Kabira kharā bāzārameṅ, liye kuḷhārā hātha. Sisa utāre, bhuīṅ dhare cale hamāre sātha*.

Kabir disse: "Estou aqui lhe chamando, mas tenho um machado na mão. Comigo só poderá vir aquele que estiver pronto para cortar a própria cabeça e lançá-la ao pó." Este é o requisito: cortem a cabeça, cortem todo o ego e depois venham. Sim, vai ser maravilhoso para vocês e para todos aqueles que praticam Dhamma. Tenho certeza de que não apenas agora, mas durante as gerações futuras, vão surgir pessoas que terão a cabeça cortada, que não irão trabalhar para o ego. Então, Dhamma irá se manter puro.

Tenho certeza de que um grande número de pessoas vai se beneficiar – os que servem e também os que são servidos. Dhamma funciona de ambas as maneiras: é bom para vocês e bom para os outros, benéfico para vocês e benéfico para os outros.

Que Dhamma possa crescer. Continuem a desfrutar o Dhamma por intermédio do seu crescimento em Dhamma, abrigados por Dhamma. Que Dhamma possa crescer, para que mais e mais pessoas pelo mundo afora cresçam abrigadas por Dhamma e se libertem do seu sofrimento. Que Dhamma possa se expandir para o benefício de muitos, para a libertação de muitos.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Casa de Dhamma, Califórnia, EUA
26 de agosto de 1989

A ESSÊNCIA DE DHAMMA

Queridos membros da nossa família em Dhamma,

Vocês são todos alunos antigos que desejam se estabelecer em Vipassana, progredir no caminho e desfrutar os melhores frutos de Dhamma. Para progredir no caminho de Dhamma, é absolutamente essencial que pratiquem Dhamma, e para praticar Dhamma é essencial que compreendam Dhamma.

Se vocês não praticarem Dhamma e apenas desenvolverem apegos em relação ao Dhamma – tomando-o como um dogma, um culto ou uma religião organizada –, então, Dhamma deixa de ter sentido para vocês. Quando compreendem Dhamma na sua natureza verdadeira, na sua essência profunda, a aparência deixa de ter importância.

Para compreender o que é Dhamma, devem compreender o que é *sīla* e por qual motivo deve ser praticado; devem compreender o que é *sammā-samādhi* e por que esse tipo de *samādhi* deve ser praticado; devem compreender o que é a verdadeira *paññā* e por que deve ser praticada.

O Buda fez as pessoas compreenderem, no nível experimental, a necessidade de cumprirem *sīla* e depois ofereceu-lhes a possibilidade de cumprirem *sīla* realmente. No nível intelectual, podem compreender: "Eu não devo fazer isto, é impuro. Devo fazer aquilo que é puro." E mesmo assim, na vida diária, continuam a

realizar ações impuras. Uma das escrituras antigas aponta isto, dizendo:

Jānāmi dharmaṃ na ca me pravritti.
Jānāmi adharmaṃ na ca me nivritti.

Sei muito bem o que é o Dhamma e, mesmo assim,
não consigo segui-lo.
Sei muito bem o que é contra o Dhamma e, mesmo assim,
não consigo deixar de fazê-lo.

Quem se torna um Buda descobre um caminho para as pessoas se absterem de ações impróprias. Ele faz com que as pessoas percebam o que acontece de fato quando alguém mata, rouba, tem conduta sexual inadequada, mente ou consome álcool ou drogas.

Indo ao fundo de si próprios começam a compreender: "Não posso matar ninguém sem gerar negatividade na minha mente – ira, ódio, rancor, animosidade, uma ou outra negatividade." E também se dão conta: "Assim que eu gero negatividade na minha mente, a natureza começa a me castigar. Começo a sofrer no mesmo instante." Ao verificar esta verdade universal, o Buda disse:

Idha tappati, pecca tappati

Começam a sofrer agora e continuam a sofrer no futuro.

A semente da ação impura que plantaram os leva a sofrer aqui e agora e, ao crescer, dará frutos muito amargos.

O Buda deu-nos uma alegoria: se pegarem uma corda e torcerem repetidamente, ficará cada vez mais tensa. Sempre que infringirem *sīla* estarão torcendo mais a corda e, no seu íntimo, ficarão cada vez mais tensos. A tendência a reagir do mesmo modo transforma-se em um hábito e vocês continuam a apertar cada vez mais; desse modo, o seu sofrimento cresce e permanece. Ele dizia ser bem possível que, no nível superficial da mente, não nos damos conta de estar criando tensão interior. Como isso acontece, sem se ter consciência?

Se olharem para uma brasa ardente coberta por uma grande camada de cinzas, parece que o carvão não está ardendo, como se não houvesse fogo. Do mesmo modo, 99% da sua mente está ardendo e o 1% restante, na superfície, está distraído desfrutando deste ou daquele prazer sensual. Como não enxergaram o interior, não sabem estar ardendo.

Todas as vezes que infringem *sīla* justificam esse fato e, no nível superficial da mente, sentem-se perfeitamente bem. Justificam-se dizendo: "Matei-o porque ele era terrível." Ou então podem dizer: "Por que ele tinha de possuir aquilo? Que mal tem no fato de eu ter lhe tirado aquilo? Agora sinto-me satisfeito." Ou dizem: "Tive relações sexuais, mas não magoei ninguém, não foi um estupro, ambos consentimos. O que há de errado nisso?" Ou então dizem: "Só bebi um pequeno copo de vinho, não fiquei intoxicado. Onde está o mal? Afinal de contas, em sociedade, se alguém me oferecer um copo de vinho e eu aceitar, não estou perturbando a paz e a harmonia, mas sim contribuindo para ela. Todos ficam satisfeitos."

Um Buda se limitará a sorrir e dirá: "Pessoas loucas. Satisfazem-se com a camada de cinzas que cobre a verdade. Não sabem que estão ardendo no íntimo e

continuam a alimentar esse fogo." Sempre que infringirem algum *sīla* estão dando mais e mais combustível a esse fogo e tornam-se cada vez mais sofredores.

Não é possível entender isto através de argumentação ou de discussões. Só quando mergulharem no próprio íntimo é que podem verificar que todas as ações verbais ou físicas que vão contra a Lei da Natureza estão simultaneamente prejudicando-os.

Quando forem ainda mais fundo também verificarão que tão logo comecem a realizar ações sadias, sejam verbais ou físicas, o fogo que arde no interior se desvanecerá e começarão a se sentir em paz. O Buda disse: "*Idha nandati pecca nandati, katapuñño ubayattha nandati* – Cultivar o hábito mental de gerar a paz, a harmonia e a verdadeira alegria faz prevalecer esse estado mental." Todas as ações físicas ou verbais realizadas com base em uma mente pura provocam alegria – não a alegria daquela pequena camada de cinzas que cobre a brasa, mas a alegria do fundo da mente.

Samādhi é concentração. Como devem se concentrar? E por que devem se concentrar desta forma em particular? Esta foi a iluminação do Buda: *sammā-samādhi* deve ser um *samādhi* que nos leva a *paññā* e o seu objeto deve ser a realidade relativa ao nosso próprio corpo e mente.

Aquilo que conhecemos no Ocidente como mente consciente é só uma pequena parte da mente. Na verdade, toda a mente é consciente, nenhuma parte é inconsciente ou semiconsciente. As partes da mente consideradas inconscientes ou semiconscientes estão continuamente sentindo as sensações do corpo e reagindo a elas. A parte

superficial da mente é como a camada de cinzas que cobre a brasa ardente: podem brincar com ela e cobri-la com um pouco de gelo, de forma a terem a sensação de que o ardor terminou e que estão perfeitamente felizes. Se meditarem usando verbalização será somente a mente consciente que está verbalizando, e o inconsciente profundo não tem nada a ver com isso. Da mesma forma, é a parte menor da mente, a "mente consciente", que visualiza, imagina, sugestiona ou executa jogos intelectuais e emocionais. A mente no interior profundo não tem nada a ver com tudo isso e, mesmo assim, vocês se sentem como se estivessem em paz.

Quando vão ao cinema, a um bar ou ao teatro divertem a sua mente consciente e agitada e desfrutam de prazeres sensuais. Quando intoxicam a sua mente consciente com álcool ou drogas voltam a esquecer o seu sofrimento durante algum tempo. Do mesmo modo, quando intoxicam a mente com diferentes tipos de meditação também se esquecem do seu sofrimento. Esquecem-se do carvão vermelho e quente ardendo no íntimo.

A iluminação do Buda foi a de ir às profundezas e compreender a lei da causa e efeito. Ele compreendeu que sempre que alguém reage com apego surge o sofrimento, esta é a Lei da Natureza. Ele investigou por que reagimos deste modo.

Aparentemente, estamos sempre reagindo a coisas exteriores. Qualquer coisa agradável que se veja, ouça, cheire, prove, toque ou pense, parece que reagimos a esse contato sensorial com apego. Do mesmo modo, perante um contato desagradável em qualquer porta sensorial, parece que reagimos com aversão. Isso é verdade, mas apenas no nível superficial. Falta aqui uma ligação que,

sem praticar Vipassana, não poderão entender. Vocês não reagem a esses objetos exteriores que entram em contato com as respectivas portas sensoriais. Reagem às sensações do seu corpo provocadas por esse contato. Quando a sensação é agradável, reagem com apego, e quando a sensação é desagradável, reagem com aversão. Sem essa ligação, não estarão trabalhando no fundo das suas mentes, mas apenas na superfície.

Aqueles que trabalham somente com a mente consciente estão enganando a si próprios, e isso não os ajuda. Têm de ir realmente ao fundo; limitem a atenção ao seu próprio fenômeno mente-matéria e observem a interação que ocorre. No íntimo, a "mente inconsciente" está constantemente em contato com as sensações corporais. A mente e a matéria estão tão interligadas que, a todo o momento, qualquer coisa que aconteça na mente influencia o corpo e qualquer coisa que aconteça no nível material influencia a mente.

O Buda foi a primeira pessoa desta era – houve muitos outros Budas anteriores que descobriram a mesma coisa – a descobrir esta verdade e a apresentá-la às pessoas com compaixão e benevolência: "Vejam, esta é a lei, compreendam-na com a sua própria experiência e libertem-se dos seus sofrimentos."

Há quem possa se esquecer desta verdade e dizer: "Quer eu vá a este ou àquele professor, a meditação é a mesma." Eu responderia: "Se o guru ensina a sentir as sensações corporais e a desenvolver equanimidade para com elas, então é a mesma. Pouco importa que se chame Vipassana ou não, que sejam os ensinamentos de Buda ou de qualquer outro." Mas se o guru não ensina a trabalhar deste modo e, mesmo assim, vocês continuam a

dizer: “Os seus ensinamentos são os mesmos”, então, estão se prejudicando, pois se esqueceram das sensações corporais às quais continuam reagindo com apego e aversão.

Essas cinzas que encobrem a verdade interior devem ser retiradas. Qualquer objeto meditativo que ajude essa cinza a crescer não tem utilidade como objeto de meditação. A utilidade está em qualquer objeto de meditação que remova a cinza e nos faça sentir o sofrimento interior.

Esta é a primeira Nobre Verdade. “Veja como arde continuamente e quanta tensão existe.” Isto só pode ser experimentado quando começarem a sentir sensações no corpo. Todas as sensações corporais são uma infelicidade, visto que, devido à ignorância, vocês reagem a elas, dando origem ao sofrimento. Como isso pode parar? Como a mente que está tão escravizada por esse padrão de hábito poderá se libertar da escravidão?

Isso só é possível através da prática. As discussões intelectuais, os debates ou a aceitação da verdade no nível da devoção não ajudam em nada. Estes podem guiar-nos e mostrar-nos como devemos trabalhar, mas depois temos de trabalhar por nós mesmos. Os que querem progredir no caminho de Dhamma têm de compreender o que fazem os meditadores de Vipassana e o verdadeiro motivo para trabalharmos desta maneira.

Claro que não devemos menosprezar os outros. Os que ensinam técnicas de meditação que trabalham unicamente no nível intelectual também estão ajudando as pessoas. Pelo menos ocorre uma certa purificação da mente consciente, e isso já ajuda. Mas para o seu trabalho, compreendam que a libertação só virá quando

mergulharem na raiz profunda da causa do sofrimento. Se não erradicarem a raiz do sofrimento, não poderão erradicar o seu sofrimento.

Dhamma é tão simples e, mesmo assim, as pessoas o tornam tão complicado. Não pode haver nada mais simples do que Dhamma. Tornou-se complicado por se acrescentar esta ou aquela filosofia, esta ou aquela crença. Pratiquem-no apenas, não o compliquem. Quem o complicar estará se prejudicando, a si e aos outros. Vocês têm o caminho da verdade, que é um caminho longo. Mudar o padrão mental habitual é demorado, porém, o caminho já foi iniciado. Mesmo que tenham feito apenas um curso, já foi um bom início. Façam uso disso e comecem a descondicionar a mente no nível mais profundo.

Assim que começarem a aprofundar a sua meditação e a praticar os cinco *sīlas*, começarão a compreender que qualquer falha em *sīla* aumenta as cinzas na superfície da mente e, ao mesmo tempo, aumenta o fogo interior. Por isso, experimentem a verdade do fogo, do sofrimento interior. Não se deixem iludir por essas cinzas na superfície, por essa pequena parte denominada mente consciente.

Compreendam também que só através da prática de Dhamma é que podem se beneficiar de Dhamma. Se vocês fizerem um curso, mas não praticarem todos os dias, isso ajudará apenas até certo ponto. Ou se fizerem um curso a cada ano, mas não praticarem diariamente, o padrão de hábito da sua mente não poderá ser alterado; e esse padrão habitual cego precisa ser alterado. Sempre que meditam, estão pouco a pouco transformando esse padrão de hábito, estão pouco a pouco descondicionando

a mente, até alcançarem o estágio em que a mente estará completamente livre de condicionamentos e todos os padrões de hábitos antigos terão evaporado.

Para isso, devem trabalhar com seriedade. Têm aqui esta maravilhosa oportunidade e fizeram bom uso dela. Sinto que aqui as vibrações se tornaram muito boas nos últimos anos, e agora vocês podem partilhá-las com os outros.

Depois de começar a crescer, Dhamma continua a crescer sem parar. Crescendo externamente, beneficiará um grande número de pessoas. Crescendo internamente, irá beneficiá-los intimamente. Não funcionará se vocês próprios não estiverem se beneficiando e pensarem apenas no benefício dos outros.

Desenvolvam-se em Dhamma para o seu próprio benefício e para o benefício dos outros, para o seu bem-estar e para o bem-estar dos outros, para a sua própria libertação e para a libertação dos outros.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
2 de março de 1990
Palestra de abertura

O *DANA* DE DHAMMA

Meditadores de Dhamma de todo o mundo,

Vocês se reuniram aqui mais uma vez para ver como podem ajudar Dhamma a se expandir, como podem ajudar as pessoas sofredoras de todo o mundo a entrar em contato com Dhamma para se libertar do sofrimento. Esta é uma maravilhosa volição de Dhamma.

Qualquer pessoa que tenha provado Dhamma verdadeiramente sabe que é maravilhoso. Lá fora, quando provam algo delicioso têm vontade de compartilhá-lo com os amigos e com a família, é natural. Porém, não há nada mais delicioso do que Dhamma – *dhammarasaṃ sabbarasaṃ jināti* – e quem provou Dhamma de verdade vai começar a sentir *ehi-passiko* – "ah, é tão maravilhoso, todos devem prová-lo!" Quer esta sensação de *ehi-passiko* tenha ou não começado a se desenvolver na mente, esse é um parâmetro através do qual se mede o progresso em Dhamma.

Suponhamos que essa sensação surgiu e querem que cada vez mais pessoas provem Dhamma. No entanto, se vocês não estiverem desenvolvidos em Dhamma como se deve, há uma grande probabilidade de cometerem falhas. Podem pensar: "Eu quero que cada vez mais pessoas venham para o caminho de Dhamma, mas qual será a minha posição?" Ou alguém muito corrompido pode começar a calcular a quantia de dinheiro que quer receber: "Certamente vou ajudar as pessoas a praticar

Dhamma, mas tenho de receber pelo menos esta quantia, afinal de contas, estou dando o meu tempo, a minha vida." Ou ainda pode haver quem não dê importância à posição ou ao dinheiro, mas, no seu íntimo, tenha um grande apego e deseje que os outros apreciem o seu serviço: "Devem me agradecer, curvar-se diante de mim e me respeitar muito." Essas pessoas não compreenderam Dhamma. Não estão preparadas para servir aos outros, pois no nível mais profundo querem apenas servir a si próprias.

Lembro-me de um dos meus irmãos em Dhamma, um muçulmano, no centro de Sayagyi. Ele era professor ou professor assistente da Universidade de Rangum. Após ter feito alguns cursos, surgiu-lhe uma volição: "Tenho de servir, mas como devo servir de maneira que o meu ego não se manifeste? Se o meu ego se inflar, o serviço não será serviço." Durante alguns dias, ninguém percebeu o que ele andava fazendo. Ele vinha ao curso no final do dia – não estava fazendo o curso – e, quando os alunos iam dormir, também adormecia em algum lugar. Mais tarde, por volta das dez e meia da noite, quando todos estavam dormindo, levantava-se, pegava um balde com água e uma vassoura e ia limpar os banheiros durante uma ou duas horas. Depois ia dormir. Não queria que ninguém soubesse do seu serviço.

Esse é o tipo de trabalho que os outros não gostam de fazer, mas Sayagyi não permitia que um não meditador viesse fazê-lo. E o professor achou: "Eu sou uma pessoa capaz, é melhor fazê-lo." Esse é o espírito do serviço. Ele não esperava nada em troca, tampouco queria que as pessoas o apreciassem por estar servindo. Esta é a pureza do serviço ao Dhamma.

Cada um tem de se examinar: “Quando este entusiasmo para servir surge na minha mente, estará tingido com a cor do egoísmo? Será que desejo alguma coisa?” Quando este *“eu desejo alguma coisa”* desaparecer, podem servir em qualquer função. “Se me pedirem para limpar os banheiros, assim o farei. Se me pedirem para ser o porteiro, isso serei. E, no dia seguinte, se me pedirem para ocupar o assento de Dhamma e ensinar Dhamma, sim, irei ensiná-lo. Estou aqui apenas para servir.” Se esse for o seu pensamento, então, estão preparados para servir.

Uma vez ou outra, alguém muito generosamente aparecia para oferecer algo ao meu professor: “Sayagyi, vou fazer aqui um edifício para as pessoas ficarem mais confortáveis. Esta é a minha doação ao centro, deixe-os vir e tirar proveito das boas instalações, mas sempre que eu ou um membro da minha família vier, deve ficar reservado para nós.” E Sayagyi era Sayagyi, gritava assim: “Sujeito louco, aprenda Dhamma! Não aceitamos doações de pessoas que não receberam Dhamma, e também não quero doações dos que o receberam mas não o entenderam!”

Esta é uma tradição saudável e pura. Só esta pureza irá manter Dhamma poderoso, e este Dhamma puro servirá as pessoas adequadamente. Se Dhamma se degradar e alguém muito rico tentar comprá-lo ou influenciá-lo, se tornará um bem mercantil. Então, como poderá ajudar todos? Por isso, a partir de agora, todos os que têm a responsabilidade de dirigir estes centros de Dhamma aqui e em todo o mundo devem ter em mente a pureza de Dhamma. Sejam firmes, de modo a não permitir que a pureza de Dhamma seja corrompida ou contaminada.

Não tem grande importância que as instalações não sejam muito numerosas, ou que sejam poucas as pessoas que queiram vir a estes centros de Dhamma. Dhamma deve ser dado da maneira correta. Se há quem pense que "Graças ao meu *dāna* os outros estão recebendo benefícios", essa pessoa sente-se feliz ao ver a felicidade dos outros. Esta é a maior recompensa que alguém pode obter da sua doação ou serviço. Se há quem não compreenda Dhamma deste modo, é melhor não receber qualquer doação dessa pessoa, mesmo que tenha concluído alguns cursos. Esta instrução não se destina apenas aos organizadores, ao professor e aos professores assistentes atuais, mas também às gerações futuras.

Por loucura, podem dizer: "Bem, a meditação Vipassana é maravilhosa. Mas este exercício também é bom, por que não acrescentá-lo?" Ou podem também dizer: "Ah, isto é maravilhoso, mas por que não acrescentar um pouco da nossa crença? Acrescentem isto e verão que um grande número de pessoas da minha comunidade irá aderir." Não! Se Vipassana se tornar poluída deixará de auxiliar as pessoas.

Qualquer adição irá contaminar a técnica. Sayagyi costumava dizer que se qualquer outra atividade for iniciada no centro de Dhamma, *Māra* é muito esperto e começará a aplaudir: "Ah, que maravilha, isto é muito bom! Olhem, também deve haver aqui *āsanas* de ioga, que maravilha! Também deve existir um centro de cura natural, que bom!" *Māra* atrairá toda a atenção para essas atividades secundárias, e Vipassana ficará em segundo plano. É a única coisa que pode acontecer.

Este país é o país de origem desta maravilhosa técnica, e perdeu-a quinhentos anos depois do Buda porque

pessoas loucas começaram a acrescentar-lhe várias coisas. Tornou-se poluída, manchada, e a sua eficácia desvaneceu até desaparecer pouco a pouco. Nos outros países também se extinguiu da mesma forma.

Nós somos afortunados, porque um país vizinho manteve a técnica de geração em geração na sua pureza original, e foi por isso que a recebemos. Temos a responsabilidade de assegurar que seja mantida com a mesma pureza para as gerações futuras. Todos deveriam pensar: "Eu a recebi na sua pureza original e vou transmiti-la à próxima geração na sua pureza original." Desta maneira, pelo menos durante alguns séculos, continuará a ajudar as pessoas a se libertarem do sofrimento.

Examinem-se também a si próprios: os condicionamentos do passado ainda são muito importantes? Querem servir ao Dhamma, mas ainda dizem: "Eu pertenço a esta tradição em particular e esta é a melhor". Nesse caso, não se submeteram ao Dhamma. Em vez disso, deve-se pensar *ekāyano maggo*. "Estou confiante que este é o único caminho para remover os complexos e as impurezas profundamente enraizados na mente. Se as impurezas enraizadas no fundo não forem retiradas da mente, nunca serei libertado. Ninguém poderá ser. Este é o único caminho." Só quando tiverem esta confiança é que devem se oferecer para servir ao Dhamma em qualquer função.

Vocês são os seus melhores juízes. Se realmente têm a volição de que Dhamma deve se difundir para que mais e mais pessoas se beneficiem de Dhamma, mantenham essa volição. Mas não aceitem uma posição onde estejam em evidência enquanto ainda se encontrarem apegados às

suas tradições passadas, às suas crenças, aos seus dogmas. Esperem um pouco, não assumam responsabilidade alguma.

Muitos de vocês têm esta volição, eu sei. Que vocês possam adquirir os méritos para servir em diferentes funções as pessoas sofredoras de todo o mundo. Aqueles que têm tal volição, embora esta ainda não tenha a força suficiente, tornem-se fortes em Dhamma. Ao se fortalecerem em Dhamma, não estarão fazendo um favor ao seu professor, ao Buda, nem a ninguém, estarão fazendo um favor a si mesmos. É para o seu próprio bem, para o seu próprio benefício.

O meu professor Sayagyi costumava dizer aos seus alunos que conseguiam entrar no estado nibbânico: "Vocês dão a maior doação a este centro – a maravilhosa vibração associada à experiência de *nibbāna*." Por isso, se não servirem em nenhuma outra função e apenas meditarem, limitem-se a meditar. Mesmo que não consigam alcançar o estado de *nibbāna*, não faz mal; seja qual for a pureza que estão gerando, irá se espalhar e carregar a atmosfera com a vibração da pureza. Esta será a sua maior contribuição. Pode haver quem dê milhões como doação mas não gere boas vibrações, e quem gere boas vibrações mas não dê nada no plano material; a doação de boas vibrações é muito mais grandiosa.

Assim, podem servir em qualquer função. Não é necessário tornarem-se professores ou professores assistentes, tesoureiros, presidentes, secretários ou organizadores – meditem. Meditem para o seu próprio benefício e para o benefício dos outros. Gerem boas vibrações para o seu bem e para o bem dos outros.

Que todos vocês, independentemente do país, comunidade ou casta, possam se desenvolver em Dhamma. Têm uma maravilhosa oportunidade, agora que entraram em contato com Dhamma. Desenvolvam-se em Dhamma! Libertem-se dos seus sofrimentos e tornem-se exemplos brilhantes para os outros, para que sejam atraídos para Dhamma e se libertem dos seus sofrimentos, se libertem das suas amarras.

Que todos vocês possam ser verdadeiramente felizes. Que todos os outros também possam ser verdadeiramente felizes. Que todos vocês tenham a verdadeira paz. Que todos os outros também tenham a verdadeira paz. Que todos vocês sejam libertados. Que todos os outros também sejam libertados.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
4 de março de 1990

PERGUNTAS E RESPOSTAS – II

Pergunta: Por favor, poderia explicar por que temos sensações dolorosas durante a meditação?

Goenkaji: As sensações podem ser de tipos diferentes e ter causas diferentes. Se não estão acostumados a se sentar com as pernas cruzadas por longos períodos de tempo, podem começar a ter uma experiência com sensações dolorosas quando começam a sentar-se, simplesmente devido à postura. Ou então podem surgir sensações dolorosas por causa da comida que comeram. Ou a sensação dolorosa pode ser por causa do ambiente à sua volta; se estiver muito calor, por exemplo, podem sentir o corpo muito quente. Pode haver muitas razões para a existência de sensações dolorosas.

Uma razão para essas sensações são os seus *saṅkhāras* acumulados no passado. Quando meditam corretamente, o poder das vibrações de *anicca-saññā* (consciência da impermanência) é tão forte que todas as impurezas do interior são abaladas e surgem à superfície, manifestando-se com grande agitação. Inicialmente, vêm à tona os *saṅkhāras* grosseiros, e somente quando esses forem completamente erradicados é que se pode alcançar o estado do *sotāpanna*.

É como varrer o chão: da primeira vez, remove-se grandes porções de sujeira; a varredura seguinte retira as partículas menores e a terceira irá limpar a poeira mais fina. Quando varrem com uma vassoura menor, esta remove o pó ainda mais fino, e, por fim, quando lavam o

chão, o pó removido é o mais fino de todos. Do mesmo modo, com Vipassana vocês trabalham movendo-se do grosseiro para o sutil, e do sutil para o mais sutil ainda. Esta é a Lei da Natureza.

O sectarismo parece ser uma outra forma de sistema de castas. Como podemos nos proteger desse mal?

Para mim, o sectarismo é pior do que o sistema de castas. A discriminação no sistema de castas é um veneno, porém, restringe-se à Índia; agora, o sectarismo tornou-se universal. Em todo lugar as pessoas estão obcecadas pela sua seita e pensam: "A minha seita é a melhor!" Para eles, a sua seita é o seu Dhamma.

Dhamma é a lei da natureza, é universal, não pode pertencer a uma seita em particular. Se alguém gerar negatividade na mente, criará sofrimento. Podem denominar-se cristãos, muçulmanos, hindus ou budistas, mas este fato não se altera, visto ser esta a lei universal. Do mesmo modo, se alguém erradicar da mente as impurezas de *lobha*, *dosa*, *moha* (apego, aversão, ignorância) gerará um sentimento de libertação e de paz.

Alguém pode se considerar religioso e, no entanto, não ter qualquer vestígio de Dhamma, assim, a denominação não tem significado. Mas uma pessoa boa e repleta de Dhamma poderá pertencer a qualquer religião e essa pessoa irá ajudar a criar uma sociedade sadia. Enquanto o sectarismo prevalecer, não poderá existir paz no mundo. Do mesmo modo, enquanto o sistema de castas prevalecer neste país, ele não poderá ter paz.

O Buda condenava este sistema de castas e, certa vez, disse que não se é *brāhmaṇa* (a casta superior) apenas por se nascer em berço *brāhmaṇa*: tornamo-nos

brāhmaṇas unicamente através da purificação da mente. Aquele que é chamado de *sūdra* (casta inferior), porque nasceu em uma família *sūdra*, poderá se tornar *brāhmaṇa* através da purificação da mente.

Por isso, temos de continuar a dar importância ao Dhamma, e continuar a explicar que tanto o sectarismo quanto o sistema de castas são inimigos de Dhamma. Quer se pertença a esta ou àquela religião, a esta ou àquela casta, se não nos preocuparmos em levar uma vida de *sīla, samādhi* e *paññā* desperdiçamos a própria vida e nos prejudicamos, a nós próprios e aos outros.

Se vocês se tornarem firmes em *sīla, samādhi* e *paññā*, a religião a que pertencem não fará a menor diferença. Vocês são pessoas boas, libertas e piedosas, e as pessoas boas constituem uma boa sociedade.

Devemos realçar isto não apenas em discussões ou palestras, mas na prática. Qualquer pessoa que comece a praticar Vipassana verificará como é inútil se orgulhar da própria religião quando não se pratica *sīla, samādhi* e *paññā*; e se alguém as praticar, pode pertencer a qualquer religião.

Um hindu, um jainista ou um muçulmano poderá progredir em Vipassana mesmo que participe das celebrações religiosas nos locais da prática da sua fé?

Sim. Se vocês compreenderam bem Vipassana, mesmo quando estiverem participando de celebrações religiosas vão entender que elas são desprovidas de sentido, sem essência. Se a sua família participa dessas celebrações, acompanhem os seus familiares aos chamados locais de veneração para manter as boas relações; não devem incentivar antagonismos. Se tiverem de se ajoelhar, sim, ajoelhem-se.

Porém, como devem fazê-lo? O professor ensinou-nos a nunca nos curvarmos mecanicamente. Quando alguém se curva pela primeira vez está atento às sensações no topo da cabeça e compreende *anicca*; a segunda vez curva-se compreendendo *dukkha*; e a terceira vez curva-se compreendendo *anatta*.

Onde quer que nos curvemos compreendendo *anicca, dukkha, anatta* no nível da experiência, nos curvamos perante Dhamma, e nada de errado poderá acontecer. No entanto, se acreditarem que por se curvarem perante uma estátua em um templo, mesquita ou catedral irão se libertar do sofrimento, então não estão sendo bons meditadores de Vipassana.

Não podemos dizer que um certo local de veneração seja bom ou mau: a vibração depende do tipo de pessoas que o frequentam.

O meu professor tinha maneiras muito peculiares de examinar se um aluno estava se desenvolvendo em Dhamma. Um espetáculo americano chamado *Holiday on Ice* estava em cartaz em Rangum e, enquanto eu estava meditando em um curso, ele sugeriu aos meus filhos que comprassem bilhetes para toda a família ir ver o espetáculo no dia em que o meu curso terminava. Nesse dia, disse-me: "Goenka, os seus filhos compraram um bilhete para você ver o espetáculo, por isso deve ir com eles."

Pensei comigo: "Acabei de terminar um curso de 10 dias, e agora Sayagyi sugere que vá assistir a um espetáculo onde mulheres seminuas dançam e geram paixão? Tem de haver uma razão para esta proposta." E então concordei.

Os nossos lugares eram na primeira fila e, assim que nos sentamos, a vibração era tão ruim que senti náuseas e tive vontade de vomitar. Não conseguimos ficar mais de dois minutos.

Na noite seguinte fomos até o centro, e Sayagyi perguntou-me: "Goenka, você gostou do espetáculo *Holiday on Ice*?"

"Ó senhor..."

"Como foi a sua experiência?"

Então eu contei-lhe.

"*Sādhu, sādhu, sādhu*", disse ele. "Mandei que fosse lá para verificar se você já tinha começado a sentir sensações não apenas interiores mas também exteriores."

No final de outro curso, disse-me para ir ao pagode Shwedagon antes de voltar para casa. Nunca tinha me pedido para visitar o Shwedagon, por isso fiquei surpreso, sem entender qual era o seu propósito. O que eu tinha de fazer era, antes de voltar para casa, entrar no pagode por uma determinada escadaria, ir a um lugar onde está uma determinada estátua e ali me curvar diante dela.

Por saber que o meu professor não teria me enviado lá sem uma razão lógica, concordei. O pagode Shwedagon é um lugar maravilhoso onde existem relíquias do Buda guardadas em um relicário. Já tinha estado lá algumas vezes para meditar em uma plataforma elevada e tranquila, e sabia que o lugar tinha vibrações maravilhosas.

Porém, o que aconteceu nessa visita? Enquanto me curvava, descobri que não conseguia levantar a cabeça. Parecia que tinham derramado chumbo fundido na minha

coluna vertebral. Tive uma sensação tão pesada e dolorosa que permaneceu durante vinte e quatro horas.

No final da tarde seguinte fui falar com meu professor e ele perguntou-me: "Você foi ontem ao pagode Shwedagon?"

"Sim, senhor."

"E o que aconteceu?"

Eu não respondi, porque Sayagyi era budista desde que nasceu e, se descrevesse a minha experiência, poderia se sentir magoado. Mas ele insistiu e precisei lhe dizer a verdade. Respondi: "Senhor, até agora não consigo me curvar, de tão pesadas que sinto as minhas costas."

"*Sādhu, sādhu, sādhu*. Enviei-lhe lá para ver o que iria sentir. As pessoas vão a esse determinado lugar apenas por apego: desejam isto e aquilo e, em seguida, levantam uma pedra que lá se encontra. Se sentir a pedra leve, o suplicante será bem-sucedido, e se senti-la pesada o seu desejo não será realizado. Que vibrações tem essa área? Unicamente as do apego."

Porém, não discutam, senão o seu ego irá aumentar. Quando encontrarem uma má vibração em determinado lugar, não digam nada a ninguém: sorriam, enviem *mettā* e se afastem. Seja qual for o lugar, quer visitem um templo, uma mesquita ou uma igreja, não faz diferença.

Um meditador de Vipassana deve ter em mente que é a equanimidade para com as vibrações internas que nos leva ao objetivo final.

Na Índia, as recitações, os mantras e as visualizações são muito importantes na meditação. Por que insiste que não devemos prestar-lhes atenção e, em vez disso,

devemos limitar-nos a dedicar toda nossa atenção à respiração e às sensações?

Nós não somos contra a verbalização ou a visualização, pois têm o seu valor próprio e constituem auxiliares maravilhosos para a concentração. Se ficarem continuamente imaginando uma forma em especial, a forma de alguém em quem têm muita devoção, a sua mente acalma-se e concentra-se. Do mesmo modo, se repetirem mentalmente uma determinada palavra, a mente acalma-se e também é purificada. Contudo, é purificada apenas no nível superficial, enquanto no íntimo as impurezas se mantêm, embora reprimidas.

O objetivo de Vipassana não é apenas a concentração da mente ou a purificação no nível superficial, mas a purificação no nível mais profundo.

Cada palavra tem a sua própria vibração, e em particular as palavras ditas *bīja mantra* (mantras semente). Se as repetirem continuamente ficarão submersos em uma vibração criada artificialmente, o que é bom em certa medida, visto que funciona como um escudo e não permite que más vibrações os perturbem. Porém, as suas impurezas profundamente enraizadas não terão a oportunidade de serem erradicadas. Além disso, também não vão descobrir o que acontece no corpo e na mente quando geram impurezas como a ira, o medo, a paixão ou o ego.

Qualquer tipo de impureza gerada na mente cria um tipo de sensação no corpo, porque a mente e a matéria estão tão interligadas que se influenciam mutuamente. Se a mente tiver um pensamento positivo, vocês encontram sensações agradáveis. Se a mente estiver cheia de negatividade, têm sensações desagradáveis. Esta é a Lei

da Natureza. Quando uma impureza na mente dá origem a uma sensação desagradável, vocês reagem a essa sensação com aversão, e essa mesma reação cria um determinado tipo de sensação desagradável à qual reagem, e assim sucessivamente. Então a sua reação às impurezas multiplica-se devido a estas sensações, e as sensações multiplicam-se devido às impurezas – cria-se um círculo vicioso.

O Buda descobriu que, para quebrar este círculo vicioso, vocês têm de observar as sensações com objetividade, compreendendo que são *anicca*. Isto porque *vedanā-paccayā taṇhā* – a sensação dá origem ao apego. São apenas as sensações agradáveis no corpo que nos fazem gerar avidez e apego, nada mais. Parece que anseiam por algo exterior – uma forma exterior, um som, um cheiro, um toque ou um sabor –, porém, há um elo perdido entre o objeto exterior e a sua reação a ele. Esse elo perdido foi descoberto pelo Buda, e essa foi a sua Iluminação.

Não é *saḷāyatana-paccayā taṇhā* – não é dos objetos sensoriais que surge o apego. Mas *saḷāyatana-paccayā phasso, phassa-paccayā vedanā; vedanā-paccayā taṇhā* – devido aos objetos sensoriais surge o contato, devido ao contato surge a sensação, devido à sensação surge o apego. Esta ligação que faltava foi descoberta pelo Buda. Se não fizerem uso dela, não estarão seguindo os ensinamentos que os conduzirão à meta final.

Quando as pessoas estão envolvidas apenas com vibrações criadas ou com as formas imaginadas, não dão importância às sensações naturais. No entanto, se começarem a trabalhar com as sensações naturais,

atingem o nível mais profundo da mente e erradicam as suas impurezas.

Não estamos aqui para condenar os que usam verbalização ou visualização, mas os que confiam que este caminho nos conduzirá ao objetivo final certamente terão de compreender a importância de *vedanā*. Quer as *vedanā* sejam agradáveis, desagradáveis ou neutras, observem-nas com *anicca*. À medida que a sua compreensão de *anicca* for se fortalecendo, isso irá purificar as profundezas da mente e alcançarão a meta final que se encontra além de *vedanā*.

O senhor tem falado frequentemente a respeito do nosso papel e do relacionamento entre servidores de Dhamma, membros do conselho diretor e professores assistentes. Pode esclarecer este tema mais uma vez?

Eu repito sempre a mesma coisa: se alguém serve ao Dhamma com a esperança de qualquer ganho material ou mesmo com o desejo da atração sutil de status ou fama, não está preparado para ser um professor assistente, um membro do conselho diretor ou um servidor de Dhamma.

Deve-se gerar apenas amor e compaixão pelos outros, e servir com gratidão e com o desejo de ajudá-los a se libertarem do seu sofrimento, sem esperar nada em troca. A posição em que se trabalha não tem a menor importância. Devemos estar, tanto quanto possível, livres do ego.

Se o seu serviço gerar ego nas suas mentes, é um serviço poluído. Se você não consegue se ajudar, como poderá ajudar os outros? Um doente não pode ajudar outro doente. Libertem-se primeiro da sua própria doença. Verifiquem se Dhamma começou a ajudá-los e se

estão libertando-se do ego. Depois podem começar a servir.

Quando começarem a servir, caso notarem que continuam a tentar defender as suas opiniões, devem compreender que, nesse momento, não estão preparados para servir. É melhor meditar e libertar-se, tanto quanto possível, desse egocentrismo antes de continuar a servir. Se este entendimento se desenvolver em um nível mais profundo, o relacionamento entre os professores assistentes, servidores, organizadores e membros do conselho diretor será cordial; caso contrário, não o será.

O Buda disse que devem agradecer a quem apontar um defeito em vocês. Essa pessoa está lhe revelando um tesouro escondido, não imaginam como esse tesouro é útil. Agradeçam a quem aponta seus erros e examinem-se a si próprios, pensando: "Sim, várias pessoas já me disseram que tenho esse defeito, por isso, com certeza devo tê-lo. Não devo justificá-lo, o melhor é examiná-lo e tentar me livrar dele." Isto é o melhor a fazer.

É difícil perceber se estamos errando ou não, pois temos tendência de justificar as nossas ações perante nós mesmos e perante os outros. Contudo, se notarem que se irritam quando alguém os critica, então, na verdade, há algo de errado em vocês. Se não conseguirem suportar a crítica dos outros, isso revela que ainda estão muito fracos em Dhamma.

O Buda queria que vivêssemos em cordialidade, sem discórdias. Os filhos do Buda (*Buddhaputra*) e as filhas do Buda (*Buddhaputri*) nunca discutem, têm sempre *piyacakkhū*, os olhos cheios de amor. O seu relacionamento é como *khīra odaka*, o leite e a água. Uma vez combinados, ninguém poderá separá-los. Todos

aqueles que trabalham para Dhamma devem ser como *khīra odaka*, leite e água.

Seja qual for o modo em que sirvam ao Dhamma, vocês são sempre meditadores de Vipassana, por isso, trabalhem para erradicar o seu ego. Se o fizerem, os relacionamentos se tornarão automaticamente cordiais. Façam uso de Dhamma para terem bons relacionamentos.

Há muitos custos para organizar cursos de Vipassana, temos de organizar a compra de comida, alojamento etc. Há alguma objeção em cobrar pelos cursos?

Há uma grande objeção em cobrar! Dhamma não é um bem que possa ser vendido. O Buda nunca vendeu Dhamma. As pessoas o procuravam e ele nunca pediu nada para a manutenção do seu *āshram*. A nossa tradição é contra transformar Dhamma em um objeto que possa estar à venda.

No início, poderiam dizer: "Mas nós só iríamos cobrar para pagar as despesas". Porém, as coisas começariam a crescer e, em breve, passariam a cobrar o alojamento, as contas de eletricidade, as contas de água e depois as necessidades do professor – este professor precisa disto e aquele daquilo... e assim por diante, sempre a se multiplicar.

Ouvi mais de uma vez que, se houvesse cobrança pelos cursos, a organização correria como deve ser, sem preocupações. E eu respondo: "Em todo o mundo, estão sendo conduzidos cursos nos centros e fora de centros – e como acontecem? Os alunos oferecem *dāna*. Quando as pessoas encontram algo que é benéfico, sentem vontade de doar, e isso não é o mesmo que pagar honorários ou

uma conta de hotel. A compaixão, a *mettā* e a volição de ajudar os outros a meditar surgem e inspira-os a dar."

Se começarem a cobrar, nem que sejam apenas os requisitos mínimos, alojamento e alimentação, colocam uma barreira à participação das pessoas muito pobres. Algumas pessoas que vêm aos cursos sustentam as suas famílias, e aquilo que ganham diariamente ajuda as suas famílias a obter as duas refeições diárias. Só o fato de permanecerem aqui por 10 dias constitui um enorme sacrifício. Se, no final do curso, vocês também quiserem que essas pessoas paguem as suas despesas, estarão criando uma barreira à sua participação.

Se cobrassem não seria Dhamma, não seriam os ensinamentos do Buda. Dhamma não pode se limitar a pessoas abastadas, destina-se a todos os que estão sofrendo.

Se não erguerem essas barreiras, Dhamma se encarregará de tudo. Estão vendo como está se expandindo? Isto mostra que, sem cobranças, Dhamma cresce, e cresce sadiamente. É assim que Dhamma se mantém no estado puro. Frequentemente, vinte e cinco por cento ou até cinquenta por cento das pessoas vão embora sem dar nada. E qual é o problema? Quem é que se preocupa? O dinheiro surge e Dhamma continua a fluir. É este o modo propício de ensinar Dhamma.

Eu não recomendo cobrança pelos cursos, nem agora, nem no futuro. A próxima geração que ensinar Dhamma deve ser muito cuidadosa para não cair nesta armadilha de *Māra*. Estejam atentos, não se tornem vítimas de *Māra*.

Às vezes acontece de um marido fazer o curso de Vipassana e a sua esposa não, ou vice-versa. O que se pode fazer nessa situação?

Vocês não podem pressionar o seu parceiro de vida a tomar o caminho de Dhamma; pressionar não servirá de nada. A única maneira de ajudá-los é ter bastante *mettā* por eles. Através do seu próprio comportamento, mostrem que Dhamma os ajudou e façam com que ele ou ela pense: "Minha esposa/meu esposo costumava ter um temperamento nervoso mas tornou-se menos irritada/o depois de ter começado a praticar Vipassana. Esta pessoa era muito egocêntrica, mas agora isso diminuiu." Essa será a única coisa que irá atrair o seu parceiro para o Dhamma, isso e nada mais.

Às vezes, tanto o marido quanto a mulher são meditadores de Vipassana, mas continuam a discutir. O que é possível fazer nessa situação?

Isso mostra que não são meditadores de Vipassana. Só podem estar praticando Vipassana como um mero rito ou ritual. Se tanto o marido quanto a mulher forem, de fato, meditadores de Vipassana, como podem discutir? Vipassana afasta-nos de todo o tipo de discussão e conduz a uma vida de cordialidade. Esse é um parâmetro que permite avaliar se estão ou não progredindo de fato em Dhamma.

Há muitos conflitos em algumas partes da Índia e violência em todo o mundo. Será que Vipassana pode aliviar tudo isso?

Vipassana é o único modo de resolver esses problemas, não apenas na Índia, mas em todo o mundo. A violência surge onde há impurezas profundas nas mentes das

pessoas, como a ira, o ódio, a animosidade, e essas negatividades manifestam-se sob um pretexto qualquer. Se a mente estiver cheia de negatividade, sucumbe à violência e prejudica os outros.

Todos queremos paz no mundo, mas como isso irá acontecer? Não existem sermões, castigos ou oposição violenta que possam resolver o problema. A única solução é que os problemas de cada indivíduo sejam resolvidos através de Vipassana.

Afinal de contas, a sociedade é composta por indivíduos. Se se esquecerem do indivíduo e quiserem mudar o mundo inteiro, não serão bem-sucedidos. Se toda a selva secou e vocês querem vê-la verde e florida, terão de regar a raiz de cada árvore. Se cada árvore se tornar verde, toda a selva se tornará verde. Têm de lidar do mesmo modo com os indivíduos; embora seja demorado, não há outra maneira. Vipassana é a única solução.

Assegurem-se de que Vipassana se espalhe. Essas pessoas sofredoras – os terroristas e todos aqueles que usam a violência – só podem merecer a sua compaixão, e não o seu ódio. Elas precisam de Vipassana. Se obtiverem Vipassana, certamente irão mudar para melhor.

As pessoas têm mudado através da sua participação nos cursos de Vipassana. O indivíduo muda, a sociedade muda. Mesmo que haja apenas dez por cento da sociedade praticando Vipassana e manifestando a sua pureza, benevolência e *mettā*, isso começará a atrair mais e mais pessoas, e toda a sociedade começará a mudar. Esta é a única solução.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
13 de janeiro de 1991

PERGUNTAS E RESPOSTAS – III

Pergunta: Dhamma Giri está se expandindo rapidamente. Além dos cursos que estão sendo conduzidos, temos agora o *Vipassana Research Institute* – *VRI* (Instituto de Pesquisa Vipassana), a seção dos computadores, a seção de páli e um número de obras considerável. Tendo em vista tudo isso, qual é a função mais importante de um centro de Dhamma? A que se deve dar prioridade? Quem são as pessoas mais importantes no centro?

Goenkaji: A atividade principal de todos os nossos centros de meditação em todo o mundo é a de ensinar Vipassana. Porém, Dhamma Giri é o núcleo central e o mais importante, onde temos uma outra atividade que constitui a pesquisa de *pariyatti*, as palavras do Buda.

Há uma grande confusão quanto ao aspecto teórico de Dhamma. Por exemplo, há livros escritos por não meditadores que contêm traduções incorretas das palavras do Buda, e verificamos que essas interpretações erradas criam confusão na mente dos alunos. Um aluno que está praticando meditação, que deposita cem por cento da sua fé naquilo que está sendo ensinado, não tem necessidade de buscar *pariyatti* para obter mais inspiração ou orientação. No entanto, se encontrar um livro que forneça uma interpretação totalmente diferente dos ensinamentos do Buda, isso irá certamente criar confusão na sua mente e dificultar o seu progresso em Dhamma.

Por esse motivo, achamos que era essencial criar o VRI para complementar o aspecto prático dos ensinamentos do Buda. O Instituto vai conduzir uma investigação completa das palavras do Buda, bem como dos comentários e subcomentários. Irá ainda publicar uma explicação referente à prática. Esta pesquisa não tem outro propósito a não ser o de esclarecer a técnica de Vipassana e de ajudar os alunos a compreender o que é *pariyatti*. Isto não significa que a atividade de ensinar Vipassana se torne mais fraca em qualquer aspecto. A meditação será sempre a atividade mais importante.

O trabalho de pesquisa não deveria ser assumido em todos os centros. Dhamma Giri está em uma posição única: tem instalações adequadas e uma extensa área de terreno, e uma parte foi dedicada a este trabalho de pesquisa.

Mesmo que se atribua importância a outras atividades no centro, a prática terá sempre uma importância suprema. A seguir, vem o serviço. Porém, se houver quem queira dar uma doação para um projeto anunciado, como a publicação de um livro, ou a elaboração de um trabalho específico de investigação, ou para a construção de um edifício no centro, o dinheiro deve ser aplicado para esse fim. A organização nunca deve pressionar ninguém dizendo: "O seu dinheiro deve ser aplicado aqui ou ali, isto é mais importante, aquilo é mais importante." A volição deve ser do doador. De igual modo, o serviço deve estar de acordo com a volição do servidor de Dhamma. Pode haver quem se sinta mais confortável ou alegre servindo em um local onde se ensine a meditar: nesse caso, essa pessoa deve servir aí. Contudo, se alguém se sentir mais confortável servindo no campo literário, deve fazê-lo nessa área.

A meditação deve ter sempre a maior importância no seio da organização. Por isso, o meditador é a pessoa mais importante. Estamos todos aqui para servir aos meditadores. Se não houvesse meditadores não haveria esta conferência, todos estes edifícios não teriam utilidade. Por isso, a pessoa mais importante é o meditador.

Até que ponto é importante manter a pureza de *sīla* na terra de Dhamma? Se *sīla* não for mantido na terra de Dhamma, será suficiente dizer "Dhamma cuidará disso"?

Dhamma não irá cuidar disso. Dhamma só se encarrega daqueles que tomam conta de Dhamma. Se alguém não tomar conta de Dhamma, Dhamma não vai tomar conta dessa pessoa. É absolutamente essencial que todos os que vivem na terra de Dhamma protejam Dhamma dentro de si próprios, para que o Dhamma comece a protegê-los. É errado alguém infringir *sīla* onde quer que seja, pois essa pessoa será punida pela Lei da Natureza. Mas quando se infringe *sīla* na terra de Dhamma, a punição que se recebe é muito mais severa, pois não só *sīla* foi infringido como se perturbou a pureza da atmosfera e se prejudicou muitas pessoas, colocando um obstáculo no seu caminho.

Nas palavras do Buda, *Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ* – aquele que vive a vida em Dhamma é protegido por Dhamma –, não aquele que não tomou conta de Dhamma. Dhamma é como uma espada de dois gumes. Para quem está vivendo a vida em Dhamma, Dhamma corta todos os obstáculos que surgirem, todas as dificuldades, todos os inimigos. Mas para quem não pratica Dhamma, essa mesma espada vai começar a

cortar essa pessoa. Têm de ser muito cuidadosos. É preciso proteger Dhamma na terra de Dhamma.

Aparentemente muitos alunos deixam de meditar depois do primeiro curso, então parece que perderam esta maravilhosa oportunidade de entrar em contato com Dhamma puro. O que podemos fazer a esse respeito?

É um grande infortúnio quando se obtém uma joia tão inestimável e não se faz uso dela para toda a vida. No entanto, o que podemos fazer? Com toda a compaixão e amor entregamos esta joia inestimável ao aluno. É para o aluno fazer uso dela, para continuar a praticar, a desenvolver-se em Dhamma e a obter os frutos de Dhamma. A única coisa que podemos fazer é continuar a encorajar as pessoas.

Muitas instituições de investimento financeiro fazem empréstimos a grupos envolvidos em atividades prejudiciais, como a produção de armas, pesticidas, testes químicos em animais etc. Nos últimos anos, formaram-se muitas das ditas corporações de investimentos éticos, que apenas concedem empréstimos a quem os utilize dentro de certos limites éticos determinados pelos credores. O rendimento do dinheiro em um investimento ético pode ou não ser igual ao de um investimento em grandes instituições. Se o *dāna* for investido é melhor dar preferência a um investimento ético, mesmo que isso signifique menor rendimento? Ou deve ser investido com o único propósito de render tanto quanto possível, para que haja cada vez mais dinheiro disponível para erradicar, através de Vipassana, o sofrimento profundamente enraizado?

Por enquanto, acho que não há dinheiro para investir seja onde for. Todo o dinheiro que chega é usado em tantas atividades que estão acontecendo. Mais tarde, pode surgir uma situação em que haja dinheiro e interesse em usá-lo na manutenção da sua instituição. Nesse caso, é evidente que essa questão se tornará bastante relevante. Em Dhamma temos de ser muito cuidadosos. É claro que, se soubermos que estamos investindo o nosso dinheiro em certas empresas industriais ou comerciais envolvidas em um *micchā-ājīva* (modo de vida incorreto), tal como a produção de armas, munições ou bebidas alcoólicas, certamente temos de retirar os nossos recursos financeiros. Nunca devemos encorajar tais coisas.

Porém, existem instituições financeiras que concedem empréstimos a diferentes pessoas, algumas das quais podem estar envolvidas em um modo de vida errado, e pode tornar-se difícil investigar todas as pessoas envolvidas com as empresas em que investimos o nosso dinheiro. É evidente que preferimos investir o nosso dinheiro em instituições ou em pessoas que vão usá-lo para *sammā-ājīva* (modo de vida correto) e não para *micchā-ājīva*. Com certeza o objetivo não deve ser apenas gerar dinheiro, mas também encorajar Dhamma. Se estivermos claramente prejudicando Dhamma, se estivermos encorajando as pessoas a infringir seu *sīla*, então deixa de ser Dhamma, mesmo que ganhemos dinheiro. Portanto, se descobrirmos que o nosso dinheiro está investido em uma organização que o utiliza para prejudicar os outros, temos de retirar os nossos recursos. Mas, por outro lado, não devemos chegar a extremos, pois não iria facilitar nada.

Sentimos que a *mettā* funciona. Ao lado de uma pessoa santa é comum sentirmos paz e harmonia. Como isso se relaciona com a crença de que, ao oferecer *dāna*, podemos ajudar uma pessoa que está em mundos inferiores, talvez antepassados ou amigos? Como se explica esse fenômeno no contexto de Dhamma?

Quando se diz que *mettā* funciona, como ela funciona? Se a mente for pura e estivermos gerando vibrações de *mettā*, essas vibrações podem ir a qualquer lugar, quer a este *loka* ou àquele *loka*, a este mundo inferior ou àquele mundo superior – a qualquer canto. Se dirigirem as suas vibrações para um determinado ser, com certeza elas se moverão em direção a esse ser. E quando alcançarem esse indivíduo, ele entrará em contato com essas vibrações e se sentirá muito feliz, porque as vibrações são as de Dhamma, de paz e de harmonia.

Quando fizerem uma doação em nome de alguém que já faleceu, com o desejo "Que o mérito da minha doação possa ir para este ou aquele", então a sua volição de *mettā*, essa vibração, se move em direção a essa pessoa e ela se sentirá feliz com essas vibrações. E, pelo fato de essas vibrações terem Dhamma como base, há de acontecer alguma coisa que a conduza ao Dhamma. Quer nesta vida, quer em uma vida futura, isso ajuda ele ou ela no seu caminho para Dhamma; é assim que ajudamos aqueles que se encontram em mundos inferiores, ou mesmo em mundos superiores.

E o que vocês estão doando? Vocês doam a melhor coisa que têm, a sua meditação – no final de um curso de meditação ou no final da sua meditação diária. Lembram-se de alguém muito querido que tenha falecido:

"Compartilho os meus méritos com você." Esta é a sua *mettā*, e como meditaram e estão compartilhando a sua meditação, a vibração que vai para essa pessoa carrega uma força muito grande. Naturalmente é muito útil.

Em Dhamma, uma grande ênfase tem sido dada a se viver uma vida de simplicidade e sem apegos. No mundo de hoje, como um leigo poderá alcançar esses objetivos?

Vejam, devem atribuir a maior importância ao desapego. A simplicidade vem a seguir, mas não deve ser esse o objetivo. Caso contrário, o Dhamma irá deteriorar-se. Haverá um grupo de pessoas que se limitará a fazer espetáculo – "Olhem como a minha vida é simples" – mas, no íntimo, continuarão a ter apego em relação aos bens, às riquezas etc. Isso não conduz à libertação. Por isso, o objetivo de Dhamma deve ser o de desenvolver desapego. Depois de o desapego ter sido desenvolvido, nenhuma dessas coisas terá o menor atrativo. Naturalmente, a simplicidade acabará se desenvolvendo. Contudo, se esse for o objetivo, se transformará em um espetáculo. O mais importante é a purificação da mente através do desapego.

O senhor já explicou várias vezes a distinção entre Dhamma e uma seita. Por favor, esclareça novamente este assunto. Parece que o veneno do sectarismo religioso fundamentalista está prestes a destruir toda a civilização humana. Será possível evitar isso?

Sim, temos o dever de continuar a explicar às pessoas o que é Dhamma e o que é sectarismo. É um infortúnio muito grande quando Dhamma surge na sua forma pura e se deteriora rapidamente, tornando-se uma seita. Por isso, deve-se explicar bem a diferença entre os dois, de modo a

ajudar a afastar essa catástrofe em todo o mundo e, em especial, em um país como a Índia, onde há tanta divisão sectária e tantos conflitos. Mas de uma forma ou de outra, este problema existe em todo lugar.

Para quem pratica Vipassana, Dhamma é muito claro: Dhamma é sempre universal, a Lei da Natureza é universal. O que é sectário nunca pode ser universal. Trata-se de coisas totalmente diferentes. Para os que praticam Vipassana, torna-se cada vez mais claro: "Olha, assim que contamino a minha mente, a natureza começa a me castigar aqui e agora, não tenho de esperar pela minha próxima vida para receber o castigo. Do mesmo modo, assim que purifico a minha mente, sou recompensado, e sou recompensado aqui e agora. Esta é a Lei da Natureza, isto é Dhamma."

Se realizarmos alguma ação pura – verbal, mental ou física – estamos certamente no caminho de Dhamma, porque somos recompensados e começamos a ajudar os outros. Caso contrário, somos prejudicados e também prejudicamos os outros. Esta simples distinção entre uma seita e Dhamma tem de ser cada vez mais clara. Para aqueles que meditam, torna-se claro que o parâmetro para avaliar se alguém está ou não progredindo em Vipassana é saber se o seu desapego a crenças sectárias, a crenças filosóficas, a ritos e a rituais sectários, a celebrações religiosas sectárias etc., está ou não se desenvolvendo. Se o apego continuar muito forte, é possível que sintam: "Estou progredindo em Vipassana." Mas, de fato, essa pessoa não está progredindo em Vipassana. Se alguém estiver progredindo em Vipassana, então, naturalmente, sem qualquer esforço, todos os apegos desaparecem, porque a pessoa começa a compreender o que é, na verdade, o Dhamma universal.

Não é possível impor isso às pessoas. Não podemos ter a expectativa de que todas as pessoas vão começar a praticar Vipassana. A verdadeira solução surge apenas quando as pessoas começarem a experimentar a Lei da Natureza. É somente através da prática que isso se tornará claro.

A nossa tarefa é continuar a explicar às pessoas o que é Dhamma e o que é uma seita, e encorajá-las a praticarem e a verificarem por si próprias.

Quais são os princípios básicos que irão assegurar a interação harmoniosa entre professores assistentes, organizadores e servidores de Dhamma em uma organização de Dhamma que está se expandindo rapidamente?

O melhor modo – o único modo – é que todos meditem, professores assistentes, organizadores e servidores de Dhamma. A meditação é a única resposta, nada mais. Se as pessoas pararem de meditar ou derem menos importância à meditação e mais importância ao seu status, ao seu poder, à sua autoridade, então, essa deterioração de Dhamma começará a prejudicar toda a organização. Alguém que tenha sido designado professor assistente ou professor assistente sênior deve ter sempre uma grande humildade: "Recebi este trabalho só para servir ao Dhamma e para desenvolver minhas próprias *pāramī*. Não estou aqui para chefiar pessoas, não estou aqui para dizer que sou superior só por estar sentado em um lugar ligeiramente mais alto."

Se estão sentados em um lugar ligeiramente mais alto é apenas para servir as pessoas, e não para inflarem o ego. Todos os professores assistentes e professores assistentes seniores devem se sentir muito gratos a todos os que vêm

participar nos cursos, visto que eles os ajudam a desenvolver as próprias *pāramī*. Se eles não viessem, como vocês poderiam servir? Como poderiam dar este *dāna* de Dhamma? Por isso, estejam sempre muito gratos a eles. Esta deve ser sempre a atitude dos que ocupam o assento de Dhamma.

No caso de outros meditadores, seja organizadores, seja servidores, seja alunos, para eles é absolutamente essencial que tenham um sentimento de respeito pela pessoa que está no assento de Dhamma, pois representa o professor. Sentimos gratidão para com o professor que nos deu algo; então, naturalmente, o assistente está representando o professor. Se não sentirem gratidão para com o professor, tudo bem, pelo menos sintam gratidão em relação ao Dhamma. Essa pessoa que ocupa o assento de Dhamma representa agora o Dhamma. Por isso, devem ter sempre um sentimento de reverência, um sentimento de respeito em relação a quem está representando Dhamma.

É esta a atitude dos alunos, dos organizadores, dos servidores, mas nunca do professor ou do professor assistente. Se um professor sentir: "Eu represento Dhamma, agora todos têm de prestar reverência a mim", no futuro, essa pessoa nunca poderá se tornar um professor.

No momento presente, está sendo posto à prova, trata-se apenas de uma prova. Cada vez mais há pessoas recebendo formação para ocuparem a função de professores, e claro que nós não gostamos de desautorizar as pessoas. Mas quando encontramos esse tipo de defeito, tentamos retificá-lo com toda a compaixão, tentamos ajudar essa pessoa a libertar-se desse defeito. Mas a

questão é muito clara: se alguém ocupar o assento de Dhamma com expectativa de receber algo por parte dos alunos, por parte dos organizadores ou dos servidores, essa pessoa nunca poderá se tornar um professor de Dhamma. Isto é muito claro.

Não esperem nada em troca, limitem-se a sentir gratidão: "Tenho uma oportunidade de ajudar o meu professor e a sua missão, ou o professor do meu professor e a sua missão. Estou simplesmente fazendo este trabalho, que me oferece a oportunidade de desenvolver as minhas próprias *pāramī*." Se estiverem trabalhando deste modo, certamente se tornarão professores ideais, e esta maravilhosa técnica de Dhamma irá continuar de geração em geração.

Por isso, os professores assistentes devem ser cuidadosos para não inflarem o ego enquanto ensinam. E, ao mesmo tempo, os alunos devem sempre dar importância ao professor ou aos professores assistentes.

Mesmo que não queiramos que esta tradição se transforme em uma religião organizada, lentamente, ao fim de alguns séculos, Dhamma acabará por se tornar uma religião organizada. Não podemos evitá-lo. Contudo, atualmente é preciso haver alguma organização. Onde quer que haja um centro tem de haver uma associação, por um lado por causa da isenção de impostos, e por outro, por causa da gestão dos cursos e do centro. Nesta tradição não podemos designar um professor assistente apenas por um ano como fazemos com os membros do conselho diretor, havendo um professor assistente em um ano e outro professor no próximo ano, e assim por diante; isso não funciona. Um professor que se senta no assento de Dhamma desenvolve uma conexão com os alunos, e

esta conexão deve ser prolongada. Por isso, é importante que aqueles que trabalham como professores assistentes continuem a trabalhar, a menos que cometam algum erro muito grave. Mesmo assim, essa pessoa não é retirada dessa função, tentamos retificar o erro, ajudá-la a libertar-se de quaisquer erros. Por isso, os assistentes continuam a servir.

Porém, os membros do conselho diretor da associação (*Trust*) não continuam, são designados apenas por um ano.[2] No ano seguinte, podem voltar a ser designados ou não. O motivo para isso não tem nada a ver com qualquer defeito dessas pessoas, mas sim porque é preciso dar aos alunos cada vez mais oportunidades para servir ao Dhamma de diferentes maneiras. Por isso, cada vez mais pessoas devem servir no conselho diretor, cada vez mais pessoas devem se tornar presidentes, secretários ou tesoureiros da associação – ou ocupar outros postos, de maneira a prestarem serviço. Pode haver muitos servidores de Dhamma que até estejam preparados para se tornarem professores assistentes, mas, por razões familiares ou pessoais, não podem assumir essa função. Isso não significa que sejam inferiores. Devem compreender: "Eu posso continuar prestando serviço, mas, se o fizer como membro do conselho diretor, só poderei efetuar esse serviço durante um ou dois anos; o serviço estará em constante mudança."

Os professores assistentes irão servir continuamente. Eles conhecem o passado dos antigos membros do conselho, conhecem os problemas do ano anterior, dos últimos dois anos ou dos últimos cinco anos. E

[2] Nota do Editor: Em 2002, Goenkaji aumentou o período de serviço para dois anos.

continuam a monitorar as atividades dos membros do conselho, por isso, as suas opiniões são úteis aos servidores, aos alunos que integram o conselho diretor. Deste modo, devemos reconhecer a importância dos professores assistentes.

Claro que os professores assistentes não vão andar por aí dando ordens a todo o mundo. Sempre que houver uma reunião da associação, o professor assistente local deve ser convidado. Se verificar que algo vai totalmente contra os princípios de Dhamma, deve intervir de um modo muito cordial: "Sinto que esta sua decisão ou esta sua opinião não está de acordo com Dhamma. Sinto que devia ser dessa outra maneira."[3]

Outro problema que poderá surgir entre os membros do conselho diretor, ou entre os servidores e os membros do conselho diretor, ou entre os professores assistentes e os membros do conselho diretor – tenho visto isso em alguns casos – é que algumas pessoas desenvolveram o hábito de encontrar falhas nos outros. Estão permanentemente escrevendo e discutindo: "Olha, este professor assistente é assim. E este outro professor assistente é assado." Não se dão conta da quantidade de *kamma* impuro que estão acumulando. Se encontrarem algo de errado em um professor assistente, devem dirigir-se a ele ou a ela e dizer-lhe cordialmente: "Não gosto desta sua atitude, ou deste seu ponto de vista. Sinto que está errado e quero falar sobre isso, e resolver o assunto com você."

---

[3] Nota do editor: Em 2002, Goenkaji pediu aos professores assistentes para se envolverem mais, como consultores, nos processos de tomada de decisão dos membros do conselho diretor (*Trust*).

Se, em vez de falarem diretamente com a pessoa em quem encontraram a falha, começarem a escrever ou a falar com os outros sobre isso, estarão indo contra *sīla*. Isso é maledicência, conversa difamatória, o que é errado. Portanto, antes de falarem com alguém sobre o defeito do seu companheiro meditador – seja o companheiro meditador, seja servidor, seja membro do conselho diretor, seja professor assistente – primeiro encontrem-se com ele ou ela e discutam abertamente o problema. Se não chegarem a um acordo, se ainda houver dúvidas – caso se trate de uma divergência de opinião entre os membros do conselho diretor – procurem o professor assistente. Se a divergência de opinião for entre o professor assistente e um membro do conselho diretor, nesse caso será melhor se dirigirem ao professor assistente sênior e resolverem as coisas. E se não for possível resolver o problema, então, é claro que devem conversar com o professor. Estamos estudando a hipótese de anunciar – talvez nesta mesma reunião – determinados professores assistentes seniores, que passarão a ser responsáveis, cada um, por um centro em particular. Todos os problemas relacionados com o centro devem ser dirigidos a esse professor sênior, para que ele ou ela possa resolver o assunto. Se houver um problema que não possa ser resolvido, então, é evidente que tem de ser apresentado ao professor.

Seja membro do conselho diretor, seja professor assistente, seja servidor de Dhamma, deve-se ter sempre uma coisa em vista: "Tenho de ser uma pessoa muito egoísta." O Buda queria que nos tornássemos egoístas; egoísta no sentido de que devemos saber onde está o nosso próprio interesse. Está na purificação das nossas próprias mentes. Se, por entusiasmo, sentirem: "Estou

difundindo Dhamma, estou fazendo este trabalho missionário", mas continuarem a contaminar a mente e a desenvolver ira e negatividade, começarão a prejudicar a si próprios. Dhamma quer que todos sejam egoístas – mas egoísta na verdadeira acepção do termo, para que todas as suas ações sejam verdadeiramente benéficas e de real ajuda no seu progresso para a libertação. Se estiverem se prejudicando e pensarem: "Não faz mal que me prejudique, estou ajudando tantas pessoas", então, não compreenderam Dhamma. Por isso, todos os professores, todos os membros do conselho diretor, todos os servidores têm de se examinar: "Todas essas discussões que tenho com os outros, todas essas conversas que tenho com os outros, todas essas falhas que encontro nos outros, estarão me ajudando ou me prejudicando? Será que estou gerando ira? Estarei gerando raiva ou rancor para com esta pessoa? Estarei fazendo algo que contamine a minha própria mente?" Se isso estiver acontecendo, significa que o Dhamma dessa pessoa está se deteriorando. Ninguém gosta de se prejudicar. Se verificarem claramente: "A minha ação está me prejudicando, tenho de ser muito cuidadoso", os relacionamentos se tornarão automaticamente cordiais.

Servidores de Dhamma podem deixar o local do curso para fazer exercícios físicos, como corrida, se tomarem cuidado para não distrair os alunos e se já tiverem terminado as suas tarefas?

Com certeza os servidores de Dhamma devem fazer exercício físico. Os meditadores meditam das quatro, quatro e meia da manhã até as vinte e uma horas, vinte e uma e trinta e, se tiverem um pouco de tempo para caminhar, é suficiente. Mas os outros, que se encontram

envolvidos no serviço de Dhamma, é como se estivessem na sua vida cotidiana, por isso, podem fazer exercício físico, sem perturbar os meditadores, é claro. Podem ir correr, mas têm de ser muito cuidadosos para não perturbar os meditadores.

Qual o papel de meditadores de Vipassana na área social, como, por exemplo, na ajuda aos outros – o pobre, o faminto, o desabrigado ou o doente?

Ajudar os outros é absolutamente essencial para todas as pessoas de Dhamma. Para quem medita, claro que o objetivo é purificar a mente. Mas uma indicação de que a mente está sendo purificada é o surgimento da volição de ajudar os outros. Uma mente pura vai estar sempre cheia de amor e compaixão. Não se pode ver as pessoas sofrendo por todo o lado e dizer: "Não importa. Estou trabalhando para a minha própria libertação." Este tipo de atitude revela uma falta de desenvolvimento em Dhamma. Quando alguém está se desenvolvendo em Dhamma, naturalmente pode e deve servir com a habilidade que possui, seja qual for, em qualquer área. Porém, quando estão servindo pessoas em diferentes áreas sociais, em uma escola, hospital ou em outra instituição, podem desenvolver a loucura: "Agora que purifiquei realmente a minha mente e estou dando todo o meu tempo para servir aos outros, o processo de purificação vai prosseguir sozinho. Devo parar com a meditação pela manhã e à noite, porque agora o trabalho é imenso. Estou fazendo um serviço social muito grandioso." Isso é um erro muito grave.

Com uma pureza de mente verdadeira, qualquer serviço que prestem será forte, eficiente e produtivo. Continuem purificando a sua mente, continuem examinando se sua

mente está realmente se tornando pura e continuem servindo as pessoas, sem esperar nada em troca.

Quando desenvolvemos as nossas *pāramī,* há forças que nos apoiam?

Certamente. Forças visíveis e invisíveis. Por exemplo, as pessoas tendem a associar-se com aqueles que têm interesses, um passado ou um caráter semelhantes. Quando desenvolvemos boas qualidades em nós mesmos, atraímos naturalmente pessoas com essas qualidades. Quando entramos em contato com pessoas tão boas, é natural que recebamos apoio delas. Se gerarmos amor, compaixão e benevolência, sintonizamo-nos com todos os seres – visíveis ou invisíveis – que têm essa vibração positiva e começamos a receber apoio deles. É como sintonizar o rádio para receber ondas de uma certa estação emissora distante. Do mesmo modo, sintonizamo-nos com as vibrações do mesmo tipo daquelas que geramos, e assim recebemos o benefício dessas vibrações.

Não se trata de procurar a intervenção de um ser mais poderoso para alcançarmos os nossos próprios desejos. Têm de trabalhar arduamente com a compreensão de que o seu trabalho irá permitir que se beneficie das boas vibrações dos outros. Como diz o provérbio: o Senhor ajuda aqueles que ajudam a si mesmos.

A *mettā* torna-se mais forte quando *samādhi* se fortalece?

Certamente. Sem *samādhi*, a *mettā* não é verdadeiramente *mettā*. Quando *samādhi* é fraco, a mente está muito agitada, e a mente só está agitada quando está gerando alguma impureza, algum tipo de avidez ou de

aversão. Com essas impurezas, não podem esperar gerar boas qualidades, vibrações de *mettā* (amor benevolente) e de *karuṇā* (compaixão). Não é possível.

No nível verbal, podem continuar a dizer: "Seja feliz, seja feliz", mas já não funciona. Se tiverem *samādhi*, a sua mente estará calma e tranquila, pelo menos nesse momento. Não é necessário que todas as impurezas tenham desaparecido, mas, pelo menos, no momento em que vão praticar *mettā*, a sua mente está tranquila, calma e não está gerando qualquer tipo de impureza. Então, a sua prática de *mettā* será forte, produtiva, benéfica.

Até que ponto a técnica e o modo como a apresenta é sua ou de Sayagyi U Ba Khin, e até que ponto é dada pelo Buda, o Iluminado?

A apresentação é certamente a apresentação de U Ba Khin e de Goenka, por isso, pode ser diferente da apresentação do Buda. Mas no que diz respeito à meditação, os ensinamentos de todos os Budas são os mesmos. Se um Buda não modifica a técnica do Buda anterior, então quem é U Ba Khin ou Goenka para alterá-la? Quem são todos os outros professores de Dhamma para alterá-la? A técnica nunca se modifica, ninguém deve modificá-la, mas a apresentação pode mudar.

Em uma das suas palestras, Sayagyi U Ba Khin afirmou: "Desenvolvi uma apresentação que é muito adequada a não budistas e a pessoas que falam inglês. Todos podem trabalhar com ela, e todos irão obter o mesmo resultado. Venham experimentar. Irão obter o mesmo resultado."

Qual era a sua apresentação? Não era uma técnica especial de meditação, mas antes o modo de explicar as coisas. Todos os professores anteriores a U Ba Khin e

aqueles que eram seus contemporâneos estavam ensinando a budistas birmaneses, e os budistas birmaneses têm determinados modos de compreensão. A tradição deles explica *satipaṭṭhāna* de certa maneira, com certas palavras, com determinados exemplos e uma certa terminologia. Todos os monges e os professores leigos o explicam do mesmo modo. Contudo, U Ba Khin teve de lidar com não budistas e com pessoas que falavam inglês, por isso, teve de desenvolver um modo de expressar Dhamma que eles pudessem entender, que lhes permitisse trabalhar adequadamente. Sayagyi deu exemplos científicos, usando palavras modernas e científicas que o Buda ou qualquer outro professor na cadeia dos professores não teriam usado. Aconteceu o mesmo quando eu vim para a Índia, para este país tão vasto, com tantas seitas, tradições e crenças. Temos de lidar com o mundo e, atualmente, há tantas seitas pelo mundo afora, tantos grupos diferentes de pessoas com os seus condicionamentos mentais particulares.

Na própria Índia, no tempo do Buda, havia um grande espectro de diferentes modos de pensar e ensinar. Havia muitos professores. Depois do Buda, os seus ensinamentos começaram a deteriorar-se e foram misturados com outras coisas.

Nos dias de hoje esse espectro também existe. Por isso, como é natural, quando eu falo com as pessoas preciso saber quem está me ouvindo. Tenho de expressar as coisas de uma forma que elas possam entender, de acordo com a sua própria formação. Se não compreenderem o que eu digo, a minha fala deixa de ter razão de ser. Não podem praticar Dhamma se não estiverem convencidos de que há algum significado nas minhas palavras. Quando faço uma palestra para os ocidentais, ou quando

falo em hindi para os indianos, parece que estou dizendo coisas diferentes porque os exemplos, as alegorias e as histórias mudam por completo de acordo com a plateia. Contudo, a essência permanece a mesma.

Sim, podem dizer que a apresentação foi alterada por causa da mudança na forma de expressá-la, o modo de explicar as coisas mudou. Porém, também foi isso que aconteceu com o Buda. Se prestarem atenção às suas palavras, vão descobrir que o modo como ele falava com uma determinada comunidade – por exemplo, a comunidade brâmane – era o modo que essa comunidade podia compreender. Quando falava com a comunidade *sramaṇa*, falava de modo que os *sramaṇas* pudessem entender.

Há uma palavra na língua páli: *vohārakusala* – meios hábeis. Em um Buda, tem de existir esta grande habilidade para ensinar. Nos contos *Jātaka*, quando ele era o *Bodhisatta*, encontramos sempre esta qualidade de meios hábeis. Em diferentes situações ele evita habilmente se desviar de *sīla* e ajuda os outros. Quando se tornou um Buda, ele ficou ainda mais habilidoso. Por isso, todos os que trilham o caminho do Buda e todos os que vão difundir os ensinamentos do Buda têm de ser hábeis. Essa destreza é para ser usada de acordo com as diferentes situações, seja qual for o momento. Em uma situação, a habilidade para explicar Dhamma é usada de uma maneira, e em outra situação, de outra.

Então, surgiu outra ideia na mente das pessoas: "Esta é a técnica de U Ba Khin, esta é a técnica de Goenka etc." Mais uma vez, é uma questão de adaptação ao explicar Dhamma às pessoas. U Ba Khin usava a palavra "varrer" e, agora, no Ocidente as pessoas dizem: "Ah, essa é a

técnica de "varrer" de Goenka ou de U Ba Khin, e essa é a técnica de *satipaṭṭhāna* de Mahasi Sayadaw", e assim por diante.

Compreendam como isso acontece. Quando alguém alcança o estado em que todo o corpo e a mente se dissolvem, o estado de *bhaṅga*, não há qualquer obstáculo grosseiro em lugar algum. Começam na cabeça e a sua atenção vai rapidamente para baixo até chegar aos pés, sem qualquer obstáculo; ou começam nos pés e vão rapidamente para cima. É como um fluxo. Para expressar isto e fazer as pessoas compreenderem, Sayagyi usava a palavra "varrer". Isso significa que movem a atenção rapidamente da cabeça aos pés sem qualquer obstáculo, seja onde for. Se alcançarem esse estado de varrer, vocês começam a varrer. Com os indianos, eu utilizo a palavra *dhārāpravāha*, que significa fluxo livre. Com os ocidentais também digo "fluxo livre". Isto não significa que tenha alterado a técnica. Tenho de explicar o modo como a sua mente pode se mover sem obstáculo algum, como um fluxo, da cabeça aos pés e dos pés à cabeça. Se alcançarem esse estado, obtêm um fluxo livre.

À sua maneira, o Buda disse o mesmo:

Sabbakāya-paṭisaṃvedi assasissāmi ti sikkhati
Sabbakāya-paṭisaṃvedi passasissāmi ti sikkhati.

Aprendemos que, assim que inspiramos, sentimos o corpo todo em uma única respiração. Ora, como podemos sentir todo o corpo se houver obstáculos aqui e ali? Isso só acontece quando alguém alcança o estado de *bhaṅga*, ou dissolução total. Então, a sua atenção move-se em uma única respiração da cabeça aos pés, e em uma única respiração dos pés à cabeça. Inspiram e sentem todo o corpo, expiram e sentem todo o corpo. Para isso, o Buda

usava a palavra *bhaṅga*, U Ba Khin usou a expressão "varredura" e Goenka usa o termo "fluxo livre". Isto não significa que estejamos alterando a técnica, seja da maneira que for. A técnica continua sendo a mesma. É claro que a maneira de expressar o Dhamma muda de tempos em tempos, de lugar para lugar, de um grupo de pessoas para outro grupo de pessoas. Porém, a técnica de meditação nunca deve mudar.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
13 de janeiro de 1991
Palestra final

A CRESCENTE LUZ DE DHAMMA

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Empreendemos um trabalho muito sério. É uma responsabilidade muito séria servir aos outros em Dhamma. Se houver qualquer impureza nas nossas intenções, se houver nem que seja um vestígio do desejo: "Devo receber algo em troca por todo este serviço que estou prestando", então, todo o nosso propósito se perderá. As pessoas que esperam algum ganho material por ensinar Dhamma nunca poderão ensinar Dhamma; estão inteiramente despreparadas. Mas haverá muitas que compreenderão não estar servindo as pessoas em Dhamma para obter qualquer benefício material e, no entanto, têm certa expectativa de obter o respeito dos outros: "Vejam, estou fazendo um serviço tão bom. Estou oferecendo uma joia tão inestimável, por isso, tenho todo o direito de ser respeitado." Se alguém mantiver um vestígio que seja de expectativa em obter o apreço dos outros, deve entender que não está preparado para servir aos outros. Essa pessoa não percebeu que tem de servir primeiro a si mesma, e só depois poderá servir aos outros.

O Iluminado exortou todos seus enviados: *Caratha bhikkhave cārikam*, sigam em frente! Sigam em frente para quê*? Bahujana-hitāya,* para o bem de muitos; *bahujana-sukhāya*, para a felicidade de muitos e *lokānu-kampāya*, por compaixão para com as pessoas.

Há sofrimento por toda parte. Cada vez mais pessoas deveriam se libertar do sofrimento. O objetivo de dar Dhamma aos outros destina-se a ajudá-los a se libertarem da sua infelicidade e não à obtenção de benefícios pessoais. O seu benefício está implícito. Para alcançar o estado final de iluminação total têm de desenvolver suas *pāramī*, e tudo o que fizerem para o bem dos outros ajudará vocês a desenvolverem as próprias *pāramī*.

Se há quem pense, por um momento que seja: "Que cada vez mais pessoas comecem a chamar-se budistas, que exista uma forte seita budista, que as pessoas que estão em outras seitas venham para a minha para que eu tenha um grande número de seguidores", então não entendeu o Buda, não entendeu Dhamma.

Houve um episódio na vida do Buda: ele foi a um local onde havia um grande número de eremitas e dirigiu-lhes uma palestra. Como eram de uma determinada seita, estavam hesitantes, pensando: "Este sujeito poderá nos converter para nos afastar da nossa seita." Ele explicou: "Não vim aqui para atrair alunos. Não estou interessado em fazer de vocês meus discípulos. Não se assustem pensando nisso. Não estou aqui para destruir o seu relacionamento com os professores; que isso possa continuar. Vocês receberam algo dos seus professores e têm respeito por eles, e é assim que deve ser. Vocês oferecem doações a esses professores; continuem a oferecer. Não estou aqui para impedi-los de alcançar o objetivo de se libertarem do sofrimento e alcançarem a libertação total. O que quer que ensine a vocês, irá apenas ajudá-los a alcançar esse objetivo. Ó eremitas! Deem-me sete dias das suas vidas, limitem-se a experimentar isto."

Esta deve ser a sua atitude: “Limitem-se a experimentar isto. Não estamos interessados em convertê-los a esta ou àquela religião. Limitem-se a disponibilizar dez dias da sua vida e, se acharem que é bom, aceitem-no. Senão, abandonem-no.” Ou seja, não estamos à espera de nada em troca. Estamos apenas interessados em oferecer. Sayagyi costumava dizer: “Eu estou apenas interessado em dar, e nunca em receber. Se querem aceitar, aceitem. Se não quiserem aceitar, não aceitem. Com toda a minha compaixão, limito-me a oferecer.”

Deve ser esta a atitude de todos os que assumem a responsabilidade de doar Dhamma. Estamos pura e simplesmente dando, sem qualquer tipo de expectativa e com uma única motivação – compaixão, o desejo de que cada vez mais pessoas possam se beneficiar.

E se as pessoas não se beneficiarem, o que poderemos fazer? Nós damos, mas, às vezes, elas não trabalham e não conseguem. Mais uma vez, compaixão, mais uma vez, dar e nada mais. Não fiquem decepcionados se as pessoas não trabalharem devidamente e não obtiverem o que deveriam. Se chorarmos por causa disso, estaremos desenvolvendo apego à ideia de que mais pessoas deveriam se beneficiar de Dhamma. Claro que devem se beneficiar, e por isso nós damos o nosso melhor. Continuamos dando sem esperar nada em troca, e isso certamente terá os seus resultados.

Inicialmente irão ocorrer dificuldades, porque as pessoas têm os seus próprios condicionamentos mentais, por isso, irão ver as coisas através de lentes coloridas. Quando comecei aqui na Índia, encontrei muita desconfiança por parte das pessoas em relação à Vipassana. Alguns pensaram: “Olhem, o objetivo dele é,

certamente, o de converter pessoas." Uma pessoa que tenha uma mente sectária vê tudo sempre com sectarismo. Há pessoas neste país que criam hospitais, escolas e diferentes institutos sociais para, mais tarde, depois de alguns anos de serviço, começarem a converter para a sua religião as pessoas que usufruem desses serviços. E naturalmente, como isso já aconteceu, as pessoas começam a pensar: "Olhem! Este sujeito veio da Birmânia (Myanmar) e serve as pessoas do mesmo modo. Sim, as pessoas obtêm paz e alegria, libertam-se das drogas ou do álcool ou de outros problemas, o que é maravilhoso. Mas o seu objetivo é converter-nos ao budismo."

Bom, isso me faz sorrir. Se fossem mesmo essas as intenções, nos tornaríamos agitados, pensando: "O meu esquema astuto foi descoberto. Agora como serei bem-sucedido?" Porém, quando a volição é pura, o que se sente é: "Deixem que as pessoas falem. Se não entenderam hoje, entenderão amanhã." Esta é a única maneira de difundir o Dhamma puro.

Do mesmo modo, nos países ocidentais também há hesitação, como já era de se esperar. Alguns pensam: "Uma religião estrangeira está invadindo o nosso país. Eles vão escravizar nosso povo." Trata-se de uma dúvida muito natural porque, de fato, essas coisas acontecem. Mas as nossas intenções consistem unicamente em servir, dar às pessoas algo que vai torná-las felizes sem convertê-las a qualquer religião, dogma ou crença. E se esse objetivo não for poluído, o sucesso chegará.

Com certeza chegará a hora da grande difusão de Dhamma apesar dessas dificuldades iniciais, se a técnica se mantiver pura, assim como a intenção dos que a estão

dando aos outros. Isso é muito importante. Somos meros veículos, e se o veículo for bom, as pessoas vão se beneficiar cada vez mais. Por outro lado, se houver alguém jogando o jogo do ego em nome da difusão de Dhamma, o Dhamma irá naturalmente afastar essa pessoa.

Dhamma está destinado a expandir-se; agora chegou a sua hora. Há tanto sofrimento na Índia, tantas seitas. Denominam-se seitas de Dhamma e lutam umas com as outras, aniquilam-se mutuamente – mas que tragédia! E a mesma coisa está acontecendo, não apenas neste país, mas por toda parte, em todo o mundo: "A minha religião, a minha religião", sem entenderem o que é Dhamma. Esta é a necessidade de hoje. O sofrimento está crescendo por todo lado porque as pessoas não entendem o que é Dhamma. Se aprenderem o que é Dhamma, o mundo será muito melhor. E pouco a pouco é isso que acontecerá. Apesar de toda a escuridão que existe agora, esta luz, esta pequena luz de Dhamma chegou e está destinada a crescer.

Assim como é essencial haver escolas, colégios, ginásios etc. por toda a sociedade, chegará a hora em que, exatamente do mesmo modo, existirá um centro de Vipassana em todos os povoados. As pessoas começarão a compreender que isso é necessário. Tal como aprendemos exercício físico indo a uma academia, vamos começar a aprender este exercício mental indo a um centro de meditação. Não tem nada a ver com qualquer culto. Isto é um exercício para manter a mente saudável e pura, para vivermos uma vida boa e para podermos ajudar os outros a viver uma vida boa. Esse é o propósito de Dhamma.

Se este propósito permanecer claro e a técnica se mantiver muito pura, Dhamma não poderá deixar de se expandir. A escuridão será dissipada em todos os lugares. O sofrimento será erradicado em todas as partes. Chegará a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade. Que todos possam desfrutar de verdadeira paz, de verdadeira harmonia, de verdadeira felicidade.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Dhamma Dhara, EUA e Dhamma Giri, Índia
Julho de 1991 e Abril de 1992

PERGUNTAS E RESPOSTAS – IV (sobre o serviço ao Dhamma)

Pergunta: Goenkaji, por que é tão importante manter os cinco preceitos na terra de Dhamma?

Goenkaji: É importante empenharmo-nos em cumprir os cinco preceitos em qualquer lugar, mas é especialmente importante cumpri-los na terra de Dhamma.

A primeira razão é que é muito difícil cumprir esses preceitos no mundo lá fora. No cotidiano, há muitas razões para as pessoas infringirem seu *sīla*. Mas na terra de Dhamma, onde existe um maravilhoso ambiente de Dhamma, a influência de *Māra* é muito mais fraca do que no mundo exterior, então, vocês devem tirar proveito disso e se fortalecer em *sīla*. Se não conseguirem manter *sīla* em uma atmosfera como esta, como podem ter expectativa de mantê-lo lá fora? Como irão se desenvolver em Dhamma?

Em segundo lugar, é meritório vigiar *sīla* em qualquer lugar, mas vigiá-lo na terra de Dhamma é ainda mais meritório. Da mesma forma, é prejudicial infringir *sīla* em qualquer lugar, mas infringi-lo aqui na terra de Dhamma é ainda mais prejudicial. Compreendam por que é assim. Logo que uma contaminação é gerada na mente, vocês contribuem com uma má vibração para a atmosfera, e nenhum *sīla* é quebrado sem que surja primeiro alguma impureza na mente, impureza esta que depois se manifesta em uma ação corporal ou verbal

impura. Se gerarem esse tipo de vibração em um mercado cheio de vibrações insalubres, sem dúvida, contribuem com algo ruim para a atmosfera. Mas essa atmosfera já está cheia de más vibrações, por isso, a sua contribuição é pouco notada – tal como mal reparamos quando aparece mais uma mancha em uma camisa suja. Porém, se gerarem contaminações mentais na boa atmosfera do centro, estarão poluindo a atmosfera como um pequeno ponto sujo em uma camisa branca e limpa.

A mente não fica inativa: gera impureza ou pureza. Quando não geram impureza, geram pureza, boas vibrações, e são essas as suas contribuições positivas para a atmosfera. Afinal de contas, como é que a terra se torna a terra de Dhamma? Através da meditação das pessoas de bom coração, que geram boas vibrações transmitidas à atmosfera. E esse seu *dāna* ao centro é, de longe, superior a qualquer *dāna* material.

Quanto mais pessoas meditarem em um local, mais forte se torna a vibração. E as boas vibrações em um centro de Dhamma não são apenas úteis para os que estão fazendo um curso hoje; elas também se acumulam. Essa atmosfera de Dhamma puro apoiará durante vários séculos os alunos das gerações futuras. Vocês não sabem quem virá ao centro dentro de cinco gerações, dentro de dez gerações, daqui a séculos. Que maravilhoso é o presente que vocês estão dando àqueles desconhecidos que virão até aqui. O seu *dāna* é maravilhoso.

Do mesmo modo, as vibrações negativas que gerarem são prejudiciais, não só para os meditadores de hoje, mas também para os meditadores futuros, que não terão uma atmosfera boa e forte como deveriam. Por isso, é importante vigiar *sīla* na terra de Dhamma. Isso é

produtivo para aquele que gera boas vibrações por cumprir *sīla*, e é produtivo para os outros, tanto agora como no futuro. Portanto, empenhem-se em cumprir *sīla*. Constitui o alicerce de Dhamma. Mantenham este alicerce forte.

Nós achamos que, enquanto servimos, o *sīla* mais difícil de cumprir é o da fala correta. Como servidores de Dhamma, é difícil evitar o envolvimento em tagarelices fúteis ou em fofocas e, às vezes, sem intenção, espalhamos informações erradas ou negativas. Às vezes, também se discutem informações particulares sobre os alunos. Poderia nos orientar sobre como praticar a fala correta?

Conversas fúteis são uma forma de fala incorreta; vocês infringem *sīla* envolvendo-se em conversas fúteis e em fofocas. Se alguém quiser dedicar-se à intriga, o melhor é deixar o centro de Dhamma. Aqui, como o Buda repetidamente costumava dizer, tenham conversas de Dhamma ou *tuṇhībhāvo* – nobre silêncio, silêncio completo, e nada mais. De outro modo, ocorrerão todos os tipos de fala incorreta que mencionaram. Quando conversam sobre futilidades, a sua mente fica tão desatenta que à medida que a conversa avança torna-se cada vez mais descuidada. Vocês deixam de se preocupar com o que dizem e isso poderá gerar dificuldades com os outros alunos. É algo que deve ser totalmente evitado.

Às vezes, quando estamos servindo em um curso, outras técnicas e terapias surgem naturalmente como tema de conversa.

Tal como a fofoca surge naturalmente! Esqueçam esse argumento da "naturalidade"! Sempre que algo de errado

acontece, as pessoas dizem que aconteceu "naturalmente". Mudem isso!

Alguns alunos acham estas conversas úteis para esclarecer as diferenças entre Vipassana e os outros métodos.

As conversas podem também ser úteis para criar confusão, portanto, deixem de lado tais esclarecimentos. Vocês podem discutir esse tipo de coisa fora do centro, mas não no centro; não o façam, a todo e qualquer custo. Se quiserem esclarecer uma questão, levem-na ao professor assistente ou ao professor.

Goenkaji, pode esclarecer como o serviço de Dhamma nos ajuda a desenvolver as nossas *pāramī*?

O serviço de Dhamma é, na verdade, uma das *pāramī*, pois um servidor contribui para o *dāna* de Dhamma. As pessoas vêm aqui para receber Dhamma e o seu serviço faz com que este presente de Dhamma ocorra. Das dez *pāramī*, a de *dāna* é uma das mais grandiosas, e *dhammadāna* é a forma superior desse *dāna*. O Buda disse: *sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti* – o maior *dāna* é o *dāna* de Dhamma.

Quando vocês dão *dāna* a um hospital, a uma escola ou a um orfanato, as pessoas se beneficiam – é uma *pārami* – porém, mais tarde, as pessoas que o receberem voltarão a precisar de medicamentos, de comida ou de roupa. Se oferecerem *dāna* em dinheiro a um local onde Dhamma é ensinado, isso é mais valioso, porque Dhamma fornece às pessoas o caminho que conduz do sofrimento à libertação, e nada se compara a isso. Portanto, oferecê-lo a uma organização ou centro que dê Dhamma é uma

pārami valiosa, no entanto, a *pārami* de *dāna* é ainda mais valiosa quando se presta serviço físico.

Afinal de contas, o que é uma *pārami*? É única e simplesmente uma volição mental. Antes de oferecermos *dāna* em dinheiro, sentimos: "Ah que maravilha, o meu dinheiro será usado para um propósito muito bom!" Essa volição transforma-se na nossa *pārami*. Mas quando se oferece serviço por dez longos dias – seja cozinhando, seja organizando, seja varrendo o chão – continuamos a pensar: "O meu serviço está beneficiando tantas pessoas. Como poderei ajudar para que trabalhem cheias de paz, sem qualquer obstáculo ou dificuldade?" Essa maravilhosa volição prolonga-se por esses dez dias.

É por isso que o *dāna* do serviço ao Dhamma é maior do que o *dāna* do dinheiro. Não dizemos que dar dinheiro é mau, não. É importante, é bom e dá muitos bons resultados. Mas oferecer serviço é muito mais produtivo, porque estão gerando *mettā* e benevolência durante mais tempo. Enquanto servem, sua *pārami* está se desenvolvendo em todos os momentos. Por isso, para mim o serviço ao Dhamma é o maior *dāna*.

Porém, quando vocês servem em um curso de 10 dias também têm a oportunidade de desenvolver todas as outras *pāramī*, não apenas *dāna pārami*.

Enquanto prestam serviço há ocasiões em que os alunos podem estar agitados e negativos devido à operação profunda que está em curso, e lançarem essa agitação sobre vocês. Vocês sorriem e compreendem: "Oh, esta pessoa é sofredora." Não reagem com negatividade e lhe enviam *mettā*; então, sua *khanti pārami*, a *pārami* da tolerância, torna-se mais forte, e sua *mettā pārami*

também é reforçada. Depois meditam duas ou três vezes por dia, e sua *paññā pārami* é fortalecida.

Do mesmo modo, as *pāramī* de *sīla* (moralidade), *nekkhamma* (renúncia), *viriya* (esforço), *sacca* (verdade), *adhiṭṭhāna* (firme determinação) e *upekkhā* (equanimidade), todas são fortalecidas com o serviço ao Dhamma.

Quando fazem um curso vocês lidam apenas consigo mesmos, mas quando servem, aprendem a lidar com os outros e a viver adequadamente no mundo lá fora. Podem ter praticado Vipassana com aplicação e mantido a equanimidade com todas as sensações, mas vocês não vivem em uma casa de vidro. Vocês têm de aplicar Dhamma no mundo lá fora e isso não é fácil. Quando estão em um centro, encontram-se em uma atmosfera protegida, sã, e isso dá a vocês a força para aplicar Vipassana, para enfrentar as vicissitudes da vida.

Sei pela minha própria experiência, e também pela dos outros que começaram a prestar serviço ao Dhamma, que a meditação melhora depois do serviço. A meditação torna-se mais profunda, a equanimidade é mais forte, e há mais *mettā*. Porque as *pāramī* cresceram com o serviço prestado ao Dhamma. Seja de que modo for, o serviço ao Dhamma dá resultados maravilhosos.

Às vezes, em um curso, presenciamos o surgimento de conflitos entre servidores por um motivo ou outro. Como podemos fazer melhor uso do nosso serviço para confrontarmos os nossos próprios egos e desenvolvermos a humildade?

Se não forem capazes de manter a mente calma, tranquila, cheia de amor e compaixão pelos outros e surgir a negatividade, devem se retirar do serviço. Podem

dizer: “A culpa não é minha, é da outra pessoa.” Qualquer que seja a verdade, quando começarem a gerar negatividade, a culpa é sua. Envolveram-se em conflitos com os outros, por isso, devem compreender que não estão preparados para servir nesse momento. É melhor irem meditar. Sentem-se para meditar. Não podem servir as pessoas ao mesmo tempo em que geram negatividade, pois iriam enviar para elas a vibração da negatividade.

Se acharem que a culpa está no outro servidor, delicadamente e humildemente exponham-lhe o seu ponto de vista. Expliquem calmamente as suas opiniões e tentem compreender sinceramente o ponto de vista do outro. Se essa pessoa não mudar depois de algum tempo, podem voltar a explicar as suas opiniões. Talvez a outra pessoa continue não concordando, mas eu diria que é suficiente explicar duas vezes o seu ponto de vista. Em casos muito raros podem discutir o problema uma terceira vez, mas nunca mais do que isso. Senão, por mais correto que o seu ponto de vista possa estar, expor a mesma opinião mais de três vezes mostra que desenvolveram uma tremenda quantidade de apego; querem que as coisas aconteçam de acordo com o seu entendimento. Isso é errado. Expliquem a sua opinião uma vez, duas vezes, no máximo três vezes, e se, mesmo assim, não houver mudança, digam-lhe delicadamente: “Bem, este é o meu entendimento; agora vamos levar a questão a alguém mais experiente.”

Porém, antes de levarem o caso a qualquer outra pessoa, primeiro falem com a pessoa com quem tenham qualquer divergência de opinião. Depois disso, podem informar seus seniores – seja um aluno muito antigo, seja um membro do conselho diretor, seja um professor assistente sênior, seja o professor local, seja o professor.

Lembrem-se de que, primeiro, têm de discutir o problema com a pessoa em questão. Se trabalharem deste modo, não haverá qualquer fala impura; de outro modo, haveria maledicência, o que é errado.

Se nada acontecer e essa pessoa não corrigir os seus modos, não desenvolvam aversão para com ela, tenham mais compaixão. Examinem-se sempre. Se se sentirem agitados porque algo que queriam não está sendo feito, é evidente que o seu ego é forte e que o apego ao seu ego é predominante. Isso não é o Dhamma. Corrijam-se a si mesmos antes de tentarem corrigir os outros.

Às vezes, parece que estamos captando negatividade, medo etc. dos alunos que estamos servindo. Como isto acontece e o que podemos fazer?

Vocês não podem adquirir nada dos outros. Se forem afetados pelas emoções de um aluno é porque vocês têm um armazenamento desse tipo de impurezas. Por exemplo, se um complexo de medo surgir em um aluno devido à prática de Vipassana, a atmosfera à sua volta ficará carregada com esse tipo de vibração, e isso estimulará o surgimento do seu próprio armazenamento de medo. Sejam gratos ao aluno, pois essa situação permitiu que a sua própria impureza fosse erradicada. Meditem, observem as sensações e libertem-se delas. Para quê se preocupar?

Enquanto estiverem aqui neste ambiente, podem trabalhar com qualquer coisa que surja e erradicá-la. Se estiverem livres de determinada impureza, quando entrarem em contato com essa impureza, nada acontece. Digamos que alguém gerasse ira perto de um Buda, a ira não surgiria no Buda, pois ele está totalmente livre da ira. Enquanto tiverem a semente de uma impureza em

particular e essa mesma impureza surgir nas proximidades, isso estimulará a sua própria impureza.

Por que se pede, tanto aos alunos como aos servidores de Dhamma, para se absterem do contato físico com os outros no local do curso ou no centro, quer um curso esteja acontecendo ou não? O contato físico não pode ser um modo de expressar *mettā*?

Vocês dizem que o contato físico é apenas uma expressão de *mettā*, mas isso tem um fundamento instável, pois não sabem quando serão pegos pela paixão. É muito importante evitar esse perigo. Não pode haver justificativa para o contato físico no centro.

As pessoas continuam a me dizer que, no Ocidente, o contato físico não envolve a paixão. Talvez nem sempre, mas já vi casos no Ocidente em que, em um curso, um aluno começou a ter contato físico dizendo que era sem paixão, e a situação acabou por revelar ser insalubre.

Têm de ser especialmente cautelosos, porque estão trabalhando na terra de Dhamma e as forças anti-Dhamma vão sempre tentar puxá-los para baixo. Vocês representam Dhamma. Se tiverem qualquer fraqueza, por pequena que seja – e a paixão é uma grande fraqueza –, essa vibração anti-Dhamma fará com que surja a paixão e irá fazê-los contaminar toda a atmosfera. Portanto, o melhor a fazer é evitar qualquer tipo de contato físico.

Seja qual for a justificativa, não atendam aos seus argumentos. É uma regra estrita, o contato físico não é permitido em todos os centros de Dhamma, nem mesmo nos cursos fora dos centros.

Quando os alunos estão servindo nos cursos, permanecendo nos centros, podem sentir atração por

uma pessoa e, esperançosos, quererem iniciar um relacionamento com alguém que também esteja no caminho de Dhamma. Como devem se comportar os alunos em um novo relacionamento quando estão prestando serviço nos cursos ou nos centros?

Deverá ficar muito claro que a terra de Dhamma não é o local para qualquer tipo de namoro – tanto faz se o relacionamento esteja ou não no início. Se qualquer servidor de Dhamma achar que está se sentindo atraído por alguém, deve ir embora imediatamente, não deve permanecer no centro nem mesmo por um minuto. Desenvolvam os seus relacionamentos românticos fora do centro de Dhamma. Em um centro de Dhamma têm de se relacionar como irmãos e irmãs. Mesmo que na mente de alguém haja apenas um vestígio de paixão é o suficiente para perturbar a atmosfera do centro, o que deve ser evitado a todo custo. Deve ficar bem claro para todos os servidores de Dhamma que o centro de Dhamma não é local para namoro.

Por que é necessário manter a segregação de gêneros nos cursos e nos centros?

Pela mesma razão anterior. A paixão é a maior fraqueza e encontrará, de uma maneira ou de outra, uma forma de expressão, a menos que mantenham a segregação. Portanto, é melhor permanecerem segregados. Isso é saudável tanto para vocês quanto para os alunos que vierem ao curso.

Quando devo praticar *Ānāpāna* e Vipassana enquanto estiver servindo? E quando devo praticar *mettā*?

Esta é uma boa pergunta. Em vez de fazerem o curso, vocês estão servindo e, por isso, têm de decidir como trabalhar, exatamente da mesma maneira que procedem em casa na prática diária. São vocês que precisam decidir se devem começar por praticar *Ānāpāna* ou trabalhar com Vipassana logo de início, e se começarem com *Ānāpāna*, têm de decidir por quanto tempo: isso é da escolha do servidor. Se acharem que o seu *samādhi* está muito fraco e quiserem fortalecê-lo com *Ānāpāna* durante os três primeiros dias e depois passarem para Vipassana, é aceitável que assim o façam.

O mais importante é que meditem duas ou três vezes por dia enquanto estiverem trabalhando na terra de Dhamma. Se não se sentarem para meditar, não serão capazes de prestar serviço adequadamente, não irão gerar boas vibrações. Portanto, para seu próprio interesse e para o interesse dos alunos que estiverem sentando, é essencial que meditem.

Uma dificuldade tem aparecido: às vezes, mesmo que haja um curso com poucos servidores de Dhamma, todos querem meditar com os olhos fechados durante as meditações em grupo. Isso é errado. Aqui vocês são servidores de Dhamma, e não alunos.

Durante as meditações em grupo, um ou dois servidores devem permanecer de olhos abertos para verificar se os alunos têm alguma dificuldade. Claro que se houver muitos servidores podem dividir a responsabilidade entre todos: uma ou duas mulheres e um ou dois homens mantêm os olhos abertos enquanto os outros meditam seriamente, não há nada de errado nisso. Mas se todos os servidores meditarem com os olhos fechados, acabam

criando dificuldades, pois o professor não terá a sua atenção se precisar de auxílio. Isso deve ser evitado.

Se um aluno estiver passando por dificuldades e o professor assistente não estiver disponível na hora, como servidores de Dhamma podemos tentar ajudar o aluno dando instruções de meditação – por exemplo, dizendo-lhe para usar mais *Ānāpāna* e para trabalhar nas extremidades, ou para trabalhar de um modo mais relaxado, deitando ou caminhando um pouco?

Isso seria arriscado. Têm de entender que quando alguém é autorizado a dar Dhamma como professor assistente, como sênior ou como professor titular, as boas vibrações associadas ao Dhamma vêm ao encontro dessa pessoa quando está sentada no assento de Dhamma, e isso ajuda os alunos.

Um servidor não é um professor autorizado e nunca deverá assumir o papel do professor, mesmo que o professor assistente não esteja supostamente disponível. Podem pensar: "Há alguém com problemas e, por isso, o melhor a fazer é dar-lhe algum conselho." Porém, devem evitar ao máximo fazê-lo. O máximo que podem fazer é dizer: "Vá se deitar e relaxar. Quando o professor estiver disponível, irei chamá-lo para conversar com ele." Isso não é uma técnica e não tem nada a ver com a prática. Não digam mais do que isso, não tentem dar quaisquer instruções. Há uma grande probabilidade de suas instruções criarem dificuldades ao aluno. A autorização e o estabelecimento do contato com as vibrações de Dhamma é uma parte importante do trabalho desempenhado pelos professores assistentes.

Quando estamos servindo nos cursos ou permanecendo nos centros pedem que restrinjamos

nossas leituras aos materiais relacionados com os ensinamentos do Buda ou a jornais e revistas. Os servidores perguntam, frequentemente, por que não podem ler outras coisas que sentem ser compatíveis com Vipassana. Poderia explicar a razão desta regra?

Quem tem a autoridade para dizer que este livro é compatível e aquele não? Não podem esperar que o professor assistente leia toda a literatura que trazem para cá. O melhor a fazer é deixarem de lado todos os seus livros. Podem lê-los fora do centro. Por que perturbar a atmosfera aqui?

Um servidor deve ter sempre em mente que ele ou ela está no centro para ajudar a criar boas vibrações. Se quiserem ler certos livros que possam ser contra as vibrações do centro, então é melhor partir. É difícil construir uma atmosfera de Dhamma, e nós queremos que ela se torne tão forte que seja útil por várias gerações, ou mesmo por vários séculos. Sejam cuidadosos para não perturbar. Não é saudável pôr em risco o ambiente, sob pretexto algum.

O que devo fazer se tiver uma grande agitação e precisar terminar o meu trabalho por não haver ninguém para fazê-lo? Se estiver passando por um momento difícil e for servidor de longo prazo, será melhor meditar mais ou ir embora do centro?

O professor assistente encarregado está melhor posicionado para dar-lhe instruções. O melhor a fazer é se encontrar com ele ou com ela e discutir a situação.

Em geral, os servidores de Dhamma não costumam praticar exercício físico suficiente enquanto estão

servindo no centro. É permitido praticar ioga durante o serviço em um curso?

Os exercícios físicos de ioga são bastante compatíveis com Vipassana, mas não os façam nos centros, os alunos iriam se distrair. É pouco saudável criar qualquer dificuldade ao progresso dos alunos. Se um servidor de Dhamma tiver um quarto individual, não terá qualquer dificuldade em fazer os exercícios de ioga aí, desde que não perturbe ninguém. Mas, mesmo assim, deve pedir autorização ao professor assistente; só se o professor assistente achar que a ioga não se tornará uma perturbação é que poderá fazê-lo; caso contrário, não. Caminhar constitui um exercício suficientemente bom.

Por que usa palavras em páli e em hindi nos seus cânticos e nas palestras quando está ensinando em inglês?

Bem, para mim, essas palavras são muito agradáveis. O páli é a língua do Iluminado e o hindi é a minha língua materna. Também criam uma boa vibração para os alunos meditarem. Nas palestras em inglês sou cuidadoso e tento usá-las o mínimo possível, mas nas palestras em hindi, os versos em páli são muito úteis. Eles dão inspiração e, para muitos alunos indianos, tornam o páli fácil de entender ao fim de poucos cursos.

Contudo, mesmo no Ocidente, os alunos antigos não param de me dizer: "Quando recita *gāthās* (versos) em páli sentimos boas vibrações." Um aluno novo pode não concordar com isso; ele ou ela pode até sentir aversão e pensar: "O que são esses cânticos? Por que eles estão me perturbando?" Porém, pouco a pouco, essa pessoa começará a entender os benefícios.

Da última vez que se gravaram as dez palestras em inglês, os *gāthās* em páli foram reduzidos ao mínimo e, posteriormente, houve várias queixas por causa disso. Não podemos agradar a todos, sempre haverá alguém descontente. Temos de servir da melhor forma que pudermos, e vocês, como servidores de Dhamma, também têm de servir o melhor que puderem.

Há algum propósito na recitação de *Sādhu* e no hábito dos alunos antigos se curvarem em reverência, ou trata-se apenas de um rito ou ritual?

Isso não faz parte de um rito ou ritual. Como disse anteriormente, a extremidade do topo da cabeça pode receber vibrações. Quando o professor expressa *mettā* dizendo *bhavatu sabba maṅgalaṃ,* gera boas vibrações, e os alunos curvam-se aceitando essas vibrações de *mettā* no topo da cabeça. É do seu próprio interesse aceitar boas vibrações. Se tiverem sede e alguém lhe oferecer água, só irá recebê-la se juntarem as mãos. Se as mantiverem afastadas, a água se perderá.

Dizer *sādhu* é uma expressão de alegria altruísta e, quando o dizem, vocês juntam-se ao sentimento de alegria do professor. Tanto curvar-se quanto repetir *sādhu* são ações do seu próprio interesse, não fazem parte de qualquer rito ou ritual. São tradições saudáveis do passado. Façam uso delas.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
Janeiro de 1992

PERGUNTAS E RESPOSTAS – V

Pergunta: Eu sou aluno do curso secundário e vim aqui fazer meditação Vipassana. Quando eu voltar, o meu professor vai dizer: "Você é muito novo para praticar meditação." O que devo fazer nessa situação?

Você não está em falta, o seu professor é que está enganado. Há um conceito errado no nosso país de pensar que coisas como a meditação devem ser praticadas no quarto ou no último período da vida. Isso é errado. Nessa ocasião, o corpo fica muito fraco, a mente torna-se fraca, todos os órgãos sensoriais enfraquecem – e não se pode praticar devidamente. De fato, é na sua idade que se deve começar a praticar meditação, pois ela é uma arte de viver. Mais tarde, pelo resto da vida de cada um, esta meditação será muito útil. Por isso, continue a meditar, independentemente do que o seu professor disser. Não se preocupe.

Muito frequentemente é necessário tomar atitudes firmes. Mas como o senhor costuma dizer, isso deve ser feito com *mettā* e compaixão. Nessas ocasiões, se não gerarmos *mettā* e compaixão, não se deve agir? Se não agirmos, o transgressor pode sentir-se encorajado. O que devemos fazer em situações como essa?

Nunca encorajem a injustiça. Têm de se opor à injustiça, mas com uma base de *mettā* e de *karuṇā*. Se se opuserem a alguém sem essa base, não o justifiquem.

Compreendam que isso aconteceu devido a um defeito seu, e da próxima vez que isso acontecer, tente gerar *mettā* e *karuṇā* e com essa base opor-se à injustiça. Se não pararem de justificar os seus erros, não conseguirão corrigir a si mesmos.

Qual é a definição de pecado?

Tudo o que contamina a sua mente é um pecado. Todas as ações verbais e corporais que perturbam a paz e a harmonia dos outros, que prejudicam os outros, contaminam primeiro a sua própria mente. Só depois é que se realizam ações impuras. Todas elas são ações pecaminosas.

Há muita literatura de Dhamma a ser publicada em inglês pelo Instituto de Pesquisa Vipassana (VRI). Por favor, deem importância ao hindi. O Buda deu os seus ensinamentos na língua local. Nós achamos que todo o trabalho devia ser feito em hindi. Qual é a sua política a esse respeito?

Se o hindi fosse a língua de todo o mundo, então sim, devíamos trabalhar só em hindi. Mas não é esse o caso. Em todo o mundo há muitas pessoas que falam inglês. Para elas, as instruções de meditação têm de ser em inglês. Oferecer literatura em inglês não vai contra os ensinamentos do Buda. É verdade que temos de trabalhar neste país onde o hindi é a língua nacional, e já se publicou um grande número de obras em hindi. Certamente gostaríamos que cada vez mais escritores hindus traduzissem coisas já publicadas em inglês, bem como obras originais baseadas nos ensinamentos do Buda.

Às vezes, há quem queira doar um terreno para um centro, mas deseja ficar com uma parte para uso pessoal. Qual deve ser a nossa posição em tais situações?

Aceitar uma situação em que o doador esteja vivendo ao lado e tenha doado parte do terreno para se erguer um centro de meditação nunca mais deverá se repetir no futuro. Já cometemos esse erro três vezes e é o suficiente. Sempre que alguém oferece um terreno perto da sua residência, no nível mais profundo, inconscientemente, existe o sentimento de que: "Esta é a minha terra, a terra que eu doei." E depois, assim que o centro começa a crescer, desenvolve-se uma tendência a exercer algum tipo de controle, o que já criou muitas dificuldades. No futuro, eu estando aqui ou não, tais doações nunca mais devem ser aceitas.

Que qualidades o senhor leva em consideração ao designar os professores assistentes e membros do conselho diretor?

Uma lista longa de qualidades, mas mantenho-a privada. Contudo, gostaria de dizer algo que desqualifica alguém para se tornar professor assistente ou membro do conselho diretor. Se alguém estiver ansioso por se tornar professor, ansioso por se tornar membro do conselho, secretário, gestor, ansioso por ter alguma posição, status ou poder, o nome dessa pessoa é sublinhado em vermelho. Essa pessoa não está preparada para servir no campo de Dhamma. Uma pessoa que tenha a volição: "Eu quero servir, e desejo servir em qualquer posição. Se me pedirem para ficar como vigia, servirei desse modo, se me pedirem para varrer o banheiro, irei varrê-lo." Se ele ou ela assim o fizer, significa que essa pessoa está

preparada. Um dia, quando desenvolverem outras qualidades, podem alcançar a mais alta posição. O serviço ao Dhamma não se destina a desenvolver o ego. Serve para dissolver o ego.

Alguns ocidentais, professores de Vipassana de outras tradições e psicólogos, dizem que Vipassana não é suficiente para lidar com os problemas da vida, e que a terapia psicológica é necessária, pois ensina a lidar com emoções dolorosas e ajuda a traduzir as experiências da meditação.

Isso é o que dizem os outros professores de Vipassana. É problema deles, não nosso. Não há comparação entre os dois. Vipassana leva-nos a uma profundidade tão grande! A humanidade nunca teve um psicoterapeuta que se compare ao Buda. Ele encontrou uma técnica que leva a tamanha profundidade que a mente é purificada no nível mais profundo. Apenas as pessoas que não entenderam Vipassana, que não praticaram Vipassana devidamente, tentam adicionar-lhe alguma coisa. Vipassana, o Dhamma, é *kevalaṃ paripuṇṇaṃ* – é completo, não há nada a ser acrescentado. E é *kevalaṃ parisuddhaṃ* – tão puro que não há nada a ser retirado. Qualquer tipo de mistura seria prejudicial.

O que acontece quando estamos praticando Vipassana e levamos a nossa atenção para as extremidades? Há, de fato, coisas saindo do corpo ou isso é apenas ilusão? Por que usar estas quatro extremidades em particular?

Bem, as impurezas saem, mas não pelo fato da atenção estar centrada nas extremidades. Saem porque vocês se encontram em um estado de equanimidade: vocês estão com as sensações e estão em um estado de equanimidade.

A razão pela qual se pede às pessoas para centrarem a atenção nas extremidades deve-se ao fato de que, em geral, não se experimentam aí sensações que sejam desagradáveis ou que possam fazer perder o equilíbrio da mente. Nos outros pontos, pode haver diferentes tipos de sensações que provoquem a perda do equilíbrio da mente. Porém, as extremidades, sendo como são, nesse ponto apenas se sentem sensações neutras ou sensações agradáveis. Quando a mente está cada vez mais equânime – por estar consciente das sensações –, então, a pureza é possível. Esta é toda a lógica e a ciência disto.

Que utilidade têm as imagens do Buda para um praticante sério de Vipassana? A arqueologia indica que durante várias centenas de anos após o Buda não havia estátuas dele. Mesmo assim, a menos sectária das tradições tem uma conexão com estátuas. Existe algum significado nas cerimônias que os budistas realizam anualmente oferecendo comida aos seres invisíveis?

Nós não pedimos a vocês para oferecer comida aos seres invisíveis, nem para realizarem qualquer rito ou ritual perante as estátuas do Buda, mas por que ter negatividade em relação a quem o faz? Deixem que eles façam isso, não tem nada de errado. Se alguém prestar reverência a uma estátua do Buda entendendo que, desse modo, presta reverência às qualidades do Buda, obtendo inspiração para desenvolver essas qualidades, não há nada de errado nisso. Porém, isso não pode fazer parte da prática de Vipassana. Isso não existe nos nossos ensinamentos, portanto, não se preocupem.

Quando os alunos fazem movimentos bruscos com o corpo durante a meditação, os professores assistentes

normalmente pedem-lhes para parar. Com frequência, os alunos comentam que Sayagyi pensou ser correto um dos seus alunos estar tremendo de pernas para o ar enquanto meditava em sua cela etc. Os movimentos bruscos do corpo são aceitáveis na cela se não perturbarem os outros? Ou devem ser desencorajados tanto na cela quanto na sala de meditação?

Bem, se o seu Sayagyi disser continuem, então continuem. Mas o seu Sayagyi não está dizendo isso. Depende do professor. Se ele entender que, devido aos antecedentes de um determinado aluno, permitir-lhe uma reação violenta o ajudaria, que não irá levá-lo por um caminho errado, então ele dará tais instruções.

Compreendam, esse é um assunto muito delicado. Só um professor muito experiente pode tomar essa decisão. Normalmente, o caminho do Buda é um caminho da paz. Se tiverem reações corporais violentas e estiverem à espera de alcançar o estado que é cheio de paz, como isso será possível? Portanto, desencorajem estas reações violentas; esta é a atitude apropriada a tomar. Quando alcançarem o estado de Sayagyi U Ba Khin, então, poderão selecionar um aluno e dizer: "Tudo bem, fique de pernas para o ar e continue tremendo." De outro modo, não.

Tanto Vipassana quanto a psicologia ocidental se ocupam do estudo da mente e da natureza humana. Estas tradições poderão ser usadas como formas complementares de autodescoberta?

Complementares em um estágio muito inicial; porém, à medida que forem progredindo, Vipassana os levará ao fundo da mente. Não estou aqui para denunciar o que

vocês alcançaram no Ocidente, mas, no que diz respeito à psicologia e à psicoterapia ocidentais, estas ainda se encontram em um nível muito superficial. No nível mais profundo, qualquer tipo de combinação com Vipassana será prejudicial.

Quando alguém está em coma – ou seja, inconsciente – poderá ter alguns momentos em que a sua mente esteja sã ou será que todos os momentos são de ignorância? Todos os que morrem no estado de inconsciência nascem automaticamente em um plano inferior?

Não posso responder por experiência própria, mas certamente, quando alguém está em coma, em um estado inconsciente, não podem esperar que surja qualquer volição sã na mente. É mais um estado de ignorância, *moha*. Mas isso não acontece em todos os casos. Apenas há dois dias estive em contato com o caso de alguém que levou uma pancada forte e estava em coma sob cuidados intensivos. Era um meditador de Vipassana. Estava inconsciente e, quando lhe enviaram *mettā*, o seu corpo teve um estremecimento muito forte. No dia seguinte, quando lhe enviaram *mettā* novamente, saiu do coma – ficou em um estado semiconsciente. Mais uma vez lhe enviaram *mettā* e, de algum modo, ele libertou-se daquele estado. Mais tarde perguntaram-lhe: "Ontem quando lhe enviaram *mettā*, você conseguiu senti-la?" Ele respondeu "Não."

No estado de coma há uma barreira entre as duas partes da mente. Essa pessoa sentiu a *mettā* mesmo estando inconsciente, pois o seu corpo respondeu à vibração – houve uma prova clara disso – e começou a melhorar. Mas, mesmo assim, quando lhe perguntaram, disse que

não sabia de nada. Agora está libertando-se do problema e está sentindo tudo, e isso mostra que ele tem uma semente de Dhamma, que respondeu a uma boa vibração de Dhamma.

Não podemos dizer que isso aconteça em todos os casos. No entanto, pode haver casos de pessoas que sejam muito bons meditadores e que consigam receber boas vibrações ou mesmo gerar boas vibrações em um nível muito profundo da mente, mesmo que à superfície pareçam estar totalmente inconscientes. É certo que isso é possível, mas, na minha opinião, parece-me ser bastante raro. Por isso, devemos tentar não morrer inconscientes.

Por favor, o senhor poderia se manifestar a respeito do problema dos corvos, cães, gatos e ratos que existem nos centros? No momento, as pessoas acariciam, alimentam e dão nomes a eles.

Não. Os centros de Vipassana não são locais para alimentar esses animais, esses seres. Não. Certamente que não pediremos a ninguém para matá-los. Têm de ter *mettā* e compaixão por eles, mas tentem afastá-los. Mantê-los lá e alimentá-los vai contra Dhamma; criará perturbação. Tenham *mettā* e afastem-nos.

Pode falar sobre o mecanismo de transferência de méritos? Se aquele a quem enviamos os méritos não tiver a volição para praticar boas ações, será que poderá absorver os méritos?

Se uma pessoa tiver sede e vocês lhe oferecerem água, mas ela não colocar as mãos em posição para recebê-la – se mantiver as mãos afastadas e a água escorrer –, o que poderão fazer? Tem de haver alguma volição da pessoa para receber uma partilha de méritos. Se não aceitar esses

méritos, não faz sentido. Vamos supor que vocês sejam uma estação emissora e enviam *mettā* para alguém cujo receptor não tem capacidade para recebê-la, então é um desperdício. Mesmo assim, quem está enviando deve continuar a fazê-lo. Se a pessoa que estiver recebendo não for capaz de receber, isso é problema dela. No entanto, se for capaz de receber, compartilhar méritos será certamente uma ajuda.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
16 de janeiro de 1992
Palestra final

A AMIZADE EM DHAMMA

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Nos últimos vinte e um anos foi feito tanto trabalho para ajudar a expandir Dhamma. Porém, não querendo desvalorizá-lo, o que foi realizado é apenas um passo muito pequeno nesta longa jornada. Só demos um pequeno passo, mas é um passo muito importante porque foi dado na direção certa, no caminho correto. A hora de Dhamma chegou e Dhamma irá expandir-se, já começou a expandir-se. Todos devem se sentir muito afortunados por terem a oportunidade de participar da difusão de Dhamma, ajudando as pessoas a se libertar do sofrimento.

O trabalho está crescendo. É preciso uma grande quantidade de serviço, e é bom que um grande número de pessoas esteja se apresentando para servir; no entanto, se não servirem a si próprios, não poderão servir aos outros. Uma pessoa aleijada não poderá servir de apoio a outra pessoa aleijada. Um cego não pode guiar outro cego. O Buda disse: "Garanto-lhes a sua libertação, mas com uma condição: libertem-se do ego." Se houver quem venha servir as pessoas e não fizer nada para erradicar o seu próprio ego, então, onde está o serviço? Se quiserem ajudar os outros a libertar-se dos seus cativeiros, do seu sofrimento, e nada fizerem para libertarem a si próprios dos cativeiros e do sofrimento – se não estiverem fazendo nada para dissolver o seu próprio ego –, então com

certeza, esse serviço não será um serviço ao Dhamma. Têm de dissolver o seu ego. Há muitas outras áreas em que podem adquirir benefícios materiais, mas em Dhamma deixem de lado os benefícios materiais. Este não é o local adequado para se procurar renome ou fama, poder ou status.

O Buda disse que há dois tipos de pessoas raras. Um deles é a pessoa que serve, que toma a iniciativa de servir, o que significa que não há qualquer pensamento na mente a não ser o serviço. Em vez disso, essa pessoa pensa *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya* – o meu serviço serve para ajudar os outros, com o meu serviço cada vez mais pessoas irão se beneficiar. O segundo tipo é a pessoa que tem um sentimento de gratidão. Desenvolvam estas duas qualidades e estarão certamente progredindo no caminho. Com certeza, estarão preparados para ajudar os outros.

A organização está crescendo. Contudo, à medida que cresce, é bem possível que surjam divergências de opinião, poderá haver choque de personalidades, poderá surgir algum apego a opiniões pessoais. Têm de ser muito cuidadosos. Isso é como o fogo, não permitam que comece. Mas se começar, procurem extingui-lo imediatamente. Não permitam que se expanda. Lembrem-se sempre das palavras do Buda:

Vivādaṃ bhayato disvā,
avivādañ ca khemato,
samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusāsanī.

Ver o perigo na disputa
a segurança na concórdia
e viver juntos em amizade –

É este o ensinamento do Iluminado.

Se encontrarem uma falha em alguém, naturalmente, devem lhe dizer, humildemente, com *mettā* e compaixão: "Bem, eu sinto que essa sua atitude não está de acordo com Dhamma." Tentem convencer a pessoa, mas caso ela não fique convencida, não gerem negatividade – em vez disso, gerem mais compaixão, tentem de novo e se, mais uma vez, essa pessoa não compreender, então, informem alguém mais experiente e deixem-na tentar. Se não forem bem-sucedidos, tenham compaixão para com essa pessoa.

Como podem ajudar alguém se sentirem ira e ódio? Assim, não ajudam nem a si próprios. Sejam cuidadosos. Lembrem-se: *vivādaṃ bhayato disvā* – é uma situação assustadora criar animosidade e controvérsia. Nós somos uma família e há um membro da família que está fraco. Toda a família deve ajudá-lo a tornar-se forte. Não o condenem nem tentem afastá-lo. Essa pessoa precisa da nossa compaixão, e não do nosso ódio.

Se mantivermos essa atitude, Dhamma estará conosco continuamente, pois começamos primeiro a ajudar a nós mesmos. Não deve haver nada além de amor e compaixão. Deve ser esta a orientação para todos os servidores de Dhamma.

Agora, em relação à pesquisa. As palavras do Buda já se perderam em muitos países e devemos então estar gratos a todos os países que as mantiveram na sua pureza original. Estas palavras do Buda têm de se expandir para ajudar a *paṭipatti* (prática da meditação). A *pariyatti* (teoria), a publicação da *pariyatti*, a pesquisa na *pariyatti* não deve ser o nosso objetivo principal. O nosso objetivo principal será sempre a *paṭipatti*. Se nos limitarmos a ficar satisfeitos com a leitura das palavras do Buda, mas

nada fizermos para percorrer o caminho que ele ensinou, começaremos novamente a nos prejudicar. O aspecto teórico de Dhamma, as palavras do Buda, servem para nos ajudar, para nos encorajar, para nos guiar, mas o mais importante será sempre percorrer o caminho passo a passo. Façam uso das palavras do Buda, e elas irão, com certeza, encorajá-los.

Eu recomendo que todos os alunos de Vipassana aprendam, pelo menos, o vocabulário básico de páli, as palavras ditas pelo Buda. Falo por experiência própria. Cada palavra do Iluminado é tão inspiradora, desde que continuem com a sua prática de meditação. Têm de proceder com sua própria pesquisa da verdade interior. Pesquisem sobre a interação interna da mente e da matéria – o modo como, por ignorância, continua a reagir e como, pela sabedoria, nos libertamos. É assim que as palavras do Buda podem ser usadas para sua própria libertação.

O sofrimento existe por todas as partes, a infelicidade existe em todos os lugares. Que este maravilhoso remédio do Buda possa ajudar as pessoas sofredoras a se libertarem das suas doenças, a se libertarem da sua infelicidade. Que a luz de Dhamma possa se expandir por todo o mundo, dissipando a escuridão da ignorância.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Thali, Índia
1 de janeiro de 1993
Palestra de abertura

DHAMMA: A LUZ NA ESCURIDÃO

Meus queridos meditadores de Vipassana,

Como acontece todos os anos, reunimo-nos de novo para rever o que foi feito, tentando localizar quaisquer defeitos, se houver, e tentando compreender como erradicá-los. Revemos o que quer que tenha sido atingido, não para desenvolver o ego, mas com uma compreensão equilibrada, e para verificar de que modo esse êxito pode ser aumentado. Por último, encontramo-nos também para fazer planos práticos para o futuro. Este encontro não deve ser como os outros encontros sociais comuns em que as pessoas debatem, formulam resoluções e, a seguir, se esquecem de tudo isso. Não! O aspecto prático de Dhamma é da maior importância para nós.

É por isso que antes de começarmos este encontro anual a maioria de vocês participou de um curso longo e, depois deste encontro, muitos de vocês também participarão de um. Isto é um bom sinal. Vocês estão dando mais importância à prática, e as discussões são fundadas nesse alicerce. Esta tradição saudável deve ser mantida no futuro, senão, o nosso serviço à humanidade sofredora não será bem-sucedido.

Há sofrimento, é impossível negá-lo. Por todo o lado há escuridão e sofrimento. As pessoas são sofredoras e andam tateando na escuridão, sem saber como se libertar da infelicidade. Por todo o mundo há conflitos, lutas e

guerras em nome de diferentes religiões. Infelizmente, este país, que se orgulha de ser o país de origem de Dhamma puro, também está sofrendo com esses conflitos. Quando a escuridão é muito profunda, convida a luz a entrar. O modo de sair da infelicidade deriva da infelicidade mais profunda.

É bom que a luz tenha chegado e que o caminho esteja se tornando cada vez mais claro. Nos últimos anos, estabelecemos um início. As pessoas começaram a examinar a técnica e descobriram que dá resultados. Pessoas inteligentes e sábias – intelectuais de diferentes comunidades, seitas, países e tradições – vieram dar um mergulho no Ganges de Vipassana e acharam-no verdadeiramente aliviador e produtivo.

Cada passo no caminho deve ser examinado no nível intelectual: é racional, pragmático e razoável? E, a seguir, no nível prático: é produtivo, oferece benefícios aqui e agora? O caminho conduz à meta em que a pessoa se torna um ser totalmente liberto, um *arahant*. Isso é bom, mas que resultado obtemos neste momento? É preciso percorrer um longo caminho para se alcançar a meta final e se tornar um *arahant*; será que a pessoa está se libertando da infelicidade? Todos os que percorrem o caminho acham-no produtivo. Claro que os frutos diferem de pessoa para pessoa, de acordo com as acumulações do passado de cada um e de acordo com o modo como se trabalha, mas o caminho é produtivo.

Vipassana não pode se expandir através de discussões, nem unicamente através de artigos escritos, ou dando lições ou tentando provar intelectualmente ser a melhor técnica. Não, isso não serve de nada. O único meio é por intermédio dos resultados reais. Há sofrimento por todo o

lado, deixem as pessoas saberem que existe um modo para se libertarem desse sofrimento. E vocês poderão fazer isso pura e simplesmente através do seu modo de vida. Se as pessoas acharem que ocorreu em vocês uma mudança para melhor, que atingiram algo que antes não possuíam, essas mesmas pessoas se sentirão atraídas. É assim que Dhamma irá se expandir.

Tal como é necessário haver escolas, colégios, hospitais e ginásios em todas as cidades, Vipassana também será uma necessidade em todo o mundo. Tem de haver algum lugar onde se ensine o treino mental para controlar e purificar a mente, e ninguém deve recear que, ao participar desses cursos, seja convertido a uma determinada religião ou seita. Seria um grande perigo para a difusão de Dhamma se os cursos de Vipassana convertessem as pessoas a uma determinada religião organizada. Deixaria de ser Vipassana. Tal como quando vão a uma escola, hospital ou ginásio, não se convertem a nenhuma religião, quando participam de um curso de Vipassana também não são convertidos. Vipassana é livre de sectarismos. Isso tem de estar cada vez mais claro na mente daqueles que querem ensiná-la e também na dos que querem praticá-la. Se isto estiver faltando, então, tudo estará em falta.

A pureza do caminho é mantê-lo universal. Tem sido universal e deve permanecer universal no futuro. Isso é útil para cada um e para todos. Qualquer um e todos os que praticam serão, sem dúvida, beneficiados. Esta é uma mensagem muito importante, que deve alcançar o mundo. E é possível difundir esta mensagem quando vocês próprios demonstram não terem sido convertidos a outra religião, mas que as impurezas que tinham na mente estão sendo erradicadas através desta técnica e que

começaram a se libertar da infelicidade. Será este o melhor exemplo do valor de Dhamma.

Outra coisa importante que começamos a fazer foi difundir o aspecto teórico de Dhamma, tornando-o mais acessível. Como a prática tinha sido perdida em muitos países, o significado das palavras do Buda não era claro e as interpretações eram erradas. É importante para um meditador compreender o aspecto teórico de Dhamma, de modo a verificar se a sua prática está correta.

O aspecto teórico de Dhamma apoiará a prática de Dhamma. Mas compreendam que a teoria não deve se transformar no nosso objetivo principal. Se, devido ao nosso entusiasmo exagerado, começarmos a dar demasiada importância ao aspecto teórico de Dhamma e nos esquecermos da parte prática, perderemos tudo. Este aspecto prático de Dhamma é o mais importante. Tendo isso em mente, temos de pesquisar o aspecto teórico de Dhamma.

Que todos vocês possam se tornar portadores da bandeira de Dhamma, portadores da tocha de Dhamma. Levem a mensagem de Dhamma a todo o mundo, para ajudar as pessoas a se libertarem da infelicidade.

Gerem apenas compaixão, amor e benevolência para ajudar cada vez mais pessoas a se libertarem do sofrimento. Não temos nada a ver com essas religiões organizadas. Não temos nada a ver com esse sectarismo. O sofrimento, o padecimento, é universal e existe um remédio que também é universal. Façam com que o remédio continue a ser universal e que ajude as pessoas a se libertarem da infelicidade.

Que mais e mais pessoas possam entrar em contato com Dhamma. Que mais e mais pessoas possam começar a

sair da infelicidade. Que mais e mais pessoas possam começar a experimentar a verdadeira paz, a verdadeira harmonia.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Thali, Índia
3 de janeiro de 1993

PERGUNTAS E RESPOSTAS – VI

Pergunta: Como podemos desenvolver compaixão dentro de nós e encorajar isso nos outros?

Goenkaji: A compaixão e a pureza caminham lado a lado. Se não houver pureza, não poderão gerar compaixão. Através da prática de Vipassana, estarão purificando a mente e isso irá ajudá-los a desenvolver a qualidade compassiva. Ajudar os outros a gerar compaixão é difícil. Não podemos fazer nada para ajudar os outros a desenvolver suas boas qualidades.

No entanto, há um modo de colocar em prática as duas coisas. Quando praticam Vipassana em um curso, vocês purificam a mente e depois, no último dia, praticam *mettā*. Quando voltam para casa, depois de praticarem durante uma hora, pratiquem *mettā* durante alguns minutos. Contudo, se derem dez dias de suas vidas para servir em um curso de Vipassana, durante esses dez dias vocês terão a oportunidade de gerar *mettā*, de gerar compaixão por todos os alunos. E é assim que se desenvolve a compaixão.

Também é assim que podem ajudar os outros a gerar compaixão, pois os estarão ajudando a praticar Vipassana adequadamente. E quando eles purificarem a mente através da prática de Vipassana, também começarão a gerar compaixão. Esse é o único modo que vejo.

Há alguma coisa que seja sofrimento puramente físico, ou todo sofrimento físico seria um *saṅkhāra*?

Os sofrimentos físicos têm muitas causas. *Saṅkhāra* é uma dessas muitas causas. Por exemplo, digamos que a atmosfera, o clima, não é compatível com vocês e começam a ter sensações físicas desagradáveis; ou se machucam, caem, quebram a perna e têm uma sensação desagradável; ou comem alguma comida que não é favorável e têm sensações desagradáveis. Como veem, há muitas razões, uma das quais é *saṅkhāra*.

Nem todas as sensações que experimentam no corpo se devem aos seus *kammas* passados. Porém, em um sentido muito amplo podem dizer que todas as sensações que têm são os seus *kammas-saṅkhāras*. Digamos que um clima quente não é favorável e vocês saem de casa quando há um sol ardente e, ao voltarem, chegam com dor de cabeça. Esse é o seu *kammas- saṅkhāras* do momento presente. Agiram desse modo e, por isso, acabam sofrendo. Ou certa comida não é favorável, mas vocês comem-na e, como resultado, sentem dor. Esse é o seu *saṅkhāra*, o seu *saṅkhāra* presente.

Quando se fala de *saṅkhāras* do passado que vêm à superfície, isso não significa que todas as dores que sentem estão relacionadas a esses *saṅkhāras* do passado.

O senhor sempre salientou que devemos ter compaixão para com as pessoas cruéis. No entanto, ao ver a violência em larga escala e a morte de pessoas inocentes por todo lado, que papel podemos desempenhar como alunos de Vipassana, como servidores de Dhamma, como membros do conselho diretor ou professores assistentes?

Uma questão muito importante, sem dúvida. Há dois aspectos de Dhamma. Um deles é a purificação do indivíduo, e o outro é a purificação da sociedade. Ambos

são importantes. Mas a purificação da sociedade tem como requisito a purificação da pessoa. Se os indivíduos não forem purificados – se não tiverem amor, compaixão e benevolência – não podemos esperar uma verdadeira sociedade dhâmmica.

Por isso, nesta fase, estamos tentando introduzir Vipassana na Índia e no resto do mundo. Certamente chegará a hora em que estes mesmos meditadores poderão desempenhar um papel de grande destaque. Mas, mesmo agora, individualmente, se as pessoas acharem que podem ajudar de alguma maneira a extinguir o fogo, podem ir em frente e fazê-lo.

Repetidamente, o senhor tem esclarecido os princípios que devem orientar a relação entre os professores assistentes e os membros do conselho diretor. Encontramos alguns membros do conselho diretor que querem trabalhar totalmente independentes da orientação dos professores assistentes, ao ponto de exclui-los das reuniões e da tomada de decisões. Fica a sensação de que os professores assistentes não têm um papel a desempenhar na orientação da associação. Qual é o nível de envolvimento apropriado dos professores assistentes na gestão dos centros?

Dhamma é o caminho do meio. Há dois problemas que surgiram dos dois extremos. Alguns anos atrás, o problema era que alguns membros do conselho diretor se queixavam: "Em todas as reuniões, os professores assistentes tentam dominar e impor o ponto de vista deles. Tentam dar ordens e nós somos inúteis. Não podemos fazer nada." Esse era um extremo. Agora tenho

ouvido o outro extremo, que não querem saber dos professores assistentes e querem continuar à sua maneira.

Um professor deve estar sempre presente. Os professores assistentes da área da administração têm de estar sempre presentes. Devem ser convidados sempre que houver uma reunião da associação. Abandonem esses dois extremos e sigam o caminho do meio. Isso será útil, tanto para os membros do conselho diretor quanto para os professores assistentes.

Alguns alunos ainda não compreenderam o significado de *dāna*. Como os cursos são oferecidos gratuitamente, tendem a pensar: "Bem, se os serviços são gratuitos, por que oferecer *dāna*?" Qual sua orientação em relação a este problema?

Há dois extremos. Um extremo é cobrar pelo alojamento, comida etc., e dizer a todos: "São estes os custos do nosso serviço, por isso, têm de dar este tanto. De outro modo, como podemos gerir esta organização?" Isso é proibido. É um dos extremos.

Bom, outro extremo é vocês vangloriarem-se, dizendo: "Não queremos nada." Aí as pessoas poderiam pensar que uma grande instituição apoia a organização ou talvez que algum serviço secreto do governo esteja dando dinheiro com um propósito determinado, e nesse caso, por que ofereceriam *dāna*?

Entre estes dois extremos deve haver um caminho do meio. Não se deve cobrar nada – este ponto deve ser claro. Mas, ao mesmo tempo, a organização apenas se desenvolve com o *dāna* dos alunos. Os que se beneficiam e sentem que esta roda deve continuar a girar para o bem dos outros irão automaticamente fazer uma doação. Só oferecendo doações é que este trabalho pode continuar.

Este ponto deve ser muito bem esclarecido aos alunos, no entanto, sem pressioná-los a oferecer *dāna*.

Há casos, especialmente neste país, em que as pessoas são tão pobres que têm apenas o pão de cada dia. Vivem unicamente dos escassos ganhos diários. Se essas pessoas vierem a um curso de 10 dias e perderem o seu ganha-pão diário, isso para eles já é um grande sacrifício. Esperar deles algum *dāna* é totalmente desumano. Se, mesmo assim, essa pessoa der uma moeda, já é muito bom, pois isso é uma grande *pārami*, muito maior do que quando um milionário dá um milhão ou mesmo dez milhões.

Deixem as coisas como estão. Porém, tornem este ponto muito claro: as nossas organizações são mantidas apenas com as doações oferecidas pela boa vontade dos alunos, não existe outra fonte de rendimento.

Temos notado que após um ou dois cursos alunos abandonam a prática. Como essa tendência pode ser evitada?

Isso se deve ao fato de cada indivíduo ter tanto boas qualidades quanto más qualidades. As pessoas vêm aos cursos de Vipassana para fortalecer as suas boas qualidades e erradicar as más. Em um ou dois cursos são ajudadas por Vipassana.

Mas como elas têm acumulado um grande número de más qualidades, estas começam a dominá-las. Quando essas impurezas começam a dominar um aluno, ele pode compreender muito bem no nível intelectual que deve praticar Vipassana para se libertar da infelicidade. No entanto, como está dominado pelas próprias impurezas, isso se torna difícil. É muito normal, vemos isso em todos os lugares.

E isso ainda irá continuar, em certa medida. As pessoas irão progredir lentamente – podem dar dois passos e, em seguida, cair e levantar-se de novo; e voltam a dar dois passos e a cair mais uma vez. Mais tarde irão alcançar um estágio em que estarão tão fortes que não poderão voltar a cair. Isso leva tempo.

Quanto à solução prática para o problema atual, existe uma: mesmo que um aluno pare de meditar de manhã e à noite, se continuar a ir à meditação em grupo semanal, suas baterias serão recarregadas e ele começará a trabalhar novamente.

Portanto, essa meditação semanal é muito benéfica para ajudar a resolver esse problema. Em todas as cidades, em todas as vilas, em todos os bairros deve haver pelo menos uma pessoa que tenha tempo para lembrar aos outros: "Amanhã há meditação em grupo semanal." Isso ajudará as pessoas. Algumas delas não vêm simplesmente por preguiça. Não é por estarem muito ocupadas ou por terem algo que as impeça de vir. Se alguém as encoraja, elas virão, mas nunca devem forçar pessoas a participar, sejam cuidadosos.

Outra coisa que achamos útil são os cursos de 1 dia com *Ānāpāna*, Vipassana, *Mettā* e uma pequena palestra. Com esses cursos, os alunos saem renovados e as suas baterias recarregadas. Trata-se de algo a ser encorajado; será útil.

A nossa casa fica no centro de uma grande cidade, o que dificulta a meditação. Há algum modo de afastar essa perturbação exterior enquanto meditamos?

(Risos). Como disse, ou vocês mudam de casa – fogem do barulho da cidade – ou se tornam tão poderosos que conseguem parar todos os barulhos à sua volta. Nenhuma

das duas hipóteses é possível. Vocês devem viver na sociedade nas mesmas circunstâncias em que têm vivido. Têm de se fortalecer e aprender a ignorar todas essas perturbações. Por exemplo, neste momento estamos falando, e ouve-se um pássaro cantando lá fora. Esse pássaro não nos perturba – estamos ocupados com a nossa discussão. Do mesmo modo, podemos estar ocupados com a nossa meditação. Esqueçam o barulho – estamos ocupados com a nossa meditação. Têm de praticar. Têm de viver em um mundo cheio de perturbações e, apesar disso, manter a paz e a harmonia dentro de vocês.

O senhor poderia explicar o significado do serviço ao Dhamma nos cursos? Qual é o papel dos servidores de Dhamma – o relacionamento entre eles, com os membros do conselho diretor e com os professores assistentes? E qual tipo de formação e acomodações precisam?

O serviço ao Dhamma é uma parte muito importante da prática de Dhamma. Quando vocês vêm fazer um curso de 10 dias e praticar Vipassana, estão purificando a mente. Estão fortalecendo a mente para poderem aplicar a técnica na vida cotidiana. Se não conseguirem aplicar Dhamma na vida diária, vir a um curso passa a ser mais um ritual, um rito ou uma cerimônia religiosa, o que seria pouco eficiente.

Depois de aprenderem Vipassana em um centro, vocês vão lá para fora, para o mundo, onde as coisas são tão desagradáveis e tudo vai completamente contra os seus desejos e sonhos. Ficam abalados e não conseguem enfrentar tudo isso. É muito difícil. Assim têm uma oportunidade muito boa ao virem prestar serviço ao

Dhamma em um curso de 10 dias – a atmosfera é muito agradável e, ao mesmo tempo, podem aplicar Dhamma.

Quando servem durante dez dias, estão aplicando aquilo que aprenderam no curso de 10 dias, estão lidando com as mesmas coisas com as quais têm de lidar lá fora: como lidar com pessoas – com os alunos, com o professor, com os outros servidores de Dhamma, com os membros do conselho diretor. Qual é o seu comportamento em tais situações? Vocês cometem erros e aprendem com eles. Mais uma vez, cometem um erro e voltam a corrigi-lo. É assim que aprendem. É o aspecto prático da aplicação de Dhamma na vida.

Outra coisa importante é que, enquanto estão dando serviço ao Dhamma, o serviço é uma parte do *dāna* – *dhammadāna*. *Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti* – o *dāna* de Dhamma excede todos os outros *dāna*. Vocês estão dando o *dāna* de Dhamma. O professor ensina, isso é bom. Alguém fez uma doação, isso também é bom. Mas depois, tem de haver pessoas para servir nessa situação. E vocês tomam parte nisso através do seu serviço. Esta é a sua doação.

Doar o seu serviço, eu diria, é muito mais valioso do que doar o seu dinheiro. O mais importante é a intenção. O Buda disse: *Cetanā ahaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi* – a volição, ó monges, eu chamo *kamma*. Quando vocês oferecem *dāna*, a sua intenção é: "Com o meu dinheiro tantas pessoas vão se beneficiar. Posso dar dinheiro para saciar a sede de alguém, dar comida ou remédios. São atitudes muito boas. Eu vejo que quando dou dinheiro tantas pessoas se libertam do seu sofrimento, das suas impurezas. O meu dinheiro é usado de uma maneira

muito saudável." Portanto, este tipo de volição na mente vai para o crédito de seu *kamma*.

Mas quando vocês estão aqui durante dez dias, estão oferecendo o seu serviço a todo o momento. Servem com a volição: "Que mais e mais pessoas possam se beneficiar." Esta volição é contínua ao longo de dez dias, por isso, a proporção de tempo que despendem gerando esta volição é muito maior do que quando oferecem *dāna* em dinheiro. Não quero dizer com isso: "Não ofereçam *dāna* em dinheiro." Senão, como é que os cursos poderiam ser realizados? Mas entre as duas doações, a do serviço, a do serviço ao Dhamma é muito mais benéfica.

Descobri isso pela minha própria experiência e também pela experiência de muitos alunos: durante alguns anos eu fui um servidor de Dhamma, e servi de assistente ao meu professor, limitava-me a traduzir as suas palavras ou, sob as suas instruções, encontrava-me com os alunos e discutia os seus problemas – este tipo de tarefa. E achei que isso foi muito útil para mim. Depois de fazer um curso de 10 dias e, a seguir, prestar serviço aos alunos durante dez dias, a minha meditação tornou-se tão forte. E tenho ouvido o mesmo de muitos alunos. Continuam a dizer: "Eu prestei serviço em um curso de Vipassana de 10 dias e a minha meditação tornou-se muito forte, o meu Dhamma tornou-se muito forte." Isso é natural, é assim que acontece.

Eu diria que todos os alunos deveriam levar isto em consideração: arranjar tempo para servir as pessoas em Dhamma. Fazer cursos após cursos sem se esforçar para servir ao Dhamma não é um modo saudável de se desenvolver em Dhamma. Façam cursos, mas também

encontrem tempo para servir ao Dhamma. Isso é muito importante.

O relacionamento entre os servidores, os professores e os membros do conselho diretor, tudo isso tem de ser aprendido aqui "em campo". É campo de trabalho! É claro que o servidor de Dhamma deve receber orientações específicas.

Muitas vezes, um aluno fez um curso e depois, por entusiasmo, vem servir no curso seguinte. Como ainda não está muito maduro, começa a comportar-se de modo errado, a gritar com os alunos como um policial. Isso é prejudicial para ele, pois está gerando uma volição muito errada, prejudicial para os alunos e para toda a atmosfera. Os alunos ficarão desencorajados, sem perceber que essa pessoa só fez um curso. Vão pensar: "Se ele está dando serviço deve ser uma pessoa muito responsável na organização, e vejam como está se comportando! Então, que tipo de meditação é esta? Se nem conseguiu ajudar a melhorar os seus próprios servidores, como é que pode me ajudar a melhorar?"

Esse tipo de comportamento irá desencorajar as pessoas a praticar Vipassana. Por isso, uma orientação apropriada deve ser dada, se possível, antes de as pessoas participarem de um curso para servir aos outros em Dhamma. Podem utilizar algum tipo de manual. Penso que algo relacionado com isso foi feito há algum tempo. Continuem a revê-lo. Deve-se pedir a todos os servidores de Dhamma para lerem o manual, e vocês devem discuti-lo com eles para terem a certeza de que o compreenderam devidamente.

Agora, quanto aos espaços apropriados: sim, esse é outro tema muito importante; tenho visto em muitos

centros que, devido ao aumento do número dos alunos, os espaços são limitados, de modo que quem mais sofre é o servidor de Dhamma. Frequentemente têm de mudar as suas malas e roupas de cama de um quarto para outro ou do edifício para uma barraca lá fora. Pobre companheiro, não tem um lugar apropriado para viver. Como podemos esperar que alguém sirva adequadamente se não estiver bem instalado? Eu diria que todos os centros devem levar isto em consideração, instalações normais e apropriadas para os servidores, tanto homens quanto mulheres – separadamente. Isso é muito importante.

Que contribuição podemos dar para a difusão de Dhamma?

A melhor contribuição é a de ajudarem a si próprios. Tornem-se firmes em Dhamma e tentem fazer com que as pessoas comecem a apreciar Dhamma através do seu modo de vida: "Vejam, antes de ir para Dhamma, esta pessoa era assim, e agora vejam que a grande mudança chegou. Houve uma mudança para melhor!" Se os outros acharem que não há mudança e que, pelo contrário, ele ou ela tornou-se pior, começando a desenvolver o ego e pensando: "Sou um grande meditador de Vipassana. Sou uma pessoa muito pura!" – então, começarão a fugir de Dhamma. Não serve a qualquer propósito na tentativa de disseminar Dhamma.

Cada indivíduo é um representante de Dhamma, por isso, cada indivíduo tem de ser muito cuidadoso. Uma pessoa que seja meditadora de Vipassana ou tenha mais responsabilidade na organização Vipassana, fica mais em evidência. As pessoas vão olhar para ela, para o seu comportamento, para o seu modo de vida, o seu modo de lidar com as coisas, e se encontrarem defeitos irão

afastar-se de Dhamma. Para encorajar as pessoas, o melhor é tornarem-se pessoas ideais. Isso irá encorajar as pessoas.

Informar as pessoas de que algo desse tipo está acontecendo, de que há uma técnica que pode nos ajudar na libertação do nosso sofrimento é muito importante. No Ocidente, começaram a ter palestras públicas, a fazer mostras de vídeos – as pessoas se reúnem e algumas respondem a perguntas. Deste modo, as pessoas também deveriam ouvir falar sobre o Dhamma. Um grande número de pessoas, a grande maioria, nem sabe que algo assim está acontecendo. Essa informação deve ser fornecida de modo muito humilde. Isso irá ajudar.

Quero encerrar as minhas atividades de negócio porque são muito amplas, mas tenho imensa dificuldade em fazê-lo. Disseram-me que não é o momento oportuno e que devo aguardar. Será que as estrelas e os outros planetas estão me influenciando nisto?

(Risos). As estrelas estão tão longe! Para quê ter medo das estrelas? Elas não irão prejudicá-lo de modo algum. Na verdade, são vocês que prejudicam a si próprios. Mas por que pensar em fugir da responsabilidade dos seus negócios? Esta não é a atitude correta. Ainda não chegou o momento de a maioria dos alunos abandonarem a vida de leigos e o seu modo de ganhar a vida. Nesta fase, eu diria, queremos bons leigos – leigos bons e ideais – vivendo na sociedade, assumindo suas responsabilidades e, no entanto, levando uma vida saudável.

Desse modo, quando a sociedade começar a melhorar e cada vez mais meditadores de Vipassana cumprirem as suas responsabilidades de maneira adequada, as pessoas

irão sair dessa sociedade e abandonar a vida de leigos. Deixar a casa para a sua própria libertação e também para ajudar os outros, isso é ideal, não somos contra isso.

Mas ao mesmo tempo é preciso criar uma boa sociedade. Deve ser criado um grande número de leigos ideais. Por isso, fugir neste momento não é a solução, escapar não é a solução. Permaneçam na sociedade mantendo-se simultaneamente afastados, não desenvolvam apego.

O fato é que através de Vipassana se observam e experimentam reações no nível físico. Como esta técnica ajuda a purificar a mente, que é o objetivo principal?

Como vocês aprendem nos cursos de Vipassana, no nível mais profundo a mente continua a experimentar sensações físicas, dia e noite. E torna-se prisioneira do seu próprio hábito-padrão – quando experimentam essas sensações estão continuamente reagindo em relação a elas. Se as sensações forem percebidas como algo agradável, reagem com apego. Se as sensações forem percebidas como algo desagradável, a mente reage com aversão. Portanto, esse hábito de apego e aversão está se multiplicando a todo o momento, pois no nível profundo é isso que vocês estão continuamente fazendo.

No nível superficial podem tentar se libertar desse hábito de reação e até pode parecer que estão conseguindo. No entanto, no nível profundo, o hábito-padrão permanece. O propósito de observar as sensações neste nível profundo consiste em mudar o hábito-padrão da mente no nível da raiz. Quando mudamos as coisas no nível da raiz, toda a mente muda automaticamente. Então,

é assim que nós fazemos uso desta técnica para purificar a mente através das sensações.

Encontro anual: Dhamma Thali, Índia
5 de janeiro de 1993
Palestra final

A FAMÍLIA DE DHAMMA

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

O relatório que acabei de ouvir é muito positivo. A família de Dhamma está crescendo, e isso é um bom sinal. Porém, ao mesmo tempo, tem de crescer de maneira adequada. Toda a família Vipassana deve ser unida sem a menor desarmonia.

Uma grande responsabilidade recai sobre aqueles que servem ao Dhamma. O serviço começa no momento em que alguém se inscreve em um curso como servidor de Dhamma, para desenvolver suas *pāramī* e a sua própria meditação através do serviço às pessoas. Tendo aprendido a técnica, passa a aprender a aplicá-la na vida, em um ambiente compatível. Quando vocês estão lá fora no mundo, podem achar que a atmosfera não é muito boa e não são muito bem-sucedidos na aplicação de Dhamma. Aqui, a atmosfera é maravilhosa: por todo lado há vibrações de Dhamma. Enquanto estão servindo os alunos, é bem possível que algum possa gerar negatividade e fale rudemente com vocês, ou não aceite a disciplina. Se ficarem irritados e gerarem negatividade, não estarão trabalhando de modo apropriado. Devem perceber imediatamente: "Bom, estou aqui para servir as pessoas, para erradicar a minha negatividade, e não para trabalhar como um policial."

Quando estão meditando não devem reagir às sensações, no entanto, às vezes, se dão conta de que

quando surge uma sensação desagradável, uma parte da mente que tem o hábito de reagir começa a reagir. No entanto, vejam com que rapidez percebem: "Oh não, comecei a reagir com aversão." Ao fazê-lo, regressam à equanimidade. Surge uma sensação agradável e reagem com apego. Reagiram porque não são perfeitos. Mas depois, com que rapidez se dão conta: "Bem, eu reagi. Oh não, tenho de voltar a observar com equanimidade. Tenho de sair deste apego."

Do mesmo modo, quando estiverem servindo as pessoas e reagirem de uma maneira errada, rapidamente se dão conta: "Oh não, estou aqui para servir as pessoas e cometi um erro." Voltem. Sirvam sempre com amor e com compaixão. Todas as suas ações, todas as sugestões que derem a um meditador têm de ser dadas com uma mente muito calma, tranquila, harmoniosa, cheia de amor e de compaixão.

Servir em um curso é um treinamento para vocês. Se forem bem-sucedidos aqui, depois podem aplicar no mundo lá fora o que aprenderam.

Juntamente com os servidores de Dhamma, há aqueles que dirigem os cursos ou os centros. Isso constitui uma grande responsabilidade. Um organizador tem de ter relações muito cordiais com os servidores de Dhamma e com os meditadores. A organização deve estar repleta de amor e compaixão.

Depois, há os professores dos cursos para crianças. O trabalho deles é muito importante. Infelizmente, a geração de hoje tem um grande fardo de sectarismo. Todas essas lutas, conflitos e mortes estão acontecendo porque as pessoas se esqueceram de Dhamma e consideram importante apenas a sua própria seita. Todos

tentam edificar a sua própria seita sem querer construir Dhamma em si mesmos.

Não devemos passar esta herança à próxima geração; eles devem ser protegidos da loucura do sectarismo. Se Dhamma lhes for transmitido desde cedo – Dhamma puro, livre de sectarismo, Dhamma universal –, irão compreender: "Sou um ser humano e pouco importa que me chame hindu, muçulmano, cristão ou jainista." Só se é um ser humano quando se vive a vida de Dhamma. De outro modo, a pessoa perdeu a sua humanidade. Por isso, as crianças têm de compreender como viver em Dhamma como bons seres humanos desde a tenra idade.

A técnica lhes é fornecida para desenvolverem Dhamma dentro de si próprios. *Sīla, samādhi* e *paññā* são universais: isto deve ser entendido desde a tenra idade, para que as crianças obtenham este treino em Dhamma puro. Se ele lhes for dado com amor e com compaixão, elas irão aceitá-lo. As informações que recebo desses cursos para crianças são bastante encorajadoras, porque têm surgido benefícios. É essencial que haja mais cursos para crianças. É por isso que quero mais professores de cursos para crianças para assumirem essa tarefa.

E, depois, há os professores assistentes. É uma grande responsabilidade para os professores assistentes, que devem conduzir os cursos de 10 dias. As pessoas virão a esses cursos se o professor assistente estiver trabalhando devidamente, com a volição de servir as pessoas, e não apenas desenvolvendo o seu próprio ego. Não pensem: "Agora que sou um professor assistente, ocupo o assento de Dhamma e todos se curvam três vezes diante de mim. Maravilhoso!" Têm de se ver livres do ego. Vocês estão aqui para servir. Quando os alunos se curvam, curvam-se

ao Dhamma, não a vocês. Esta questão deve estar muito clara para todos.

E, depois, há os professores assistentes seniores. Ora, o seu trabalho não é só o de conduzir cursos de 10 dias, mas também outros cursos apenas para alunos antigos aplicados. Ao mesmo tempo, dão apoio e orientação aos professores assistentes.

E, depois, temos aquilo que chamamos *upācāriya*. Costumávamos chamar-lhes coordenadores, mas eu gostaria de lhes chamar *upācāriya*. Em inglês quer dizer professor substituto. O seu trabalho consiste em assumirem a mesma responsabilidade e o mesmo trabalho do professor.[4]

Agora, o relacionamento entre todos eles é muito importante. É este o cerne da família Vipassana, desde os servidores de Dhamma até o professor. Se vocês discutirem, onde está Dhamma? Vocês são os representantes de Dhamma. As pessoas examinam Dhamma por seu intermédio. Observam se vocês vivem uma vida correta e, aí sim, decidem que Dhamma é bom. Se vocês não estiverem vivendo uma vida saudável, os outros irão olhar tudo isto como uma simulação. Isso irá prejudicar as pessoas, afastando-as do caminho de Dhamma. Devem ter o máximo de cuidado. Têm uma grande responsabilidade quando ocupam o assento de Dhamma.

Se alguém obtiver um posto mais elevado, compreendam: "Agora tenho a oportunidade de servir desta maneira. Cada um tem de servir, nada mais."

---

[4] Nota do editor: Em 1994, Goenkaji introduziu o papel dos professores *upācāriya*. Desde então, não foram nomeados professores substitutos.

Compreendam que não há poder. Não estamos em uma hierarquia ou burocracia em que o sênior tem o poder de dispensar o iniciante ou de fazer esse tipo de coisas, o que é perigoso.

Se um sênior encontrar algum defeito em um iniciante, trabalha com compaixão e com amor, pensando: "Tenho de tentar retirar desta pessoa seja o que for que estiver errado, e não excluí-la." Por isso, com todo o amor, tentem retificar, corrigir esse iniciante. E os iniciantes têm de ter sempre respeito pelos seniores. Esta é a tradição desde o tempo do Buda.

Houve um incidente no tempo do Senhor Buda. Quando voltou à terra natal, depois da sua iluminação, as pessoas poderiam ter manifestado algum tipo de negatividade para com ele, imaginando por qual motivo ele teria fugido das suas responsabilidades. No entanto, acharam-no uma pessoa maravilhosa, e que tudo aquilo que ele tinha atingido era benéfico para o mundo inteiro, e então, como é natural, ele atraiu-as.

Alguns príncipes decidiram que deveriam segui-lo e tornaram-se monges, servindo a si próprios para depois servir aos outros. Quando chegaram até o Buda, presentearam todos os seus enfeites e roupas valiosas a um servo, um barbeiro de nome *Upāli*, dizendo: "Vamos tornar-nos monges. Fica você com isto." Ele pensou: "Estas pessoas que viveram uma vida tão luxuosa estão deixando tudo isso. O que vou fazer com todas essas coisas? Por que não me tornar monge como eles?"

Os príncipes pertenciam a uma casta muito elevada. Infelizmente, neste país o sistema de castas foi e continua a ser a pior enfermidade, por isso, os príncipes decidiram que o barbeiro deveria se ordenar primeiro. O

procedimento naquela ocasião era que aquele que fosse ordenado primeiro seria superior aos que se ordenassem depois. E um iniciante iria sempre prestar reverência a um sênior. Os príncipes falaram entre si: "Cada vez que nos curvarmos diante deste barbeiro vamos dissolver o nosso ego. Se for ele a prestar-nos reverência, então, o nosso ego não irá se dissolver." Que maravilhoso modo de pensar!

Da mesma maneira, quem quer que seja designado primeiro para estas responsabilidades será visto como sênior e respeitado por quem for designado posteriormente. Compreendam que ele ou ela representa Dhamma; eu curvo-me ao Dhamma e tenho de respeitá-los. Só então toda a atmosfera poderá ser muito cordial. Os seniores têm de ter sempre amor e compaixão pelos iniciantes.

No tempo do Buda, claro que houve alguns que não agiam adequadamente, mas a grande maioria dos seus seguidores, os monges etc., eram conhecidos por isso. *Samaggā*. "Vejam como eles vivem unidos. Maravilhoso!" Eram os seguidores do Buda, os filhos e filhas do Buda.

Vocês são todos filhos e filhas do Buda, pois receberam uma nova vida com as palavras do Buda. Como é que esses filhos e essas filhas do Buda viviam? *Samaggā* – unidos, livres de disputas, com alegria interior. *Sammodamānā* – permanentemente repletos de compaixão, amor, alegria, cordialidade. Essa é a qualidade de um *Buddhaputra* ou de uma *Buddhaputri*, de um filho ou filha do Buda. *Avivadamānā* – eles não discutem. Se discutirem, isso significa que não são filhos ou filhas ideais.

E depois *khīrodakībhūtā*. *Khīra* significa leite, *odaka* significa água. Eles vivem como a água e o leite misturados, não podem ser separados. E olham-se uns aos outros com amor nos olhos, e não com ira, não com os olhos vermelhos. Os seus olhos estão cheios de mel – *piyacakkhū*, tanto amor. Este é o seu modo de vida. Esse ideal tem de ser difundido. Este é o código da família: *khīrodakībhūtā*. Toda a família tem de viver como irmãos e irmãs. Sejam o exemplo, sejam ideais. As pessoas olham para vocês, por isso, é muito importante que as suas relações uns com os outros sejam muito amigáveis. Ao olharem para vocês, as pessoas devem sentir-se encorajadas, inspiradas. Vocês devem atrair as pessoas para Dhamma, todos aqueles que até agora não foram atraídos. E vocês têm de fazer com que os que já foram atraídos para Dhamma se sintam mais firmemente atraídos.

É uma responsabilidade muito grande. Estamos em um momento em que a difusão está começando. Agora vai ser muito rápido, não há dúvida. Somos muito afortunados por termos a oportunidade de servir em uma atmosfera tão boa. Estamos em uma época em que há tanto sofrimento que Dhamma tinha de surgir. Começou a surgir. E vai crescer, independentemente de nós, quer estejamos lá, quer não. Agora, temos uma oportunidade de servir e de desenvolver as nossas próprias *pāramī*.

Aproveitem esta oportunidade para o seu próprio bem e para o bem dos outros, para a sua própria libertação e alegria e para a libertação e alegria dos outros. Que Dhamma possa crescer. Que as pessoas do mundo possam libertar-se do sofrimento. Que possa haver paz, harmonia e alegria. ***Bhavatu sabba maṅgalaṃ***

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
21 de janeiro de 1994

PERGUNTAS E RESPOSTAS – VII

Pergunta: Goenkaji, cada vez que os professores assistentes entram e saem da sala de meditação os servidores curvam-se diante deles. Os alunos observam isso e quando vêm prestar serviço ao Dhamma acabam fazendo o mesmo. Tornou-se quase um ritual. Por favor, o senhor poderia dar algum conselho sobre este tema?

Goenkaji: Em Dhamma puro não devem ser permitidos rituais. Dhamma e ritual não podem coexistir. Não vejo nada de errado no fato das pessoas prestarem reverência a um professor assistente, desde que estejam prestando reverência ao Dhamma. Um professor assistente ou quem quer que se sente no assento de Dhamma – assistente, assistente sênior ou professor, qualquer um – está representando o Buda, os ensinamentos do Buda, o Dhamma e a linhagem completa dos professores de Vipassana. Ele ou ela vivem uma vida de Dhamma e estão servindo as pessoas em Dhamma. Desenvolve-se um sentimento de devoção, de gratidão para com essa pessoa. Estão, na verdade, se curvando ao Dhamma, prestando reverência ao Dhamma.

Mas quando isso se torna meramente um rito ou ritual formal é completamente contra Dhamma. Se alguém se prostrar em reverência e os outros sentirem: "Se eu não me curvar também, os outros vão pensar que sou mal-educado, por isso, também tenho de me prostrar", mais uma vez deixa de haver Dhamma. Agir com Dhamma é

sempre ter uma volição pura na mente. De outro modo, trata-se apenas de um exercício mecânico: você se curva e faz um bom exercício para as costas! Porém, se têm de fazer esses exercícios para as costas, é melhor que façam nos seus quartos. Se alguém não se prostrar por, naquele momento específico, não ter desenvolvido uma volição de devoção ao Dhamma, fico contente: "Muito bem." A prostração deve ter esta volição, a de prestar reverência ao Dhamma, e não ao indivíduo.

Mesmo o Buda não gostava que as pessoas lhe prestassem reverência. Ele disse: "Podem estar comigo o tempo todo, mesmo segurando uma ponta das minhas vestes, e, no entanto, encontrar-se bem longe de mim. Porém, se estiverem praticando Dhamma com pureza na mente, mesmo estando a muitas milhas de distância, estarão perto de mim."

Yo dhammaṃ passati so maṃ passati, yo maṃ passati so dhammaṃ passati.

Aquele que está observando Dhamma – o que significa observar o Dhamma interior – está me observando, me vendo. Se não está observando Dhamma, a reverência passa a ser apenas um exercício louco.

O Venerável Webu Sayadaw, no livreto intitulado "A Prática Essencial", afirma que o *Ānāpānasati* é o atalho para *nibbāna*. Como isso é possível, se ele está observando as sensações apenas em um pequeno ponto? No entanto, o senhor defende a necessidade de observar todo o campo de *vedanā*. Pode explicar isto por favor?

É uma pergunta muito boa. Há muitos mal-entendidos por parte das pessoas que não compreendem como é que esta tradição foi mantida no país vizinho (Birmânia). O

Venerável Webu Sayadaw era o produto de uma determinada tradição desta técnica mantida naquele país, e essa tradição diz que um aluno deve começar com *Ānāpāna*. Há muitos objetos com os quais vocês podem começar a desenvolver o seu *samādhi*. Quando desenvolvem *samādhi* através de *Ānāpāna,* esse é o atalho para *nibbāna* – como ele disse muito bem.

Os seus ensinamentos – eu encontrei-o várias vezes e éramos próximos –, o seu modo de ensinar era o seguinte: mantenham a observação nessa área, mantenham a observação na respiração. Chegará uma hora em que a sensação se tornará muito clara. E vai chegar uma hora em que, automaticamente, essa sensação vai se espalhar por todo o corpo. A sensação tem de se espalhar por todo o corpo. Se não se espalhar por todo o corpo e houver equanimidade, não se pode atingir o estado nibbânico, porque não podem experimentar *bhaṅga*. *Bhaṅga* não é apenas experimentar sensações em uma pequena parte do corpo: com equanimidade, *nāma* e *rūpa* têm de dissolver-se por completo. Isso é *bhaṅga*. O Venerável Webu Sayadaw não instruiu ninguém dizendo: "Você atingirá *nibbāna* sem *bhaṅga*". Ter esse ponto de vista é uma má compreensão dos seus ensinamentos.

Todos nós queremos difundir o Dhamma para aliviar o sofrimento em todo o mundo. Porém, ninguém quer dar a impressão de estar impondo Vipassana às pessoas, como se quiséssemos expandir o tamanho da nossa seita. Pode nos dar algumas instruções sobre o modo de dar testemunho desta técnica maravilhosa sem dar motivo para as pessoas rotularem Vipassana como um culto?

Se tentarem impor Vipassana às pessoas, estarão afastando-as de Dhamma. Como é que alguém pode impor aos outros este Dhamma maravilhoso? A tradição – uma tradição saudável – é que Dhamma não é dado a ninguém, a menos que seja muito humildemente requerido. Como é que podem impor aos outros? Se alguém pedir, então o deem. Quem quer que esteja impondo Dhamma aos outros está certamente difundindo um culto, um sectarismo.

Dhamma é Dhamma, tem de ser dado com toda compaixão e todo amor. E as pessoas devem aceitá-lo de bom grado, com todo o respeito. Só então é Dhamma, do contrário, não é Dhamma.

Por favor, pode explicar que papel têm os professores assistentes e os alunos para garantir que Vipassana continue beneficiando a humanidade?

Você se refere ao relacionamento entre os professores assistentes e os alunos? Os professores assistentes são designados professores assistentes para aprenderem a ensinar Dhamma de maneira adequada. Têm um período de formação. À medida que desenvolvem a maneira perfeita de ensinar Dhamma vão assumindo mais responsabilidades e tornam-se professores assistentes seniores. Se continuarem a trabalhar adequadamente nessas funções, voltam a assumir mais responsabilidades, tornando-se professores substitutos. Trabalhando corretamente tornam-se professores. Portanto, é tudo um treino.

Quem ocupa o assento de Dhamma como professor assistente pode começar a desenvolver um sentimento de ego: “Vejam, agora sou muito superior a todos estes meditadores que aqui vêm, e é por isso que estou no

assento de Dhamma." Ou aquele que passa de professor assistente para professor assistente sênior pode começar a sentir: "Agora sou muito superior a todos esses professores assistentes." Ou alguém que se torne professor substituto sente: "Vejam! Sou muito superior." Ou alguém que se torne professor pode sentir: "Ah, sou o superior dos superiores! Todos têm de me obedecer."

Se esta loucura se desenvolver, a pessoa não está preparada para ensinar Dhamma. Toda a formação é dada com este propósito. Assim que alguém se torna professor assistente, o seu trabalho é aprender como ensinar Dhamma com humildade.

Tem de pensar: "Sou um representante de Buda, de Dhamma e de toda a linhagem de professores de Dhamma. Sou o representante do meu professor. Tudo o que fizer que possa sujar o nome da tradição ou de Dhamma é um ato não meritório. Estou aqui para desenvolver minhas próprias *pāramī*, para saldar a minha dívida de gratidão ao Buda, a toda a linhagem de professores e ao meu próprio professor, porque recebi deles este maravilhoso Dhamma. Estou servindo por essa razão." Se um professor tiver esse sentimento, todas as suas ações serão ações maravilhosas. O seu serviço será útil.

Os alunos também lhe prestam reverência, mas no momento em que começar a se impor como uma autoridade, isso significa que não está preparado, apesar de ter sido designado professor. A formação que é dada atualmente baseia-se totalmente no método de tentativa e erro; as pessoas estão sendo treinadas em como servir ao Dhamma.

Como Sayagyi U Ba Khin costumava dizer: “Qualquer um que eu tenha designado como preparado para ensinar pode falhar, falhar completamente.” Tudo depende das *pāramī* que essa pessoa tiver. Se tiver boas *pāramī* do passado, será automaticamente bem-sucedida enquanto ensina.

Ele ou ela vai pensar: “Sinto gratidão para com as pessoas que vêm aprender Dhamma. Tantos vieram aprender Dhamma comigo. Agora posso obter a *pārami* de *dāna*, e a mais elevada *pārami* de *dāna* é dar Dhamma. Como eu poderia desenvolver essa *pārami* se as pessoas não viessem aprender? Não posso ir para a selva e declarar: ‘Aqui vou ensinar a todos.’ Estou desenvolvendo minha *pārami* de *dāna* porque essas pessoas que vêm me dão essa oportunidade. Sinto gratidão para com todos eles.”

“E a linhagem – os professores depois de Buda – ensinou com todo o amor e compaixão! Ainda estou aprendendo, mas deve ser este o meu ideal, deve ser este o meu objetivo. É assim que devo trabalhar.”

Todos os que recebem uma responsabilidade superior devem continuar pensando: “Desde o início, a minha tarefa é a de prestar serviço ao Dhamma, quer seja um servidor de Dhamma ou professor assistente, estou prestando serviço ao Dhamma. Agora estou tendo a oportunidade de dar mais serviço ao Dhamma.”

Em Dhamma não há autoridade. Há apenas serviço e muita humildade. É a única maneira de estar em harmonia com os alunos. Todos os professores – assistente, sênior ou professor titular – têm de compreender o que iria acontecer se impusessem a sua vontade aos alunos.

Suponham que disséssemos: “De agora em diante, esta pessoa é um professor assistente e vocês têm de aceitar as suas ordens, satisfazer todos os seus desejos... Agora é professor sênior, por isso, todos os assistentes têm de ouvir as suas palavras. O que quer que diga é correto e vocês têm de se curvar e aceitar... Agora é professor, por isso todos os outros têm de prestar atenção ao que ele diz.” Se for esse o modo de aproximação com as pessoas, quanto tempo irá durar essa imposição? Mesmo enquanto eu estiver vivo, as pessoas irão começar a desrespeitar esta pessoa. Depois disso, ela não irá ter lugar algum em todo o sistema de ensino de Dhamma.

Temos de desenvolver o serviço de maneira a que todos os alunos comecem a gerar amor em relação a vocês. Quando o amor não é gerado, existe apenas uma autoridade imposta. Isto não é uma ditadura, é serviço. Por isso, sirvam de maneira a gerar amor e respeito na mente dos alunos. Só assim é que o seu serviço terá bons resultados. Se começarem a impor a sua autoridade, o seu poder, nunca poderão ser professores bem-sucedidos.

Por sua vez, os alunos devem continuar a entender: “Aqui está uma pessoa que foi designada. Tenho muito respeito pelo meu professor, pela linhagem de professores. Tenho grande respeito pelo Buda. E aqui está uma pessoa que o meu professor decidiu ser capaz de prestar serviço. Agora ele ou ela representa Dhamma ao ocupar o assento de Dhamma.”

O aluno sempre tentará gerar respeito pelo professor assistente. Mas esse respeito deve ser fortalecido pelas ações do professor, pelo seu comportamento.

Se o professor não tiver as qualidades da humildade, do amor e da compaixão, nunca poderá ser um professor

bem-sucedido. Mesmo que lhe peçam que ocupe o assento de Dhamma, isso não irá funcionar.

Este tipo de relacionamento entre o professor e os alunos é essencial.

Com frequência, o senhor costuma dizer que a riqueza, por si só, não pode trazer paz e tranquilidade. O que as pessoas que não têm nem riquezas nem felicidade devem fazer?

Sim, muito correto. Apenas riqueza não pode trazer paz e harmonia. Mas ao mesmo tempo, a riqueza desempenha uma parte muito importante na vida. Um leigo não deveria ser um pedinte, à procura da ajuda dos outros. Deve ser capaz de ganhar o seu próprio sustento, como todos devem fazer.

Uma pessoa que não tinha comido há dois dias procurou o Buda, e outras pessoas pediram-lhe: "Por favor Senhor, dê-lhe Dhamma. Assim ele terá paz. É uma pessoa muito agitada."

O Buda replicou: "Deem-lhe primeiro comida, depois pode vir me encontrar, eu lhe darei Dhamma." Com o estômago vazio não se pode ensinar nem receber Dhamma. O dinheiro tem um papel importante, mas não pode trazer paz e harmonia.

Nos países ocidentais ditos desenvolvidos – materialmente estão desenvolvidos, mas se estão mesmo desenvolvidos ou não eu não sei – uma pessoa vai à assistência social pedir algum subsídio porque não tem emprego. Esse desempregado dirige-se ao edifício da assistência social no seu próprio carro! Conduz um carro próprio para ir pedir o seu auxílio desemprego! Esse é um país muito rico. Contudo, dizem-me que três em quatro

pessoas tomam tranquilizantes ou comprimidos para dormir. Nesse país, todos os dias vendem-se toneladas de tranquilizantes e comprimidos para dormir.

Há riqueza, mas onde está a paz? Eu quero que todos os países tidos como subdesenvolvidos se tornem desenvolvidos, não apenas em termos materiais, mas com base em Dhamma. Deve haver riqueza material em todos os países, e justamente por isso tem de haver paz.

À noite, quando vão se deitar, precisam de sono profundo. Todas essas fábricas que produzem comprimidos para dormir devem fechar! Isso só irá acontecer quando houver Dhamma. Juntamente com Dhamma, se os requisitos materiais forem preenchidos com riqueza, então, você tem o ideal. Isto é que é necessário.

Se todos os membros da família forem bons meditadores de Vipassana, meditando regularmente, e eles receberem muitas visitas em sua casa, isso é um bom sinal?

Como é que vocês reagem a isso? Se sentirem: "Devido à Vipassana, muitas pessoas estão vindo à minha casa. Vipassana não está sendo benéfica. Não posso ter tantas pessoas aqui em casa", então, não estão praticando Vipassana.

A sua mente deve estar cheia de alegria: "Tantas visitas estão aparecendo, agora tenho uma oportunidade de servi-las como se fossem membros da minha família. Sou muito afortunado por tantas pessoas me visitarem." E enquanto as estiverem servindo, enquanto cuidam do seu conforto, fazem tudo com *mettā*, com Vipassana. É assim que o leigo ideal deve se comportar.

O meditador de Vipassana necessita praticar exercícios ou ioga na vida diária para manter a saúde física?

O exercício é essencial. Vocês estão praticando Vipassana como exercício mental para manter a mente forte e saudável. Do mesmo modo, têm de fazer algum exercício físico, ioga ou qualquer outro exercício, para manterem o corpo saudável e forte. É essencial, deve ser praticado.

Os servidores de Dhamma que servem só uma parte do tempo do curso também devem observar os cinco preceitos?

Seja em meio período, seja em período integral, começaram a prestar serviço ao Dhamma. Por si só isso já revela que escolheram o caminho de Dhamma e que querem difundir Dhamma. Se não aplicarem Dhamma na própria vida, como poderão ser um instrumento para levar Dhamma aos outros?

Além disso, quando escolhem ser servidores de Dhamma, as pessoas começam a observar o seu comportamento, a sua vida. Elas vão avaliar Dhamma por intermédio do seu comportamento. Se o seu comportamento não for bom, como as pessoas virão aprender Dhamma?

Por isso, não apenas para a difusão de Dhamma, mas também em seu próprio interesse, têm de praticar *pañca sīla*, os cinco preceitos.

Muitos meditadores desejam acompanhá-lo em uma peregrinação de Dhamma. Nos últimos anos, essa atividade era organizada a partir daqui. É possível organizar novamente uma peregrinação desse tipo?

Eu também gostaria de ir com a minha família de Dhamma nessa viagem de Dhamma. Porém, não se trata de um rito ou ritual.

A última dessas viagens foi um curso de Vipassana em movimento. Todos os que começaram a viagem praticaram *Ānāpāna*. E depois, mesmo na peregrinação, tinha apenas meditação. Foi dado um jeito para que as instruções fossem ouvidas nos alto-falantes. Havia dois vagões de passageiros e ambos receberam as mesmas instruções. A viagem aconteceu como um curso de Vipassana. Em um lugar foi dada Vipassana. E depois, sempre que alcançávamos um destino, procedíamos como em um curso regular de Vipassana. Íamos a certo local importante – o lugar de nascimento do Buda ou onde ele se tornou Iluminado – e meditávamos ali.

Foi um modo muito saudável de fazer peregrinação. Mas, nessa época, eu tinha cerca de cinquenta alunos comigo. Agora, a família está crescendo. Agora, quando o mais velho da família começar a viagem, todas as crianças vão dizer: "Nós também queremos ir!" Como é que podemos organizar um curso como este, em movimento, para tantas pessoas? Mesmo assim, eu gostaria muito de fazer esse tipo de viagem. Mas vamos ver quais são as possibilidades, que oportunidades podem surgir.

O senhor deseja que centros nesta tradição empreendam tais peregrinações na sua ausência?

Não, os centros de Vipassana não devem organizar tais peregrinações.

Eu tenho 81 anos e muita vontade de prestar serviço de Dhamma em um centro. No entanto, acho que a

organização não tem uma atitude de *mettā* em relação a mim. As pessoas idosas também devem ter uma oportunidade para servir.

Se a organização não tem *mettā*, não é uma organização saudável. Se acharem que determinada pessoa não é necessária por já terem um número suficiente de servidores de Dhamma, que não há necessidade de aumentar o número, então devem recusar, mas essa recusa tem de ser feita com a base de *mettā*. Ninguém deve se queixar de que a "organização não tem *mettā* comigo". Tem de haver *mettā*, embora as recusas não possam ser evitadas. Há muitas razões para recusar, e só a organização ou o professor que está dando o curso podem tomar essa decisão.

É bem possível que haja alguém com uma boa volição para servir, mas que não seja suficientemente forte em termos físicos. Ou, às vezes, mesmo mentalmente não se está estável o bastante para servir. Portanto, essa decisão só pode ser tomada pela organização ou pelo professor assistente. Se disserem muito delicadamente: "Neste momento não precisamos do seu serviço", vocês têm de aceitar. Aceitem com um sorriso.

Um meditador de Vipassana que esteja ensinando ioga como meio de sustento deve parar de ensinar os *āsanas, gāyatri* e *oṃkāra mantras,* ou deve continuar com a atividade?

Trata-se de uma decisão individual. É necessário algum tempo até que um aluno compreenda Vipassana na sua profundidade. Nós não somos contra *gāyatri* nem contra *om*. Qualquer palavra que seja recitada repetidamente gera um determinado tipo de vibração. Porém, é uma vibração criada, uma vibração artificial. Vipassana quer

que lidemos com a vibração natural – *yathā-bhūta*, assim como é. O que está acontecendo no meu corpo? O que está acontecendo na minha mente? Isso tem de ser observado. Com os mantras criamos uma camada superficial de vibrações artificiais. Isso acaba provocando dificuldades.

Estamos constantemente explicando isso aos alunos. Se um aluno ainda achar: "Esta outra coisa me faz muito bem", deixem que continue. Não podemos impor que pratique apenas deste modo.

No entanto, quanto aos que começaram a ensinar – seja um professor de cursos para crianças, um professor assistente, um professor assistente sênior, um professor substituto –, se começarem a dizer às pessoas: "Se quiser acrescentar isso não há nada de errado", isso será prejudicial. Suponham que um aluno fique agitado e, sem encontrar uma solução à maneira de Vipassana, for aconselhado pelo professor assistente: "Recite este mantra. Vá se sentar em algum lugar e recite por algum tempo este mantra." Através da recitação desse mantra, o aluno vai se acalmar com certeza. E o professor poderá achar: "Que maravilha, este mantra deu bons resultados. Vou dar este mantra a quem vier falar comigo." Então, a técnica irá se perder e as pessoas não conseguirão obter o benefício de Vipassana. Os professores têm de ser muito cuidadosos para não misturarem nada com Vipassana.

Quanto aos alunos, temos de deixá-los tomar suas próprias decisões. Afinal, inicialmente, Dhamma começa no jardim de infância, com todos esses ritos, rituais e recitações. É assim que se começa. Mas à medida que se for progredindo, tudo isso será deixado para trás com naturalidade. Assim que se progride realmente em

Vipassana, todos esses mantras e coisas similares acabam com naturalidade; não é preciso fazer qualquer esforço para afastá-los. Porém, nesta fase, não será adequado impor nada.

Por isso, temos de ser cuidadosos. Se vocês forem professores, não podem dar esse tipo de orientação às pessoas. E se forem alunos, compreendam que essa mistura será prejudicial; têm de se livrar disso. Contudo, se sentirem: "Não, isto me ajuda", então, continuem durante algum tempo. Mais tarde irão compreender. Nada deve ser imposto.

Por que se diz que a eficácia da meditação Vipassana vai durar em torno de 500 anos? Isso se deve a alguma fraqueza da própria técnica que fará com que ela perca sua eficácia?

A técnica é muito forte. Ela não enfraquece – isso está fora de cogitação. Nós é que a enfraquecemos por não sermos fortes. Se permanecem fortes – ou seja, se os membros da sociedade permanecerem fortes, se os meditadores permanecerem fortes – com certeza ela será eficaz por mais de quinhentos anos. Se começarem a polui-la já nesta geração, há o perigo de ela não estar presente para servir as pessoas nem por quinhentos anos.

A técnica perdeu-se, em parte, porque começou a ser misturada com outras coisas, e também porque os professores de Dhamma perderam o seu modo de vida puro. Alguém ocupando o assento elevado de Dhamma começou a esperar: "Todos têm de me respeitar. Todos têm de dar alguma doação. Sou uma pessoa selecionada, especial." Por causa deste tipo de sentimento, a sua vida em Dhamma começou a degenerar. E se as pessoas não

tiverem respeito por esses professores, como respeitar o ensinamento, por melhor que ele seja?

Foi por estes dois motivos que a técnica perdeu a eficácia quinhentos anos após o Buda. Eu gostaria muito que Dhamma estivesse presente para servir as pessoas, não apenas por quinhentos anos, mas por muitas centenas de anos. No entanto, continuo a dizer: "No mínimo, por quinhentos anos, permitam que permaneça puro, e que os professores também permaneçam puros."

A vida em sociedade faz com que um meditador sério tenha de participar dos ritos, dos rituais e das cerimônias de casamento, ou de cerimônias fúnebres e de outras atividades semelhantes. Nessas ocasiões, o que o meditador deve fazer?

Participar, não há nada de errado nisso. Têm de viver com os membros da sua família. Têm de viver em sociedade. Se começarem a criar antagonismos, isso não é Dhamma. Enviem *mettā*. Continuem a dar-lhes *mettā*. E se tiverem de participar nesse tipo de ritos e rituais por razões sociais, no seu interior profundo, continuem a experimentar a *anicca* que está acontecendo, enquanto se realiza esse rito ou ritual. Se procederem assim, não há nada de errado.

Quando chegar a hora, os membros da família também irão compreender que esses ritos e esses rituais não têm sentido, que o importante é o verdadeiro Dhamma. Vão se tornar pessoas de Dhamma e começarão a praticar *anicca*. Porém, não imponham as suas ideias, não criem qualquer tipo de atrito.

Em todas as vidas anteriores do *Bodhisatta*, ele era *vohāra kusala*, o que significa "praticar ações adequadas em situações difíceis". Têm de viver na sociedade como

leigos, por isso, têm de encontrar meios apropriados, que não criem qualquer tipo de antagonismo para com os membros da família ou com os outros membros da sociedade. Deve-se viver muito pacífica e harmoniosamente e continuar a progredir em Dhamma.

Depois de praticar meditação Vipassana durante muitos anos, alguns alunos foram designados professores assistentes e professores assistentes seniores. Apesar disso, no seu comportamento ou na sua fala, alguns deles não têm humildade. Na verdade, o seu ego multiplicou-se devido ao seu conhecimento e à sua prática. Qual é a razão disso? Onde está o erro e como pode ser corrigido?

A pessoa que multiplicou o seu ego não tem conhecimento de Dhamma, não está praticando Vipassana. Se estiver praticando Vipassana, tem a sabedoria de Vipassana, compreende Vipassana, então, o ego tem de se esvaziar, tem de se dissolver. Estes dois elementos – a prática de Dhamma e o ego – não podem caminhar juntos.

Se você está progredindo em Dhamma, isso significa que está progredindo na compreensão de *anicca*. A compreensão de *anicca* leva à compreensão de *dukkha*, e depois à compreensão de *anatta*. Cada vez mais, à medida que se vai praticando, a experiência e a compreensão de *anatta* vai se tornando mais forte. Não há *atta*, não há ego. *Anatta* – sem ego. Este é o parâmetro para avaliar se alguém está ou não de fato progredindo no caminho de Dhamma – seja professor ou aluno. Mas um professor tem mais responsabilidade, porque está ocupando o assento de Dhamma.

Por vezes, é bem possível que um aluno possa ter desenvolvido alguma negatividade para com o professor por qualquer outra razão. Então, começa a vê-lo com os óculos coloridos da negatividade e a encontrar-lhe defeitos.

Todos os que ocupam o assento de Dhamma têm de estar sempre preparados: haverá pessoas que vão admirá-los e pessoas que vão condená-los. Com um sorriso, aceitem ambos. Mantenham a equanimidade. Quando surgir admiração, compreendam: "Ah, estão admirando Dhamma". E se alguém os condenar, primeiro examinem-se: "Será que estou cometendo o erro pelo qual me condenam?" Se o erro estiver lá, removam-no. Esta é a sua tarefa. No seu próprio interesse, removam-no.

Se acharem que não cometeram esse erro, se se examinaram devidamente e, mesmo assim, alguém insultar e denunciar vocês, então, sorridentes, enviem *mettā* a essa pessoa. Não tenham qualquer tipo de reação de aversão. É assim que se continua crescendo no caminho de Dhamma.

Professor ou aluno – quem quer que seja –, se está progredindo no caminho de Dhamma, um parâmetro importante é: "Será que o meu ego está aumentando ou diminuindo? Se o ego estiver diminuindo, estou no caminho certo. Se estiver aumentando, não estou no caminho certo."

A meditação Vipassana é uma faca de dois gumes: se não for usada adequadamente pode ser prejudicial. O meditador de Vipassana, às vezes, começa a se demorar nas emoções de aversão, ódio, ira e desejo. E os que entram em contato com uma pessoa assim se

surpreendem e pensam, "como é que Vipassana está tendo o efeito contrário?" Onde está o erro? O senhor poderia explicar como sair desse estado e permanecer alerta?

Vipassana não é uma faca de dois gumes, o que é uma faca de dois gumes é a concentração da mente, *samādhi*. *Samādhi* pode ser *micchā-samādhi* ou *sammā-samādhi*.

Quando a praticam, vocês vão mais fundo, vão até o estado em que podem sentir as realidades mais profundas. A sua mente torna-se cada vez mais aguçada. Se com essa mente aguçada gerarem *mettā*, ela será muito poderosa. Toda a atmosfera será carregada com a eletricidade de *mettā* porque vocês estão trabalhando no fundo da mente e essa faca ficou muito afiada. Está cortando todas as impurezas da atmosfera e tornando-a muito pura e cheia de paz. Com essa mesma profundidade e com a mesma perspicácia da mente, se gerarem aversão, toda a atmosfera ficará agitada devido à aversão que gerarem.

É bem possível que, enquanto meditam, ou mesmo depois da meditação, no dia a dia, surja um sentimento de aversão. Devido ao velho hábito-padrão da mente, a aversão surgiu. Então, para um meditador, a melhor coisa a fazer é aceitar: "Neste momento, a minha mente está cheia de aversão – *sadosaṃ vā cittaṃ, 'sadosaṃ cittaṃ' ti pajānāti*. A mente que agora se manifestou está cheia de *dosa*, aversão." Limitem-se a aceitar. Não tentem se livrar dela.

Mas, ao mesmo tempo, comecem a observar as sensações. Porque o que quer que tenha surgido na mente – *sabbe dhammā vedanā samosaraṇā* – irá sem dúvida manifestar-se em uma sensação corporal.

A sensação no corpo nesse exato momento tem a ver com a impureza que surgiu na mente. Aceitem simplesmente esse fato: "Neste momento, a minha mente está cheia de aversão e são estas as sensações; como pratico há muito tempo, sei que são impermanentes. Vêm e vão. Sim, são *anicca, anicca*. Por isso, esta aversão também é *anicca, anicca*. Verei quanto tempo dura." Continuem pura e simplesmente a observar, não tentem se livrar dela.

Então, vocês são como o dono de uma casa que está acordado: o ladrão que entrou em casa vai fugir assim que souber que o dono está acordado. Agora vocês estão acordados: "Olha, o ladrão chegou. A aversão chegou." Essa aversão chegou e tem de ir embora. É assim que se pratica Vipassana devidamente.

Se não estiverem praticando Vipassana e apenas treinando a mente para ela se tornar aguçada, isso não é um sinal saudável. Então, a sua prática pode ir em direção a *micchā-samādhi*, e não em direção a *sammā-samādhi*.

Dos quatro níveis da libertação – *sotāpanna, sakadāgāmī, anāgāmī* e *arahant* – o senhor poderia nos dizer em que estado se encontra?

Em nenhum! Posso dizer que estou alguns passos à sua frente e posso ensinar-lhes: "Venham, é assim que eu estou progredindo. Foi assim que me beneficiei do caminho! Venham vocês também me acompanhar. Continuem a tentar."

Uma última pergunta Guruji. Por favor, esclareça mais uma vez quanto aos deveres e às responsabilidades dos professores assistentes,

membros do conselho diretor e servidores de Dhamma.

Há muitos deveres e responsabilidades, mas não há poder nem autoridade. Nunca devem começar a pensar: "Como sou um servidor de Dhamma, tenho autoridade para governar todos estes alunos. Sou como um policial, vou ver se todos estão se comportando segundo as regras descritas no Código de Disciplina." Com esse tipo de sentimento não se está preparado para servir.

Nem se deve pensar: "Tornei-me um membro do conselho. Deixei de ser um membro comum desta organização. Tenho autoridade para tomar decisões, sejam boas ou más." Essa pessoa não está preparada para ser um membro do conselho.

Alguém que se tornou professor assistente, professor assistente sênior ou professor substituto também não deve sentir: "Agora sou a autoridade! Posso condenar qualquer um. Se tiver um mau relacionamento com uma pessoa, posso tentar afastá-la." Então, que tipo de professor é esse? Devem desenvolver um sentimento paternal, um sentimento maternal: "Deram-me esta responsabilidade para desenvolver a qualidade de mãe ou de pai que cuida dos seus filhos. Se uma criança tiver algum defeito, então, a minha *mettā*, a minha compaixão por essa criança é maior." Apenas responsabilidade e serviço, nenhuma autoridade.

Qualquer pessoa que queira progredir no caminho de Dhamma deve compreender que não há qualquer autoridade, poder ou prestígio. Se estiver à espera de obtê-los, é melhor que passe a trabalhar apenas como meditador. Deve-se constatar que todo o caminho é um

caminho de serviço altruísta, sem qualquer expectativa de obter algo em troca.

Tenho dito continuamente: *Sīsa utāre bhuīṅ dhare cale hamāre sātha*. Cortem as suas cabeças – cortem o seu ego –, depois venham comigo. De outro modo, não poderão me acompanhar, acabarão desistindo.

Portanto, seja um servidor de Dhamma, um membro do conselho diretor, um professor de cursos para crianças, um assistente ou assistente sênior ou professor, não deve desenvolver o ego. Quando se pensa em autoridade ou em poder, existe ego. Quando se pensa em serviço, a humildade tem de estar presente. Essa qualidade deve estar em todos. E eu verifico que essa qualidade está presente. É por isso que Dhamma está se expandindo. E ele vai se expandir. Estou bastante confiante a esse respeito.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
21 de janeiro de 1995

PERGUNTAS E RESPOSTAS – VIII

Pergunta: Vipassana tem um papel importante na mudança social. Goenkaji tem conduzido a sua disseminação desde 1969. Porém, a presença do sistema de castas e do sectarismo está cada vez mais forte. O senhor poderia sugerir alguma coisa capaz de eliminar esses males?

Goenkaji: Existe apenas uma maneira, *ekāyano maggo,* e essa maneira é mudar cada um individualmente. Quando quiserem mudar a sociedade têm de mudar cada um dos indivíduos. Afinal de contas, a sociedade não é mais do que uma massa de indivíduos. O mais importante é cada homem. E no homem, que nada mais é do que a combinação da mente e da matéria, a mente é o mais importante.

Por isso, devemos ajudar as pessoas a compreender que, se a mente é o mais importante, cada indivíduo deve mudar o comportamento padrão da própria mente de forma que se liberte de todo o sofrimento proveniente do sistema de castas e do sectarismo. Temos de mostrar às pessoas como estão gerando negatividade devido a esses males.

Quando vocês aprendem Vipassana e olham para dentro, compreendem: "Olha, tão logo começo a gerar ódio, começo a me prejudicar. Antes de prejudicar qualquer outra pessoa, eu mesmo começo a sofrer."

As pessoas não gostam de sofrer, mas não se dão conta de que todas as vezes que geram negatividade na mente estão se prejudicando. A primeira vítima é aquele que gera a negatividade. Se cada vez mais pessoas começarem a constatar esse fato, começarão a se libertar do sofrimento. No entanto, isso leva tempo.

A Índia é um país com uma população imensa, não podemos esperar que todo o país tenha mudado apenas nestes últimos vinte e cinco ou vinte e seis anos. No entanto, estou muito esperançoso porque a mudança já começou.

Nos últimos dois mil anos, esta maravilhosa Lei da Natureza, o Dhamma, esteve perdida para todos nós. Afortunadamente, o país vizinho (Birmânia, hoje Myanmar) manteve-a na sua pureza original de geração em geração, apesar de ter sido mantida entre muito poucas pessoas. Agora a temos na sua forma pura.

Estou certo de que os resultados que começamos a ver agora terão impacto na nossa sociedade. Se toda a floresta secou e vocês querem voltar a vê-la verde, então, todas as árvores, cada uma delas, tem de se tornar verde. Cada árvore deve ser regada devidamente na raiz. Quando cada árvore se tornar saudável, toda a floresta se tornará saudável. Se os indivíduos se tornarem saudáveis, toda a sociedade se tornará saudável. Vipassana está fazendo o seu trabalho. Isso pode demorar, não podemos evitar. Porém, os resultados já estão surgindo, e estou bastante esperançoso de que irão mudar a sociedade.

Ouvimos dizer que o senhor está escrevendo um livro com a introdução detalhada do *Tipiṭaka*, os ensinamentos do Buda, que irá inspirar os meditadores. Poderia esclarecer esse assunto e

também nos dizer quando é que estaria mais ou menos pronto para ser impresso?

Bem, me encarreguei dessa tarefa sabendo muito bem dos meus limites quanto ao conhecimento da língua páli. Porém, quando leio as palavras do Buda na língua por ele falada, sinto-me muito inspirado. Antes de vir para Vipassana, antes de entrar em contato com as palavras do Buda, devo dizer que não sabia nada sobre o Buda ou sobre os seus ensinamentos. É vergonhoso dizer que quando eu fiz o meu primeiro curso, sequer tinha lido o Dhammapada. Não tinha absolutamente qualquer conhecimento desses ensinamentos.

Por isso, posso entender muito bem por que, apesar de um grande número de pessoas aqui na Índia terem respeito pelo Buda (claro, alguns dizem que ele é uma encarnação de Deus), não sabem nada sobre os seus ensinamentos. Quando vêm aos cursos de Vipassana ficam encantados e tão fascinados com os ensinamentos tão maravilhosos que querem saber mais. Contudo, para a maioria dos alunos, aprender páli para ler as palavras do Buda é uma tarefa demasiado exigente. Por isso, só queria dar o essencial dos ensinamentos para inspirar os alunos. Não sou um escritor profissional, mas mesmo assim tento escrever.

Agora, o primeiro volume vai trazer tanta informação quanto for possível sobre o Buda. Não só sobre a sua aparência física, mas também sobre o corpo dhâmmico do Buda, as qualidades do Buda. Por exemplo, *Iti'pi so bhagava arahaṃ*, eu tento explicar o significado da qualidade de *araham* e como o Buda revelava essa qualidade. E assim por diante, cada qualidade do Buda é explicada com exemplos a ela relacionados, para fornecer

informação detalhada sobre o *Tipiṭaka* no que diz respeito a diversos temas.

O próximo volume será sobre Dhamma, para explicar que o Buda não foi o fundador de religião alguma nem de seita alguma. Eu diria que ele foi um supercientista.

A ciência moderna procura apenas o nosso conforto. Mas este supercientista investigou, de um modo científico, como eliminar todos os nossos sofrimentos. Entendam: Dhamma não é budismo. O Buda nunca ensinou budismo. Ele não tinha nada a ver com budismo. Ele ensinou Dhamma. Ele chamava aqueles que seguiam os seus ensinamentos de *dhammiko, dhammaṭṭho, dhammim, dhammacari, dhamma-vihari*. Ele nunca usou as palavras *baudha* ou budismo. Este ponto deve ser bem compreendido pelos alunos. Este é o propósito do segundo volume.

O terceiro volume será sobre o *Saṅgha*. É normalmente compreendido que qualquer um que use um hábito determinado é *Saṅgha*. Bem, sim, esse é sem dúvida o *Saṅgha* aparente. Mas quando o Buda se refere a alguém que se tenha tornado *Saṅgha*, quer dizer que essa pessoa atingiu um certo estágio e se tornou um santo, um *ariya*. Só então é que alguém é *Saṅgha*. Portanto, muitos tornaram-se *Saṅgha* com os seus ensinamentos. Isso deve dar inspiração aos alunos. Vão pensar: “Posso vir de uma tradição determinada, com uma crença determinada, mas depois de começar a praticar Dhamma começo a purificar a minha mente. De um modo muito científico está se tornando cada vez mais pura. Estou no caminho, rumo à meta da purificação total da minha mente.” Este terceiro volume vai incluir exemplos de pessoas que se tornaram *Saṅgha*.

Estou tentando. Não sei o quão bem-sucedido vou ser, nem posso dizer quando é que o trabalho estará completo. Devido a todas as outras responsabilidades, vai levar tempo. Mas darei o melhor de mim.

Todos os anos, no Encontro Anual, explica os deveres e as responsabilidades dos professores assistentes, dos servidores de Dhamma e dos membros do conselho diretor. Por favor, aborde esses pontos mais uma vez, para que todos os três grupos possam executar as suas tarefas com o espírito correto.

Seja servidor de Dhamma, seja dirigente da organização como um membro do conselho diretor (*Trust*), seja professor de Dhamma (professor assistente, professor assistente sênior ou professor), não faz a menor diferença; estão todos servindo as pessoas. A motivação, todo o propósito deve ser o de servir as pessoas sem esperar nada em troca.

Esperar qualquer tipo de benefício financeiro está fora de questão e é totalmente contrário ao Dhamma. Ninguém deve comercializar Dhamma, do contrário, ele se deteriorará e será destruído, não permanecerá Dhamma. Mas mesmo esperar algum tipo de honra ou reverência dos outros é também proibido. Serve-se sem esperar nada dos outros.

Vocês já recebem tanto quando veem as pessoas se beneficiando da técnica! As pessoas vêm aos cursos com tanta melancolia e tristeza no rosto. E ao fim de dez dias vocês observam-nas partindo tão radiantes, com o rosto tão brilhante. Então, vocês sentem-se muito alegres por terem prestado bom serviço e pelo fato das pessoas terem se beneficiado tanto. Mais tarde, quando ouvirem dizer que os alunos continuam a se beneficiar por estarem

prosseguindo no caminho, sentem-se imensamente contentes. Esta é a sua recompensa, e é uma recompensa muito boa. As *pāramī* que adquirem, os méritos que adquirem irão beneficiá-los. Não esperem nada dos alunos quando estiverem servindo.

E enquanto servem, seja em que função for, um sentimento de gratidão deverá começar a ser gerado em vocês. Nunca esperem que os outros estejam gratos a você; são vocês que devem desenvolver gratidão, bem como reverência e devoção para com o Iluminado. O Buda assumiu um grande fardo por nós. Durante muito tempo, continuou a desenvolver as suas *pāramī*, a se esforçar por descobrir esta técnica maravilhosa que fora perdida pela humanidade. Se ele não tivesse assumido esse fardo, como é que nós a teríamos? É por isso que devemos desenvolver um sentimento de gratidão em relação a ele. Se ele tivesse decidido não ensinar os outros depois de se iluminar, como a poderíamos ter recebido? Mas com uma compaixão infinita, ele continuou a distribuir esta técnica pela vida afora. Deve-se desenvolver um sentimento de gratidão sem limites para com o Iluminado.

E depois, de geração em geração, de professor a aluno, diretamente do Iluminado até Sayagyi U Ba Khin, a técnica foi mantida na sua pureza original. Devemos ter um sentimento de gratidão para com todos aqueles que preservaram a técnica. Apesar de ter ido para outros países, acabou se perdendo, tal como aconteceu na Índia. No entanto, os birmaneses mantiveram a técnica, embora entre poucas pessoas. Devemos ter um sentimento profundo de gratidão para com todos eles. Senão, como a teríamos recebido?

Este sentimento de gratidão é uma qualidade muito importante, que indica que a pessoa está se desenvolvendo no caminho. Sirvam sem esperar nada em troca, e tentem aumentar a gratidão em vocês.

Agora, entre vocês, seja servidores, seja membros do conselho diretor, seja professores, não devem gerar ego. O ego de sentir: "Agora tornei-me um professor", ou o ego de sentir: "Oh, sou apenas um servidor de Dhamma, inferior." Estão todos servindo, apenas servem de diferentes maneiras. Todo o propósito, toda a ideia é apenas a de servir as pessoas.

Por isso, devem ter bons sentimentos uns pelos outros. Se o sentimento de benevolência faltar, isso dará um mau exemplo. Mostra que não compreenderam Dhamma muito bem. Portanto, tenham isso sempre em mente: qualquer que seja a função na qual estejam servindo, o objetivo é apenas o de servir à humanidade sofredora, apenas isso.

O senhor estaria disponível para, em um futuro próximo, conduzir um curso para crianças que falam inglês?

Não posso dizer se poderei estar pessoalmente disponível para fazê-lo. Vou tentar, pois, mais uma vez, há uma grande necessidade. Já temos material estruturado para o curso destinado às crianças indianas e deve surgir o material adaptado às crianças que falam inglês.

Na Índia, meditadores e não meditadores têm enviado os seus filhos a estes cursos, e estão bastante satisfeitos com os resultados. O mesmo deverá acontecer também no Ocidente; apesar de inicialmente ter dito aos alunos ocidentais que só os filhos dos meditadores é que deveriam participar dos cursos destinados às crianças,

senão, os pais que não meditaram conosco podem interpretar de maneira errada aquilo que estamos ensinando.

O senhor pensa em conduzir um curso de Vipassana exclusivo para adolescentes?

Certamente que sim. Há uma grande necessidade. Estamos tentando que a nova geração cresça em Dhamma. Dhamma é bom para todos, jovens e velhos, mas quero dar mais atenção aos jovens, pois isso vai garantir que Dhamma continue a difundir-se de geração em geração. Quando comecei foi difícil, porque muito poucos jovens indianos participaram. Mas agora estão vindo aos cursos em grande número. Devemos ter cursos com palestras especiais para eles.

Um aluno pergunta: "Tenho problemas em trabalhar com *sampajañña,* quando não estou sentado meditando." O senhor poderia dar algumas sugestões de como trabalhar com *sampajañña* fora da meditação?

De acordo com os ensinamentos do Buda, deve haver uma consciência contínua de *anicca* dentro da esfera do corpo. Essa consciência deve ser mantida enquanto estamos caminhando, sentados, comendo, bebendo, em todas as posições, em todas as posturas. Vocês devem estar conscientes disso o tempo todo. Isso os levará às profundezas da mente e os ajudará a erradicar as impurezas que lá se encontram. Mesmo em casa, meditando de manhã e à noite, *sampajañña* é importante. Mas, quando vocês se encontram ocupados com as responsabilidades diárias, não é necessário *sampajañña*. Nesse momento, não estão meditando, e se tentarem manter metade da atenção nas sensações e a outra metade

no trabalho, não serão bem-sucedidos em nenhuma das atividades. Portanto, recomendo dar atenção durante o dia à tarefa do momento e a se focarem em *sampajañña* enquanto estiverem descansando ou meditando.

Um magnífico pagode foi construído em Dhamma Giri. Qual é a relação do pagode com a nossa prática de Vipassana?

Bem, a decoração do pagode é como a decoração de um bolo. O mais importante é o sabor do bolo, e não a sua decoração. O pagode é importante para os meditadores de Vipassana que meditam nas celas. A decoração do pagode é uma demonstração de gratidão. Quando Dhamma saiu deste país para os países vizinhos, as pessoas de lá adotaram a arquitetura indiana como um modo de recordarem que este Dhamma veio da Índia, o país do Buda. Até os dias de hoje, as pessoas têm tido tanto respeito e gratidão para com a Índia por causa disso. Quando Dhamma foi para a Birmânia, as estupas originais lá construídas foram feitas no estilo *sāñci*, que pode ser encontrado perto daqui, embora, posteriormente, tenham sido ornamentadas com outros elementos decorativos.

Do mesmo modo, agora, ao fim de vinte séculos, Dhamma regressou da Birmânia. É normal que as pessoas aqui o compreendam e gerem sentimentos de gratidão para com a Birmânia. A Birmânia é um maravilhoso país de Dhamma, preservou a técnica na sua pureza original. Por isso, todo este desenho arquitetônico destina-se a lembrar às pessoas que a técnica de Vipassana chegou da Birmânia, e é por isso que agora podem se beneficiar dela.

Mas Guruji, há um perigo a ser enfrentado: o pagode é tão lindo que pode permanecer nas nossas mentes enquanto meditamos.

Bem, é lindo porque Dhamma é lindo. É um símbolo de Dhamma. Se vier à sua mente enquanto estiverem meditando, deveria ensinar a vocês o significado por trás do símbolo: *anicca, anicca, anicca* – mudança, mudança, mudança.

É possível fazer música, dançar ou outros tipos de arte sem ser egocêntrico? Alguém pode expressar-se artisticamente de forma verdadeira com uma mente equilibrada?

Uma mente equilibrada é algo muito necessário. Porém, o estágio em que vocês se encontram totalmente livres de ego, em que o ego fica totalmente dissolvido, leva muito tempo para alcançar. Quando alguém alcançou o estágio de *anāgāmī*, então, nas profundezas da mente, o ego derreteu-se significativamente, e no estágio de *arahant* não há ego de modo algum. No entanto, os meditadores de Vipassana comuns devem, pelo menos, ter certeza de que começaram a dissolver o ego. Qualquer artista que esteja praticando Vipassana corretamente irá verificar uma grande mudança na área artística, seja ela qual for. A arte se tornará pura no sentido de que nunca será usada para criar paixão na mente dos outros, ou ira ou ódio. Com a prática de Vipassana, essa pessoa se tornará um artista melhor, capaz de transmitir às pessoas um sentimento de paz e de harmonia através da arte. Tem de se verificar se esta direção saudável está ou não se desenvolvendo.

A nossa tradição é a única de Dhamma puro?

Compreendam o que é Dhamma puro: a Lei da Natureza, a verdade sobre a mente e o corpo e a sua interação, o modo como a mente e a matéria se influenciam mutuamente e como isso pode ser experimentado. Não se trata de mero jogo intelectual. O Buda queria que nós experimentássemos Dhamma.
Quando vocês começam a experimentar a verdade na profundidade da mente, descobrem ser igual àquela de todas as outras pessoas. Não apenas no nível superficial, o *paritta citta*, a mente consciente, mas também no nível profundo. O problema encontra-se no nível da mente onde começa o comportamento padrão da reação. Há uma palavra em páli, *nati*, que significa inclinação. No nível da mente onde há uma inclinação para a reação, o processo nocivo tem início. Por exemplo, a reação da ira é desencadeada por causa desta inclinação e continuamos a reagir com esta ira durante muito tempo. Com a repetição deste fenômeno por incontáveis vezes, o padrão de comportamento de reagir com ira é reforçado. Acontece o mesmo em relação à paixão ou a qualquer outra contaminação.

São vocês os responsáveis por este comportamento. Não há qualquer poder exterior produzindo esse comportamento. Vocês fazem isso por ignorância. Agora, com Vipassana, vocês começam a compreender: "Veja só este jogo que estou jogando. Estou prejudicando-me. Estou me tornando prisioneiro dos meus próprios padrões de comportamento." Se começarem a observar esse processo no fundo de si mesmos, descobrirão que ele cessa naturalmente, e acabarão alcançando um estágio em que essa inclinação para reagir nem surge. Que mais poderia ser o puro Dhamma senão isso?

Se trabalharem apenas no nível superficial da mente, quer acrescentando-lhe uma camada, quer desviando a atenção para algum objeto em uma tentativa de sair desse padrão de reação, verificarão que a mente se acalma. Mas isso acontece apenas na superfície da mente. No interior profundo, continua a ocorrer a mesma inclinação para a reação, e a menos que alcancem esse ponto como irão realmente mudar esse hábito-padrão? Vipassana é o modo de alcançar esse nível e observar a realidade tal como ela é. Sem tentar modificá-la e limitando-se a observá-la, acabará se alterando. Assim, se libertarão do cativeiro, da escravidão. Praticar assim está de acordo com os ensinamentos puros do Buda, ele explicou que isto constitui o único modo, Dhamma puro, *ekāyano maggo.*

Qual é a sua mensagem à Índia e ao mundo no contexto presente?

Façam uso do maravilhoso Dhamma. Compreendam o que é Dhamma. Não o tomem por Dhamma hindu, ou Dhamma budista, ou Dhamma jainista. Não tem nada a ver com essas religiões organizadas. Dhamma está totalmente desassociado dessas religiões organizadas, é um modo de vida que nos permite compreender a lei universal da natureza.

Isto é Dhamma: o modo como a mente e a matéria interagem, com as suas amarras, com as suas correntes cruzadas e subcorrentes; e como, por ignorância, continuamos a reagir de uma maneira que nos faz sofrer tanto. Através da observação de tudo isto, podem perceber que esta Lei da Natureza se aplica a todos. Se não gostam de se queimar, mantenham a mão longe do fogo. Através da reação cega vocês estão se queimando,

se prejudicando. Experimentem isto. As palavras por si só não servem de nada. Deixem as pessoas experimentar isso. Cada vez mais pessoas devem perceber a realidade de Dhamma, compreender que Dhamma tem de ser experimentado e que não é um jogo intelectual. E para experimentarem isso, bom, aqui está esta maravilhosa técnica que irá levá-los às profundezas da mente, ao ponto onde a mente e a matéria estão interagindo e onde vocês podem aplicar a sabedoria para se libertarem desse hábito de reação que está, de fato, prejudicando-os. Através da aplicação desta sabedoria, estão tornando a mente cada vez mais pura para viverem uma vida mais feliz, uma vida mais harmoniosa.

Tendo em vista a vasta difusão do nosso trabalho de Vipassana e a sua importância para a humanidade, como, no futuro, podemos continuar a disseminá-la na sua pureza, mesmo depois do senhor nos deixar?

Bem, as pessoas que são responsáveis pela disseminação de Dhamma têm de compreender que a pureza da técnica é a parte mais importante da sua eficácia. A Índia perdeu esta maravilhosa técnica quinhentos anos após o Buda. Isso ocorreu por muitas razões, mas a razão principal foi a mistura de diferentes ritos, rituais, crenças filosóficas etc. com a técnica. Depois de algum tempo, esses rituais e essas crenças se tornaram predominantes em relação à Vipassana e, com isso, pouco a pouco ela foi perdendo a sua eficácia. Por isso, temos de ser muito cuidadosos para que isso não volte a acontecer. Já a perdemos há dois mil anos, e agora que ela voltou de novo na sua forma original devemos manter a pureza para que dê bons resultados pelo máximo de tempo possível. No momento em que as pessoas

começarem a torná-la impura, os bons resultados começarão a se perder. As pessoas vêm de diferentes tradições, de diferentes caminhos. Não devem tentar impor as suas crenças ou as suas tradições a esta técnica. Se as pessoas perceberem esta questão tão importante, quer eu esteja presente ou não, esta técnica vai continuar a ajudar as pessoas durante muito tempo.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
20 de janeiro de 1996

PERGUNTAS E RESPOSTAS – IX

Pergunta: Dhamma nos torna ativos, nos prepara para enfrentar as dificuldades e nos dá força para combater o mal. Por isso, é correto fugir das vicissitudes da vida com a ideia de que Dhamma vai ajudar e que "pensar no problema vai estragar minhas vibrações, então, devo apenas gerar *mettā*", tornando-nos inativos?

Goenkaji: Não. Não entendeu muito bem Dhamma. Até nos cursos de 10 dias se explica claramente que, se uma pessoa mais forte estiver maltratando alguém mais fraco e vocês ficarem sentados dizendo: "O que eu posso fazer? O forte que sofra pelo seu *kamma* e a vítima que sofra também pelo seu." Isso é errado. Dhamma não ensina isso.

Usem toda a sua força física e verbal para fazer essa pessoa parar. No entanto, não deve haver nenhum vestígio de animosidade, de ira ou de ódio contra o agressor. Vocês geram amor e compaixão por ele, mas como ele não entende a linguagem delicada, depois de terem tentado desse modo, podem tomar uma ação mais dura, embora com amor e compaixão. Dhamma não nos torna inativos.

Mas quando não tiverem capacidade para ajudar – por exemplo, se uma pessoa estiver muito doente no leito de morte e sendo tratada pelo médico – aí, o que vocês podem fazer? Não são médicos. Portanto, sentem-se, meditem e enviem *mettā*. Se acharem: "Sou um

meditador de Vipassana, tenho de curar esta pessoa", tomaram a decisão errada. Por isso, quando puderem, devem ser ativos. Não permitam que as pessoas façam algo de errado se puderem impedir.

Um meditador pode ensinar *Ānāpāna* às pessoas em uma região onde não há professores assistentes nem professores de cursos para crianças?

Bem, já foi dito que se alguém for professor em uma escola pode ensinar aos seus alunos, se alguém for médico pode ensinar aos seus pacientes, pais podem ensinar aos filhos, e filhos aos pais. Em outros casos, não. Uma das razões é que esta técnica não pode ser imposta a ninguém. Outro motivo é que vocês não sabem ensinar e mesmo que estejam ensinando só *Ānāpāna*, a Vipassana pode começar, e alguns complexos enraizados podem vir à superfície. E como vocês não vão saber lidar com isso, é melhor evitar. Não arrisquem.

Um meditador sério deve entrar para as forças armadas?

Trata-se de uma decisão pessoal. Se sentirem: "Eu quero defender o meu país e, por isso, o melhor é entrar para as forças armadas", muito bem, fiquem à vontade, podem fazê-lo. Mas da nossa parte não nos compete dizer: "Você deve ou não entrar para as forças armadas." Essa não é a nossa função. Cada indivíduo tem de decidir por si.

Fico desapontado, mesmo sabendo que não devo, se houver um bloqueio ou uma área em branco durante a meditação. O que devo fazer?

Compreendam que vocês acumularam muito apego e muita aversão. Quando ficam desapontados ou

aborrecidos, isso revela que estão ansiando por algo, anseiam que esse bloqueio vá embora. E têm uma enorme quantidade de apego em relação a esse bloqueio, em relação a essa sensação desagradável, e querem se livrar dela. Portanto, compreendam a realidade: "Não entendi Vipassana como se deve. Começarei de novo com *Ānāpāna*, regressando ao jardim de infância para depois seguir em frente."

Se percorrer este caminho nos transforma em *arahants*, que estado o senhor alcançou?

Eu não alcancei o estado de *arahant*, o estado que alcancei não posso dizer, não é significativo. Vocês é que têm de avaliar isso. Se na minha vida o meu comportamento estiver cheio de impurezas, então não alcancei nada. Mas se encontrarem algo de bom em mim, então, com certeza me desenvolvi neste caminho.

Se todos os dias me lembro dos deuses em que acredito, qual é o problema em lembrar deles durante o curso?

Durante o curso, o objeto da sua meditação é diferente, pois enquanto estão praticando *Ānāpāna*, o objeto da sua meditação é a respiração. Apenas isso e nada mais. E durante Vipassana, o objeto é a sensação no corpo e nada mais. Portanto, durante esse tempo, se também tentarem imaginar o seu deus ou deusa, estão dispersando a atenção e não estão trabalhando como se deve. Qualquer que seja o objeto de meditação, deem-lhe toda a importância. No final do curso, se tiverem grande respeito ou grande devoção por esse deus ou aquela deusa, partilhem os seus méritos com ele ou com ela e enviem-lhe *mettā*. Apenas isso e nada mais.

Por favor, aconselhe-nos como responder de forma breve à seguinte pergunta: O que é uma sensação?

O que quer que sintam no corpo no nível físico chamamos de sensação.

Por que temos sensações?

Porque estamos vivos. A nossa mente e a nossa matéria – *nāma* e *rūpa*– trabalham mutuamente. Onde não há *nāma*, não há mente e não se pode sentir. Um corpo inanimado não pode sentir sensações. Este pilar não pode sentir sensações. Pode-se sentir sensações onde quer que haja vida.

O que é a equanimidade?

Quando não reagimos às sensações experimentamos a equanimidade.

O que significa quando dizemos "não reagir"?

Não gerar apego pelas sensações agradáveis. Não gerar aversão pelas sensações desagradáveis. Assim não há reação.

O que é um fluxo livre?

Não há nada que esteja a fluir. É só a sua atenção que se move rapidamente da cabeça aos pés, ou dos pés à cabeça, porque não há nenhum obstáculo no caminho. Agora, já não há qualquer região em branco ou grosseira, nem sensações sólidas – apenas vibrações do mesmo tipo e muito sutis. A sua atenção move-se facilmente e dá a sensação de existir um fluxo. O objetivo é compreenderem que existindo sensações grosseiras ou sutis a mente tem de permanecer equânime: não reagir com aversão às sensações grosseiras e não reagir com apego às sensações agradáveis.

Eu pertenço às forças armadas. Qual é o meu dever se o nosso país entrar em guerra com uma nação vizinha?

Bem, juntou-se às forças armadas para defender o país, por isso cumpre o seu dever. Naturalmente vai defender o país com toda a sua força. Esse é o seu dever. Se é um meditador de Vipassana, trabalhará com mais perfeição.

Há uma vida passada ou uma vida depois da morte? Se sim, qual é a prova? Através da sua própria experiência, o que aprendeu sobre as vidas passadas?

Não é necessário que acreditem na existência de uma vida passada ou futura para que Vipassana seja de ajuda. Vocês acreditam que esta é a vida presente. Então, deem toda a importância à realidade deste momento. A todo momento vocês estão morrendo, e a todo momento estão nascendo de novo. Observem isso, sintam isso, compreendam isso. E também continuem a compreender como reagem a esse fluxo em mudança e como, através da reação, prejudicam a si próprios. Quando se libertarem disso, o seu presente se tornará cada vez melhor. Se houver um futuro, então, certamente irão colher os benefícios desse trabalho. Se não houver um futuro, por que se preocupar? Vocês deram o melhor de si para retificar o presente. Se o presente for bom, o futuro também será bom.

Uma pessoa vai para um mundo inferior por ter agido maldosamente. Uma outra age da mesma maneira, o seu comportamento logo produz frutos e ela supera isso nesta mesma vida. Porque existe esta diferença?

Porque se compreende o que é Vipassana. Em Vipassana surge primeiro uma sensação no corpo, fruto do *saṅkhāra* (*kamma*) do passado. Se foi uma ação prejudicial, irá manifestar-se no corpo como uma sensação muito desagradável. Por exemplo, se maltratam ou magoam alguém, geram ira. Quando geram ira estão ardendo por dentro e, por isso, quando o fruto dessa semente surgir irá manifestar-se em uma sensação de ardor. Quando o ardor surge, vocês estão treinados para o observarem, perde toda a intensidade e desaparece.

Vamos supor que um espinho penetrou seu corpo. Quando penetra é muito doloroso. Para retirá-lo têm de usar uma agulha e espetar profundamente, o que também é doloroso. Qualquer sensação que experimentam enquanto realizam uma ação, vão experimentar o mesmo tipo de sensação quando obtiverem o fruto dela. Os bons meditadores de Vipassana observarão sem reagir, não permitindo que ela se multiplique, e a sensação acabará por desaparecer. Terão se libertado dela. Se não praticarem deste modo, naturalmente irão obter esse fruto mais tarde.

Mesmo aceitando que a meditação Vipassana é eficiente e benéfica, algumas pessoas pensam que os meditadores dão mais importância à meditação e, normalmente, deixam de se inspirar para resolver os problemas da sociedade e do país. Não seria apropriado dar instruções e inspiração aos alunos para servirem à sociedade? Se irão empreender ou não o serviço social depende das aptidões de cada um, mas pelo menos poderíamos informá-los sobre os problemas da sociedade.

Bem, toda a técnica existe para melhorar o indivíduo. O indivíduo é mais importante, porque a sociedade é composta por indivíduos. Esta técnica ajuda cada indivíduo a tornar-se uma pessoa melhor. Ora, depois de se tornarem pessoas melhores, cada um deve decidir como ajudar os outros da melhor maneira. Essa não é a nossa tarefa.

No entanto, o que tem acontecido é que alguns alunos começam a sentir: "Esta técnica que esteve perdida neste país nos últimos vinte séculos, agora está de volta. Ajudou-me tanto que eu sinto que cada vez mais pessoas devem obter benefícios através dela. Isto é um serviço à sociedade. Quando cada vez mais indivíduos se tornarem melhores pessoas, mais saudáveis, mais puras, então a sociedade se tornará cada vez melhor, mais saudável e mais pura." Por isso, se alguém sentir que este é o melhor modo de servir, não posso impedi-lo. Como melhor servir aos outros é uma decisão de cada um.

Qual é a diferença entre Vipassana e auto-hipnose? Obtêm-se os mesmos benefícios de ambos?

Não, são totalmente opostos. Vipassana quer que vocês observem a realidade como ela surge naturalmente e não uma experiência criada e artificial. Quando começam a criar qualquer tipo de sugestão estão criando uma experiência. Estão criando uma camada superficial por cima da mente consciente. Pode ser bom, dá resultados. Se forem melhores pessoas no nível superficial da mente, obterão benefício disso. Porém, os complexos das suas impurezas acumuladas no interior profundo permanecem iguais. Portanto, Vipassana ensina a ir ao interior profundo e a retirar os complexos através da observação de qualquer realidade que se manifeste de momento a

momento. Não se deve criar nenhuma camada, nada deve ser imaginado, nada de hipnose nem autossugestão. No nível profundo da mente, isso vai completamente contra Vipassana. Estas duas opções vão em direções completamente opostas.

Tem sido mencionado que há vários escritos em folhas de palmeiras na Birmânia, e que o *Vipassana Research Institute* (Instituto de Pesquisa Vipassana) gostaria de publicá-los antes de se deteriorarem e se perderem. Se isto for correto, poderia nos dizer algo sobre os conteúdos e o significado desses escritos e qual sua origem?

Todas essas folhas de palmeiras contêm literatura na língua páli. Certos textos dessas folhas de palmeiras já foram publicados, portanto, não vamos falar sobre eles. No entanto, há algumas folhas de palmeiras com literatura que nunca foi publicada. Com certeza esses textos têm ligação com Dhamma, pois estão em páli, e, por isso, queremos trazê-los para cá, imprimi-los, publicá-los e usá-los na nossa pesquisa. Tudo isto é feito com o intuito de preservar a herança cultural do nosso país. Neste país, todos os escritos em páli se perderam. Se existem textos em algum lugar é nosso dever trazê-los para cá, publicá-los e fazer com que Vipassana usufrua disso.

No *Vinaya Piṭaka*, o Buda censurou o voto do silêncio total. Então por que mantemos silêncio total durante o curso?

Quando esse voto se torna um rito ou ritual, então, é prejudicial. Mas enquanto estão meditando, enquanto estão aprendendo a meditar, a sua instrução é muito clara: ou estão em *ārya maun*, nobre silêncio, ou, se falarem,

falem sobre Dhamma com o professor. Isso é permitido. Tirando isso, têm de estar em silêncio. Porém, quando isso se transforma em um ritual: "Assumi este voto de silêncio e por isso não vou falar", e, no entanto, continuam se comunicando com os outros por escrito ou por gestos e olhares, então o voto de silêncio deixa de ter valor. Em um curso, vocês estão em silêncio e trabalham na profundidade do seu interior para manter a mente silenciosa, para erradicar as suas impurezas. Mas podem solicitar ao professor esclarecimentos sobre a prática falando com ele ou com ela. Esse é o ensinamento do Buda, não estão agindo contra a sua técnica.

Sayagyi U Ba Khin nunca afixou cartazes para as doações. Por que nós apresentamos estes avisos pedindo doações?

Sayagyi U Ba Khin costumava afixar um cartaz onde mencionava projetos: "Este é o próximo projeto, no qual será despendida esta quantia." Apenas isso. Se os alunos sentissem vontade de doar, doavam. Caso contrário, não doavam. Ele não pressionava as pessoas: "Olhem, agora eu quero isto, e é melhor darem-me este tanto." Portanto, o nosso procedimento é o mesmo.

Acabamos de ouvir que uma enorme estupa pode ser construída em algum lugar na Índia. Gostaríamos de saber um pouco mais sobre isso: onde será localizada, que estrutura terá, como será construída e o que se pretende com isso? Pode nos dizer algo em relação a esse assunto?

Ainda não sei quando será construída, onde será construída ou se será ou não construída.

Uma coisa tem de ser muito clara: o nosso objetivo em tudo o que fazemos é permitir às pessoas conhecer devidamente o Buda e os seus ensinamentos sobre Vipassana – para que não tenham qualquer dúvida sobre os ensinamentos e obtenham inspiração para virem aos cursos. O benefício que as pessoas obtêm não será devido a esse pagode, mas devido à meditação que vão fazer, assim que compreenderem a verdadeira vida do Buda. Muitos mal-entendidos surgiram neste país durante os últimos vinte séculos, e eles precisam ser erradicados. Os verdadeiros ensinamentos do Buda, a sua vida e como as pessoas se beneficiam disso, tudo isso será explicado – se for possível, se realmente surgir.

Qual é a política usada em relação aos alunos de Vipassana ou professores assistentes que escrevem livros sobre a técnica ou sobre Dhamma puro?

Eu não encorajo isso. Infelizmente tenho visto algumas traduções das palavras do Buda feitas pelos ditos peritos competentes que são totalmente diferentes do que o Buda na verdade queria dizer. Nós sabemos que são diferentes porque estamos praticando. Não podemos esperar que alguém compreenda a teoria devidamente se não conhecer bem a técnica. Podem escrever coisas que vão contra aquilo que estamos aqui ensinando. Se eu não o refutar, daqui a uma ou duas centenas de anos ou daqui a quinhentos anos as pessoas podem pensar: "Guruji aceitou isso que foi escrito durante a sua vida pelo seu próprio aluno ou pelo seu professor assistente, portanto, com certeza está correto." E assim as pessoas serão induzidas ao erro.

Não tenho tempo para verificar artigos ou livros dos meus alunos. É totalmente impossível. Um dos meus

alunos escreveu a minha biografia, e um parente me trouxe o livro e apontou: "Olhe, isto e isto que está escrito aqui está errado, e também isto, e isto que está escrito nesta outra página." Eu disse-lhe: "Tudo bem, ponha um marcador na página e deixe o livro aqui, vou dar uma olhada." Isto aconteceu há uns quatro ou cinco anos e ainda não tive tempo para ver essas duas páginas. Portanto, compreendam que se algo de errado for escrito em um livro sem que eu o contradiga, isso será visto como verdadeiro.

Não se entusiasmem demais para escrever livros e tudo o mais. Tornem-se perfeitos na meditação e, se forem professores assistentes, ensinem meditação aos outros. Mais tarde, quando também se tornarem perfeitos em *pariyatti*, então sim, escrevam.

Na minha meditação diária de uma hora dedico pelo menos 30 minutos a *Ānāpāna*. Está correto?

Não há nada de errado. *Ānāpāna* é apenas uma ferramenta para ajudá-los a praticar Vipassana devidamente. Sempre que acharem que a mente está muito agitada usem *Ānāpāna*. Talvez por 30 ou 40 minutos ou talvez durante toda a hora usem *Ānāpāna*, e a meditação seguinte será muito melhor. *Ānāpāna* serve para estabilizar a mente, para acalmá-la e para torná-la mais sensível às sensações.

Na vida cotidiana não há exceções à lei da verdade. Ninguém é perdoado. O Dhamma é a lei por excelência. Então, por que se afirma que aqueles que cometem erros devem ser perdoados?

É para o seu próprio interesse que sejam perdoados. Se uma pessoa fez algo que os magoou ou prejudicou e

vocês sentirem animosidade para com ela, começaram a prejudicar a si mesmos. Portanto, para se pouparem desse mal, é melhor perdoarem e esquecerem. É para o seu próprio interesse. Se as pessoas também chegarem à conclusão: "Eu cometi um erro e não vou repeti-lo no futuro", e continuarem a praticar Vipassana, ele ou ela também irá se libertar do sofrimento. Estão perdoando essa pessoa para seu próprio benefício, pois isso os ajuda a se libertarem dos sentimentos de vingança.

Estou sempre perdido em pensamentos, esquecido, reticente. Não sinto vontade de trabalhar e estou sempre atrasado com as minhas tarefas. Isso é *anatta*? Se sim, então por que o meu silêncio me distanciou da minha família?

Não, esta não é a percepção certa de *anatta*. Não compreendeu Vipassana devidamente, não praticou devidamente. Se compreenderem Vipassana devidamente, sempre que estiverem deprimidos – vocês têm um complexo de depressão do passado e veio à tona – aceitem o fato de que, nesse momento, a mente está cheia de depressão. Esta é a verdade. Não que a depressão se deva a esta ou àquela razão. O fato é: "A minha mente está, neste momento, cheia de depressão. Agora verei que sensação eu tenho."

Qualquer que seja a sensação que tenham nesse momento, em qualquer parte do corpo, estará provavelmente relacionada com essa depressão, e vocês começam a observar as sensações. Aceitem o fato de que há depressão e o fato de haver sensações, e continuem a observar as sensações compreendendo *anicca*. Têm praticado e, por isso, sabem que "esta sensação está surgindo e desaparecendo e, portanto, também esta

depressão está surgindo e desaparecendo. Verei quanto tempo dura." Sentem-se equânimes e, com toda a certeza, irá passar; vão começar a sair do hábito-padrão da depressão. É assim que se usufrui dessa situação.

Alguns meditadores parecem compreender a técnica de meditação e até têm o fluxo livre, e fazem muitos cursos. Apesar disso, a sabedoria não é notada no seu comportamento. Para progredir será necessário mais palestras?

Não. Essas pessoas podem fazer até cem cursos sem terem qualquer benefício, porque a verdade é que não compreenderam a técnica.

A técnica não é para se extasiarem quando têm sensações agradáveis, nem para ficarem deprimidos quando têm sensações desagradáveis. Se as mudanças não chegarem, isso significa que estão jogando o jogo das sensações – se forem agradáveis sentem-se extasiados, e se forem desagradáveis ficam deprimidos – e continuam sem colher qualquer benefício. Portanto, compreendam a técnica devidamente. Agradáveis ou desagradáveis, o seu entendimento é: "Tudo o que estou experimentando é *anicca*, mudança. Não faz sentido reagir a algo que está constantemente mudando". Estão observando com equanimidade. Assim, estão trabalhando corretamente, e a mudança começa a manifestar-se na sua vida diária.

Na Índia vivem muitas pessoas pobres. Essas pessoas têm de sofrer desse modo devido ao seu mau *kamma* passado?

Bem, se acreditam na Lei da Natureza: "Todos colhemos aquilo que plantamos", então, com certeza, têm de sofrer desse modo. Qualquer pessoa que esteja

sofrendo tem de ter feito algo de errado no passado. Mas isso não deve fazê-los sentir: "Nunca vou conseguir me libertar do meu sofrimento; fiz tanto mal no passado, que é este o meu destino." Todo o *kamma* que fizeram é passado. O seu *kamma* presente é o que importa, e é muito poderoso. Se forem meditadores de Vipassana, tenham confiança. Se uma pessoa como Angulimala, que matou 999 pessoas nesta vida (e não sabemos o que fez no passado), conseguiu erradicar o seu *kamma* passado com a prática de Vipassana, por que ter pessimismo? Tenham todo o otimismo. Dispõem desta maravilhosa técnica através da qual podem se libertar de todo o sofrimento.

É possível um professor assistente celebrar o seu aniversário no centro e a título de comemoração pedir a alguém que participe do curso e ofereça *dāna* para cobrir todas as despesas desse dia?

Bem, com certeza qualquer professor assistente ou não professor assistente, qualquer meditador de Vipassana pode vir até aqui meditar no dia do seu aniversário, como em qualquer outro dia. Podem meditar também na sua própria casa. Esta é a melhor maneira de celebrar o seu aniversário. Porém, não é muito saudável pedir aos outros para meditarem no seu aniversário. Os outros podem meditar ou não. Se são professores assistentes, isso não significa que devam pedir a todos os seus alunos para virem até aqui meditar. Meditem vocês. Qualquer doação que queiram dar, são livres para isso, não há qualquer objeção em relação a isso, no entanto, não é necessário tornar pública a razão da sua doação.

Enquanto estamos caminhando ou deitados é suficiente observar a respiração entrando e saindo sem nos concentrarmos no ponto onde ela toca?

Bem, se sentirem o toque é bom, caso contrário, se estiverem apenas conscientes da inspiração/expiração é suficiente. Isso vai ajudá-los porque estão com a verdade, com a realidade.

Quando um ser humano será capaz de decidir se tem de esperar por um *sammāsambuddha* antes de dar um mergulho no *nirvāṇa*?

Pode acontecer no próximo momento, por que esperar por um *sammāsambuddha*? Façam apenas o seu trabalho e entreguem os resultados ao Dhamma. Como costumo dizer nos cursos longos, *kālaṃ āgameyya*, deixem o tempo chegar. Quando chegar a hora, irão automaticamente mergulhar. Portanto, continuem a fazer o seu trabalho: observar as sensações permanecendo equânimes. Então, estarão aproximando-se cada vez mais do *nirvāṇa*.

Que todos vocês possam dar um mergulho nesta mesma vida. Continuem a trabalhar e esqueçam os resultados. Entreguem os resultados ao Dhamma. Que todos vocês sejam felizes, obtenham paz e se libertem.

Em muitos cursos os professores comportam-se como disciplinadores. Por que não se comportam como uma mãe, assim como o senhor?

Bem, deixem que se tornem uma mãe como eu e então começarão a comportar-se como eu. Eles estão aprendendo a se tornar mães, e vocês estão aprendendo a praticar Vipassana. Tenho recebido boas informações sobre muitos professores assistentes e professores. As

pessoas vêm e dizem: “Tive uma experiência tão maravilhosa com este professor. Estava cheio de compaixão. Ela estava cheia de benevolência. Olha, ele ou ela explicaram-me tão bem as coisas.” Sinto-me contente com isso. Contudo, é bem possível que possa haver alguns que não trabalharam da maneira ideal. Não deem importância a isso. Compreendam que eles estão em formação, tal como vocês. Estão formando-se para ensinar, e vocês formando-se para aprender. Prossigam o seu trabalho, aprendam.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
21 de janeiro de 1996
Palestra final

DHAMMA É PARA TODOS

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Mais uma vez, nos reunimos para o nosso encontro anual. Agora que o trabalho de Dhamma está se difundindo por todo o mundo e têm surgido mais servidores, professores e centros, é natural que o número de pessoas neste encontro tenha aumentado. Isso constitui um bom sinal. Mas quando o número de servidores aumenta, temos de ser muito cuidadosos para mantermos a pureza do serviço ao Dhamma. Se as pessoas vierem servir sem saber por que ou o que estão servindo, podem começar a prejudicar Dhamma e a prejudicar a si mesmas.

"Por que eu estou servindo? Por que eu estou dedicando tanto tempo a tudo isto?" Cada pessoa tem de examinar a si mesma. "Estarei servindo para obter fama e uma boa posição? Hoje sou um servidor comum de Dhamma, mas é possível que o meu professor me torne um membro do conselho diretor depois de ver o meu serviço. E mais tarde posso ser um professor assistente iniciante e, a seguir, professor assistente e depois professor... ah, esse é o meu objetivo, me tornar um professor titular. E aí vou ter poder, prestígio e autoridade. Vou ser o responsável por uma área!"

Sujeito louco! Não compreendeu nada de Dhamma! É melhor meditar e esperar algum tempo antes de começar a servir. Enquanto este "eu" estiver presente, não estão

trabalhando para os outros, mas sim trabalhando para si próprios – não há *anatta*, é tudo *atta*. Se não ajudarem a si mesmos em Dhamma, como podem ajudar os outros em Dhamma? Continuem a se examinar.

Servir é para *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*, para o bem-estar e para o benefício de muitas pessoas. O seu benefício provém automaticamente da Lei da Natureza. Enquanto servirem Dhamma estarão desenvolvendo as suas *pāramī* e alcançarão com facilidade a meta final.

O Iluminado disse que há dois tipos de pessoas raras neste mundo. Que tipos? Um deles é *pubbakāri*, que significa aquele que toma a iniciativa de servir aos outros, que dá o primeiro passo. No entanto, se o primeiro passo for com a ideia: "O que eu vou ganhar?", e só depois seguir com o serviço, isso não é *pubbakāri*. Primeiro pensem no serviço e esqueçam o que irão obter. Não esperem nada em troca. "Assim como comecei a me libertar do sofrimento, pouco a pouco, que cada vez mais pessoas saiam também. Esta maravilhosa técnica foi dada a mim; que cada vez mais pessoas se beneficiem dela." *Pubbakāri* é uma qualidade muito importante de uma pessoa de Dhamma.

E depois há a pessoa que sente *kataññū* – gratidão. Se pensarem: "Agora que tenho esta técnica, o que tenho a ver com o Gótama, o Buda?", então não compreenderam Dhamma. De onde é que obtiveram Dhamma? Como *Bodhisatta*, ele continuou por incontáveis vidas a desenvolver as suas *pāramī*. Em todas as vidas serviu as pessoas deste ou daquele modo, durante milhões de vidas.

Compreendam que, quando ele conheceu o Buda *Dīpaṅkara*, se tivesse aprendido Vipassana tinha as

pāramī suficientes para se tornar um *arahant*. No entanto, pensou: "Não quero apenas a minha libertação. Quero me tornar um *sammāsambuddha* e servir inúmeras pessoas. Estarei, ao mesmo tempo, desenvolvendo as minhas *pāramī* e servindo aos outros". E com essa determinação continuou a desenvolver as suas *pāramī*. Ele assumiu tantos fardos ao longo de tantas vidas! Para quem? Para nós. Se tivesse usado esta técnica apenas para libertar a si mesmo e não a tivesse difundido, como é que nós a teríamos recebido? Por compaixão infinita ele começou a distribuir Dhamma.

E depois, de professor a aluno, a técnica foi mantida, especialmente no nosso país vizinho, a Birmânia. A Índia foi muito desafortunada e perdeu a técnica depois de quinhentos anos. No entanto, o país vizinho manteve-a pelo menos por dois mil e quinhentos anos – embora entre muito poucas pessoas. Portanto, deve surgir daí um sentimento de gratidão.

Às vezes, me perguntam: "Por que este pagode está aqui? Por que não um templo, uma mesquita ou uma igreja?" O pagode é um símbolo de gratidão. Quando Dhamma saiu deste país para a Birmânia, os birmaneses, lembrando-se de onde o obtiveram, estavam gratos e escolheram um símbolo deste país – e daí a arquitetura da estupa *sāñci*. Na Birmânia, as estupas eram feitas à imagem da estupa *sāñci*, para que os birmaneses continuassem a lembrar-se da Índia. Claro que outros ornamentos, como os ornamentos de um bolo de Natal, surgiram mais tarde. Mesmo assim, em Sagaing (perto de Mandalay, na Birmânia) há uma estupa no mesmo estilo *sāñci*.

Agora que Dhamma chegou aqui, vindo desse país, usamos o estilo do pagode da Birmânia como símbolo de gratidão, para nos lembrar que Vipassana regressou da Birmânia. Que durante séculos as pessoas se recordem que perdemos esta maravilhosa joia e que o país vizinho a manteve na sua pureza original. Geramos um sentimento de gratidão para com esse país e um sentimento de gratidão por todos os professores que a mantiveram na sua pureza original.

O Buda disse: "São muito raras as pessoas que têm um forte sentimento de gratidão e o desejo de servir aos outros sem esperar nada em troca." Portanto, estas duas qualidades são muito importantes para os que querem trabalhar no campo de Dhamma.

Outra coisa muito importante é que mantenham a técnica na sua pureza original. Por que ela se perdeu neste país? O nosso instituto de pesquisa vai abordar todas as diferentes áreas deste tema. Surgirão vários motivos, mas um dos que vejo é que quando várias seitas descobriram que a técnica era muito impressionante e pragmática acharam: "Vai ser maravilhoso se, de alguma forma, conseguirmos ter esta técnica na nossa seita. Caso contrário, os nossos seguidores vão correr para ela e a seita vai se enfraquecer." Quando trouxeram a técnica para a sua seita e lhe acrescentaram os seus próprios aspectos sectários, a técnica perdeu sua eficácia e definhou até desaparecer.

No que diz respeito a nós, damos a técnica gratuitamente, e se alguém a polui, acrescentando-lhe algo, isso é da sua própria responsabilidade e não nos preocupa. Da nossa parte, vamos mantê-la na sua pureza original. Os que trabalham com esta técnica pura no

campo do serviço aos outros não devem acrescentar-lhe nada. Não é necessário fazer nenhuma adição. *Paripuṇṇa*, é completa. *Parisuddha*, é pura, totalmente pura; não é necessário retirar-lhe nada.

Há quem possa achar, por compaixão despropositada, que "se acrescentar um pouco disto, as pessoas daquela comunidade virão, caso contrário, isso não acontecerá. Unicamente com o intuito de ajudá-los, vou acrescentar um pouco disto, daquilo e daquele outro." E pouco a pouco esses acréscimos irão tornar toda a técnica impura e a sua eficácia se perderá. Por isso, não há concessões no que diz respeito à técnica.

Compreendam o que é a técnica. Estamos aqui para observar a verdade que experimentamos dentro de nós mesmos em relação à interação da mente e da matéria. Como é que ambas continuam a influenciar-se mutuamente e como é que, devido a esse contato da mente e da matéria, surge uma sensação agradável ou desagradável, e como é que, por ignorância, começamos a reagir a ela. Se observarmos objetivamente, lá se vai o nosso hábito-padrão de reação. É tão simples. Qual é a necessidade de acrescentar qualquer outra coisa a isto?

Vocês têm de se tornar firmes em Dhamma e tentar ajudar os outros a se estabelecer em Dhamma. E isso é possível se mantiverem toda a técnica pura e universal. No momento em que lhe acrescentarem algo, tomará uma direção sectária. E assim que tomar uma direção sectária, a essência de Dhamma se perderá e, a seguir, o mesmo acontecerá com a técnica. Trabalhem com muita cautela e sabedoria.

O Buda nunca estabeleceu uma seita. Ele estabeleceu Dhamma puro. Nas cerca de quinze mil páginas das suas

palavras, a palavra budismo ou *bauddh*(a) nunca é citada. Essa palavra foi usada pela primeira vez quinhentos anos após o Buda. Durante quinhentos anos ninguém se denominou *bauddh*(a), nem designou por *bauddh*(a) os ensinamentos do Buda.

Algumas perguntas surgiram nos países vizinhos quando, em uma entrevista, me perguntaram:

"O senhor está ensinando budismo?" E eu disse: "Não, não estou ensinando budismo."

"Ah! Não está ensinando budismo? Então não está convertendo pessoas para o budismo?"

"Não, não estou convertendo pessoas a isso."

"Então, o senhor não é budista?"

"Não, não sou budista."

"O senhor não é budista. Não está ensinando budismo. Não está convertendo pessoas ao budismo!"

Tudo isso começou a chegar aos países vizinhos: "Este sujeito é muito ingrato. Levou Dhamma do nosso país e agora está usando-o em seu próprio interesse. Não está convertendo as pessoas para a nossa religião." Oh, começou aí uma grande confusão!

Felizmente, convidaram-me para ir lá, e então expliquei: "Agora digam-me, o Buda converteu alguém para o budismo? Quantos budistas ele converteu? Entre os seus alunos, *Moggallāyan* pertencia a um clã *brāhman*, era um *gotra*. E ele não disse: 'Agora você se tornou um *bauddhāyan* em vez de um *moggallāyan*'. E *Kātyāyan* pertencia a um clã *brāhman*. Ele nunca disse: 'De agora em diante será chamado de *bauddhāyan*'. Se ele nunca converteu as pessoas a qualquer seita, quem sou eu para converter alguém? Será que sou muito

superior? Será que sou mais iluminado do que o Buda? Vejam as palavras do Buda. Encontram a palavra budista em algum lugar?" E então eles compreenderam: "Sim, o senhor está certo."

Se for budismo, permanecerá limitado aos que se denominam budistas. O budismo é para os budistas, o hinduísmo é para os hindus, mas Dhamma é para todos, Vipassana é para todos. Dhamma é infinito – *appamāṇo dhammo*. São estas as palavras do Buda; vocês não devem torná-las *appamāṇo dhammo*, transformar Dhamma infinito em finito. Portanto, têm de compreender desde o início que não estão aqui para converter pessoas e torná-las budistas. Não, tornem-nas dhammistas.

Encontramos apenas cinco ou seis palavras no *Tipiṭaka* que o Buda usou para designar aqueles que o seguiam, os que se desenvolviam no caminho de Dhamma: *dhammiko, dhammaṭṭho, dhammi, dhammacari, dhammavihari*. Eles estão se tornando dhammistas, e não budistas.

Portanto, temos de ser muito cuidadosos. Temos de trabalhar compreendendo muito bem que, por um lado, temos um sentimento de gratidão para com Gótama, o Buda. Mas, ao mesmo tempo, não temos nada a ver com qualquer seita, não estamos aqui para converter pessoas a esta ou àquela religião.

Temos de dar importância ao Dhamma ensinado pelo Buda, de maneira a tornar-nos estáveis em Dhamma e ajudarmos os outros a fazer o mesmo. Deixem que se autodenominem seja como for, que diferença isso faz? As pessoas devem tornar-se *dhammiko*, dhâmmicas. Devem se estabelecer em Dhamma, seguir uma vida com

Dhamma para serem mais felizes e obterem mais paz. Assim que alguém se torna de fato uma pessoa dhâmmica, acaba por distanciar-se naturalmente de coisas sectárias. É este o parâmetro para medir se alguém está ou não verdadeiramente estável em Dhamma. Se alguém se tornar cada vez mais sectário, compreendam que essa pessoa está longe de Dhamma.

Mantenham tudo isto em mente. Continuem a crescer em Dhamma para o seu bem e para o bem de todos os outros. Que Dhamma possa crescer para que cada vez mais pessoas se libertem dos seus sofrimentos, sem se emaranharem nesta ou naquela seita. Deixem que elas cresçam em Dhamma. Que Dhamma possa se expandir para o bem das pessoas, para o benefício das pessoas.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Kaohsiung, Taiwan
24 de julho de 1996

SERVIR A SI MESMO E AOS OUTROS

Meus queridos servidores de Dhamma,

Durante o último ano muitos de vocês prestaram um serviço tão notável que Vipassana começou a difundir-se nesta ilha de Dhamma. Para um meditador de Vipassana progredir no caminho da purificação, o serviço em Dhamma é importante. O ensinamento do Buda é que vocês devem servir primeiro a si mesmos e depois começar a servir aos outros. Se quiserem purificar a mente, mas não gerarem amor e compaixão pelos outros, e desejarem ajudá-los a se libertar do sofrimento, com certeza não estarão progredindo no caminho de Dhamma.

Continuem a purificar a mente e, ao mesmo tempo, ajudem os outros para que eles possam purificar a sua própria mente. Não é saudável purificarem a si mesmos e se esquecerem dos outros, e não é saudável tentar ajudar os outros sem purificarem a si mesmos. Se não forem fortes, como podem ajudar um fraco a se tornar forte?

Sei por experiência própria e pela experiência de muitos dos meus alunos que quando alguém serve os outros em Dhamma a sua própria meditação se torna cada vez mais forte e o processo da purificação mais eficiente. Quando ajudam os outros a progredir em Dhamma, desenvolvem a sua *pārami* de *dāna*, e de todas as ofertas possíveis, a doação de Dhamma é a maior. Todas as doações que vocês dão são úteis, sem dúvida, mas esta doação dá o máximo benefício a si próprio, pois estão oferecendo algo que tem o máximo valor.

Quem recebe o presente de Dhamma obtém o caminho da purificação e começa a libertar-se de todos os sofrimentos da vida. Por isso, o Buda anunciou: *sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti* – doar Dhamma é a maior doação.

Durante o curso, parece que o professor está dando o *dāna* de Dhamma, mas a verdade é que Dhamma não pode ser dado se não houver servidores para ajudar, portanto, os servidores compartilham o processo. Se não houvesse ninguém para administrar ou para preparar a comida, como é que um curso de Vipassana poderia ser realizado? O *dāna* de Dhamma é um esforço cooperativo do professor e dos servidores, e os servidores também recebem o fruto do *dāna* de Dhamma.

Às vezes, as pessoas me dizem: "É maravilhoso como foi bem-sucedido em distribuir Dhamma sozinho a tantas pessoas por todo o mundo." Aí eu respondo que não o fiz sozinho. Só tenho duas mãos, mas Dhamma tem milhares de mãos, as mãos dos servidores de Dhamma.

Quando eu fui para a Índia pela primeira vez, não tinha certeza se lá poderia ensinar Dhamma. Esta técnica faz uma operação profunda e purifica a mente no nível da raiz. Para aprendê-la são necessários cursos residenciais, e eu não tinha ninguém para me ajudar a arranjar as instalações necessárias. Felizmente, um parente afastado da Birmânia ofereceu-se para ajudar, e foi devido ao seu grandioso serviço que o primeiro curso foi organizado. E a roda de Dhamma começou a girar novamente no seu país de origem. Mais tarde, outros que participaram nos cursos ofereceram seus serviços, e assim os cursos puderam ser realizados não apenas na Índia, mas por todo o mundo.

Sempre que me lembro do homem que organizou o primeiro curso na Índia sinto uma imensa gratidão. Pode alguém medir os méritos que essa pessoa adquiriu ao organizar o primeiro curso de Vipassana fora da Birmânia? E depois, um grande número de meditadores por todo o mundo começou a dar seu auxílio. Pode alguém medir os méritos que esses servidores adquiriram com a organização de cursos de Dhamma para as pessoas sofredoras? É por isso que afirmo que cada servidor de Dhamma participa nesta grandiosa doação de Dhamma por todo o mundo.

Na vida do dia a dia há muitos altos e baixos. Manter a equanimidade e gerar amor e compaixão, apesar dessas vicissitudes, é o treino de Vipassana. Quando os meditadores de Vipassana dão serviço ao Dhamma aprendem em uma atmosfera saudável como aplicar Dhamma na vida.

Ao prestar serviço, vocês confrontam-se com diferentes tipos de meditadores. Alguns podem ser preguiçosos, tagarelas ou rudes. Às vezes, um servidor de Dhamma imaturo reage sem amabilidade e responde rudemente ou comporta-se como um carcereiro. Mas vocês são treinados para não se irritarem, apesar de quaisquer erros cometidos pelos alunos. Em vez disso, têm de manter a mente equilibrada, repleta de amor e de compaixão. Continuam a cometer erros e a se corrigir e, deste modo, aprendem a enfrentar com equanimidade situações não desejadas. Na atmosfera de um centro de Dhamma ou de um curso é mais fácil aprender como enfrentar diferentes situações, para depois começar a aplicar essa sabedoria na sua vida cotidiana. Esse é um treino base para cada servidor aprender como viver uma vida boa.

O Buda disse que uma boa pessoa de Dhamma tem duas qualidades: a qualidade de servir aos outros de forma desinteressada e a qualidade da gratidão pela ajuda recebida. Trata-se de duas qualidades raras. Um servidor de Dhamma tem a oportunidade de desenvolver ambas. Vocês praticam servindo aos outros sem esperar nada em troca e começam a desenvolver um sentimento de gratidão pelo Buda, que descobriu esta maravilhosa técnica e a deu ao mundo, e pela linhagem de professores desde o Buda até os nossos dias, que manteve esta técnica na sua pureza original. Surge a vontade de quitar a dívida de gratidão através do serviço aos outros, de maneira a completar a missão do professor.

Sente-se tanta alegria e contentamento servindo aos outros e ajudando-os a se libertar do sofrimento! Por isso, o serviço ao Dhamma funciona de ambas maneiras: ajuda os outros e ajuda também o servidor de Dhamma.

Que todos vocês ganhem forças em Dhamma para o seu próprio benefício e possam continuar a servir aos outros para o bem e benefício de tantos.

Que o Dhamma da purificação dado pelo Buda possa difundir-se, não apenas nesta ilha de Dhamma, a ilha de Taiwan, mas também surgir e expandir-se no seu país de origem e, de lá, expandir-se por todo o mundo.

Que a ilha de Taiwan possa tornar-se um farol de Dhamma e espalhar a luz da sabedoria por todo o mundo.

Que todos sejam felizes, obtenham a paz e se libertem.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
11 de janeiro de 1997

PERGUNTAS E RESPOSTAS – X

Pergunta: Somos capazes de observar sensações no corpo com alguma equanimidade. Porém, como observar os pensamentos e as emoções com equanimidade?

Goenkaji: Não é necessário observar os pensamentos. Aceitem apenas o fato de que, no momento, algum falatório acontece na mente; isso é suficiente. Seja qual for o pensamento ou a emoção que surja na mente, não pode surgir sem uma sensação no corpo. Quando estiverem trabalhando com as sensações, estarão trabalhando no nível da raiz da mente. Estarão purificando a mente no nível da raiz. Portanto, permaneçam com a sensação e limitem-se a aceitar o fato de que está acontecendo algum falatório, nada mais. Não entrem em detalhes a respeito dos pensamentos ou das emoções.

Enquanto estou meditando, às vezes parece que não tenho corpo e que ele está se movendo pelo ar. O que devo fazer?

Vocês têm a respiração. Tudo bem, continuem a respirar! Isso mostra que o corpo está lá, por isso trabalhem com a respiração. Mantenham a mente calma com a respiração; deixem que ela se torne cada vez mais calma, mais sutil, e começarão a sentir o corpo.

O senhor explica em detalhes os ensinamentos do Buda, mas não os denomina como budistas. Por que não dissemina o Dhamma budista?

Bem, o Buda nunca ensinou Dhamma budista. Ele ensinou apenas Dhamma. Quem sou eu para ensinar Dhamma budista? Eu sou apenas um filho do Buda e obtive esta técnica como herança do Buda. Portanto, tenho de ensinar exatamente como Buda ensinou. Se o denominarmos Dhamma budista, irá permanecer limitado apenas a uma certa comunidade. Mas Dhamma é ilimitado, é para todos. Dhamma budista será para os budistas, Dhamma hindu para os hindus e Dhamma jainista para os jainistas. Isso torna-o limitado, ao passo que Dhamma é ilimitado. Portanto, é melhor ensinar o Dhamma que qualquer um pode praticar, de forma a obter os mesmos resultados, os mesmos benefícios.

Qual é a diferença entre *nibbāna, parinibbāna* e *mahāparinibbāna*?

Infelizmente, neste país a palavra *nibbāna*, que é *nirvāṇa* na língua daqui, é muito mal compreendida. Passaram-se milhares de anos e as pessoas perderam a técnica através da qual se pode experimentar o estado nibbânico nesta mesma vida. Portanto, aqui o significado passou a ser entendido como morte.

Lembro-me de um caso, poucos meses depois de ter chegado da Birmânia, em que um aluno veio falar comigo e prestou-me reverência. Eu disse-lhe: "Que você atinja o *nibbāna* em breve." E ele ficou chocado: "Vim aqui para receber uma bênção de vida longa e está me amaldiçoando para morrer em breve!"

Pobre pessoa, não sabia o significado da palavra *nibbāna*. Nesta mesma vida, enquanto vocês praticam,

experimentam algo para além da mente e da matéria, isso é *nibbāna*. *Parinibbāna* é usado quando um *arahant* morre. Essa pessoa, em seguida, não volta a nascer. E *mahāparinibbāna* é para um *mahāparusa* como o Buda. Quando ele morre não há mais nascimento, isso é *mahāparinibbāna*.

Obtém-se algum benefício especial quando se medita em uma noite de lua cheia, de lua nova ou no oitavo dia do ciclo lunar?

Há sempre um benefício especial. Sempre que vocês meditam, obtêm um benefício especial. Mas vocês têm de meditar. Todas essas regras foram feitas para que as pessoas encontrassem tempo para meditar pelo menos uma vez por semana. Foi por isso que esse conselho foi dado.

Alho e cebola afetam a nossa meditação?

Bem, decidam por si mesmos. Se através da sua própria experiência lhes parecer que estão prejudicando a meditação, deixem de lado.

O que é *Buda-dhātu*? Recentemente, o governo indiano deu um presente ao governo tailandês de algum *Buda- dhātu*. O que é isso? Qual é a diferença entre *Buda-dhātu, Dhamma-dhātu* e *Saṅgha-dhātu*?

As relíquias que sobraram depois da morte do Buda e da sua cremação têm vibrações próprias. Por isso, nos países onde o Dhamma do Buda está sendo praticado, as pessoas gostariam de prestar reverência a essas relíquias e também de meditar com essa vibração. Este governo tem algumas dessas relíquias e, por isso, levam-nas para esses países onde as pessoas lhes prestam reverência e algumas podem meditar. Isso é *Buda-dhātu*.

Dhamma-dhātu é a vibração de Dhamma. *Dhātu* significa vibração – *attano sabhāvaṃ dhāretī'ti dhammā*. Cada vibração tem a sua própria natureza. Portanto, há uma vibração de Dhamma devido à natureza de Dhamma. Quando vocês meditam estão experimentando esse *Dhamma-dhātu*.

Saṅgha-dhātu – não existe tal coisa. Mas *saṅgha* significa pessoas santas. Por isso, em relação às pessoas santas – o tipo de vibrações que estão gerando – podem falar em *Saṅgha- dhātu*.

Se os cânticos matinais estão sendo tocados em minha casa, preciso meditar?

Quando estiver ouvindo esses cânticos e, ao mesmo tempo, permanecer consciente daquilo que acontece dentro de você, terá um efeito mais positivo. Mas quando estiver meditando não é essencial que ouça uma gravação com cânticos.

Qual é a diferença entre crenças sectárias e crenças de Dhamma?

As crenças são sempre sectárias. Dhamma não tem crenças. Em Dhamma experimenta-se e só depois é que se acredita. Em Dhamma não há fé cega. É preciso experimentar e só depois acreditar no que quer que tenham experimentado.

A minha mente ainda continua submersa na luxúria, por isso, a continuidade da prática não é mantida. Tenha a bondade de dar uma sugestão para me livrar disso.

Continue lutando a sua batalha. A luxúria é algo que continua a segui-lo vida após vida. É um *saṅkhāra* muito profundo. Sempre que a luxúria surgir na mente, evite

envolver-se com o objeto da luxúria. Aceite apenas o fato, a luxúria como a luxúria: "Neste momento, a minha mente está cheia de luxúria." Aceite isso e verifique que sensação tem. Nesse momento, qualquer que seja a sensação predominante que sinta em qualquer parte do corpo, comece a observá-la – compreendendo *anicca, anicca*, isto não é permanente, isto não é permanente. Esta luxúria que surgiu também não é permanente, verei quanto tempo dura. Se fizer isso, a luxúria torna-se cada vez mais fraca e desaparece.

A falta de força de vontade e a preguiça estão atrapalhando a minha meditação. Pode me dar algum conselho?

Desenvolva a sua força de vontade, uma firme força de vontade. Se está tão fraco que continua rompendo a sua decisão de meditar todos os dias de manhã e à noite, então, decida que não vai tomar o café da manhã sem antes ter se sentado por uma hora. Quantos dias você vai ficar sem o café da manhã? Assim, começará a praticar diariamente. E no que diz respeito à preguiça ou à sonolência, examine a si próprio. Se a preguiça se deve ao fato de dormir pouco, vá dormir por algum tempo. Revigore-se. Mas se achar que sua preguiça se deve a alguma impureza mental que se transformou em uma barreira, então, combata-a. Respire com mais força durante algum tempo, jogue água fria nos olhos, levante-se, caminhe. Liberte-se dela seja lá como for.

Um ser renasce imediatamente ou após algum tempo?

É imediato, não há intervalo.

O nascimento começa no útero ou após a criança nascer?

No momento da concepção.

Devo limitar-me a observar as sensações e deixar que Dhamma faça o resto? Ou devo também fazer um esforço consciente através de pensamentos ou por outros meios para compreender *anicca*?

Não apenas por pensamento, mas por experiência. Vocês estão observando sensações e estão experimentando: "Olha! É *anicca*." E isso funciona. Se estiverem apenas experimentando sensações e não compreenderem: "Isto é impermanente", como irão desenvolver equanimidade, como irão desenvolver *paññā*?

Ouvimos dizer que um grande pagode está sendo construído perto de Mumbai. Qual é a finalidade desse pagode? Que relação tem com a nossa meditação?

O pagode é um pagode, será construído para meditar. Estão vendo que, infelizmente, nos últimos dois mil anos as pessoas deste país perderam, eu diria totalmente, a verdade sobre o Buda e a verdade sobre os ensinamentos do Buda. Não só a perderam como a distorceram de um modo que induz as pessoas ao erro. Infelizmente, alguns episódios da vida do Buda exibidos aqui na TV criaram ainda mais confusão. Então, como podemos dar às pessoas a informação correta?

Surgiu então a ideia de construir um enorme monumento – e há pessoas para ajudar a construi-lo –, com uma galeria onde vai ser exposta a vida e os ensinamentos do Buda. As pessoas irão até lá por

curiosidade, para descobrir o que é esse monumento, e irão obter toda essa informação.

Além disso, vai ser usado para a meditação. Felizmente, conseguimos arranjar algumas relíquias genuínas do Buda. A Sociedade Mahabodhi concordou em ceder uma parte das relíquias que tem em seu poder, e algumas foram enviadas pelo primeiro ministro do Sri Lanka para serem mantidas aqui. Por isso, todos os alunos sérios podem sentar-se nesse pagode e meditar. E eu sei pela minha própria experiência: a vibração das relíquias do Buda é tão forte que toda a atmosfera será carregada com essa vibração. Além disso, será uma enorme área – cerca de cento e sete metros de diâmetro, uma sala sob um pagode com cento e sete metros de altura. Cerca de oito mil pessoas vão poder sentar-se ali e meditar. Além do pagode, haverá um centro atrás dele.

Um *sammāsambudhha* é um ser que redescobre a técnica de Vipassana. Isso quer dizer que nenhum meditador pode se tornar um *sammāsambudhha*?

Por que não? Um meditador pode ser um *sammāsambudhha*, mas isso leva tempo, não é fácil. Quando dizemos que um *sammāsambudhha* redescobre a técnica, isso quer dizer que alguém se torna um *sammāsambudhha* em uma época em que a técnica está totalmente perdida. De outro modo, essa pessoa não é um *sammāsambudhha*. Ela tem de redescobrir algo que esteja completamente perdido. Por isso, nasce pela última vez em um período em que a técnica de Vipassana está totalmente perdida neste mundo e a redescobre.

Vipassana pode ser denominada o ensinamento prático de J. Krishnamurti?

Vipassana é o ensinamento prático do Buda. J. Krishnamurti pode também ter ido buscar algum auxílio no Buda, mas Vipassana é o ensinamento do Buda.

***Mettā* é algum tipo de energia ilimitada? A sua quantidade aumenta ou diminui com o tempo?**

Bem, todos os indivíduos geram *mettā*. Por isso, ela aumenta e diminui de acordo com a capacidade do indivíduo. À medida que o indivíduo se torna cada vez mais puro, a *mettā* se torna cada vez mais forte. Se a mente do meditador for muito fraca ou cheia de impurezas, a *mettā* também será muito fraca. Ela é gerada pelo meditador.

Um ser iluminado recorda suas vidas passadas. Isso quer dizer que, na verdade, a mente segue o fluxo de *saṅkhāras* vida após vida?

Com certeza. É a mente que flui vida após vida, carregando todos esses *saṅkhāras*. Quando se alcança o estágio de obter tal pureza, se desenvolve o poder de recordar situações de vidas passadas – a verdade das vidas passadas. Com certeza esse estado pode ser alcançado.

Há alguma diferença entre *mana* e *citta*?

Não. É só uma diferença na denominação. *Mana, citta* e *viññāṇa* – todas as três têm o mesmo significado: a mente.

Por que as almofadas dos professores assistentes são brancas e as dos alunos azuis (risos)?

(Risos). Há uma diferença entre os professores assistentes e os alunos, e por isso as almofadas também têm de ser diferentes.

Trabalho cinco meses por ano em uma profissão que me agrada bastante e durante o resto do tempo posso servir em um centro, o que também gosto muito de fazer. Porém, sinto-me irresponsável por não estar poupando dinheiro para o futuro. Você acha aconselhável passar muito tempo nos centros?

Bem, se você se sente irresponsável, então é melhor ser responsável. Por que se sente irresponsável? Se acha que deve poupar dinheiro para o futuro, então, em vez de trabalhar cinco ou seis meses, trabalhe mais um mês, guarde esse dinheiro para o seu futuro e sirva durante o resto do tempo.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
9 de janeiro de 1997
Palestra de abertura

A DOÇURA DE DHAMMA

Venerável *bhikkhusaṅgha* e meus filhos em Dhamma,

No trabalho que vão realizar aqui a doçura é importante. Se houver Dhamma, com certeza haverá doçura. Esse é o parâmetro: a doçura tem de surgir na vida. Vocês vieram até aqui para partilhar os seus pontos de vista e as suas experiências, mas se estiverem agarrados aos seus pontos de vista e argumentarem que tudo o que dizem é correto perderão toda doçura.

As palavras do Iluminado devem continuar a ressoar nos seus ouvidos: sejam como o leite e a água misturados, inseparáveis, cheios de doçura. Todo o campo de Dhamma tem de ser sempre cheio de doçura.

Vocês podem, por engano, usar certas palavras ásperas para justificar o seu ponto de vista. Se sabem que magoaram alguém e pensarem: "Que mais posso fazer? Eu estava correto, mas aquele sujeito não conseguiu compreender isso", isso significa que os seus pensamentos ainda estão cheios de aversão. Não tentem justificar os seus erros, aceitem-nos: "Cometi um erro, quer por ignorância, quer pela minha fraqueza, que permitiu que as forças anti-Dhamma se apoderassem de mim. Vou ser cuidadoso para não voltar a cometer o mesmo erro no futuro." Então, apliquem o bálsamo da *mettā*.

Com que rapidez se dão conta do seu erro e começam a gerar *mettā*? Por quanto tempo trabalham com *mettā* e

com que profundidade? Esse é o parâmetro do seu progresso. Compreendam isso e façam com que a atmosfera permaneça sempre cheia de Dhamma, cheia de doçura.

Agora vocês estão aqui todos juntos porque querem que o Dhamma se propague. Por que querem que o Dhamma se expanda? Não para estabelecer uma seita. Se for estabelecida uma seita e cada vez mais pessoas começarem a denominar-se budistas, o que alguém ganharia com isso? Quer as pessoas se denominem hindus, muçulmanas, cristãs, budistas ou judias, isso mudaria alguma coisa? A mente humana continua gerando impurezas, negatividade e sofrimento. Se alguém se denominar isto ou aquilo, acham que a mente muda? Não, a mente continua a ser a mesma, mantém o mesmo hábito-padrão. As denominações não servem de nada. Modifiquem o hábito-padrão da mente, eis uma técnica maravilhosa que fará com que isso aconteça. Através da prática de Vipassana verifica-se: "Sim, funciona! Purificou a minha mente, mesmo que só um pouco, e quaisquer impurezas que existiam, desapareceram; muito sofrimento desapareceu. Ah, esta é uma técnica tão maravilhosa! Todas as pessoas, por todo o mundo, são sofredoras. Que cada vez mais pessoas possam obter esta técnica maravilhosa e se libertar da sua infelicidade!"

Quando vemos os outros desfrutar de verdadeira alegria, paz e harmonia, surge em nós uma alegria altruísta: ver os outros repletos de contentamento nos faz sentir contentes, e esse contentamento multiplica-se. Sorrimos ao ver tanta gente sorrir. Vocês estão servindo aos outros com esse objetivo, e não para desenvolverem o ego. Não deve haver status, poder ou posição. Vocês servem independentemente de ter esta ou aquela

responsabilidade. Estão servindo para se tornarem mais felizes e para tornarem os outros felizes. Isso é Dhamma.

Mantenham isso em mente e trabalhem. Distribuam este Dhamma maravilhoso para o seu bem e para o bem de tantas pessoas sofredoras por todo o mundo. Que o Dhamma puro possa se espalhar. Que cada vez mais pessoas possam começar a praticar Dhamma para desfrutarem de verdadeira paz, harmonia e felicidade.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
11 de janeiro de 1997
Palestra final

UMA NOVA ERA DE DHAMMA

Meus queridos filhos em Dhamma,

Durante os últimos dias vocês tiveram os seus debates e encontros anuais. Todas as organizações têm certos ritos e rituais e as conferências anuais fazem parte deles: é preciso ler relatórios, formar comitês, aprovar resoluções, e deve haver uma palestra de boas-vindas e uma palestra de encerramento.

Porém, esta é uma organização de Dhamma e precisamos ter um processo contínuo de introspecção diária, e não apenas uma vez por ano. Não há nada de errado em nos reunirmos no início do ano para debater assuntos, mas estejam atentos para isso não se transformar apenas em mais um rito ou ritual; verifiquem se os resultados da conferência são verdadeiramente para o benefício dos outros. Erros podem ter sido cometidos, mas agora tentem evitar que se repitam no futuro. Existem certas características boas, virtudes; agora, como podemos aumentar essas virtudes?

Estamos experimentando, porque para mim isto também é novo. Qualquer que seja a história conhecida, desde Ledi Sayadaw até os nossos dias, pertence à era passada de dois mil e quinhentos anos. Sou afortunado por estar aqui para o início dos próximos dois mil e quinhentos anos, ocasião em que Dhamma terá de se expandir, e está se expandindo. É inevitável haver uma crise no crescimento, com dificuldades e problemas. Eu

ou meus filhos e filhas no Dhamma podemos cometer erros, mas devemos aprender com esses erros.

No ano passado fizemos algumas experiências que deram bons resultados e aprendemos com elas; este ano vamos continuar experimentando. O objetivo é o de servir a cada vez mais pessoas, para que elas obtenham mais benefícios.

Este ano teremos diferentes professores assumindo completa responsabilidade por diferentes centros. Como teremos de formar cada vez mais professores, no próximo ano talvez se peça a outros para servirem. Vamos também ter alguns professores que não estarão designados para cuidar de um centro, mas para trabalhar em projetos específicos. E assim iremos continuar experimentando, para passarmos às gerações futuras os meios ideais para expandir Dhamma.

Dentro de dois anos será o ano de 1999, que é um ano importante por ser, simultaneamente, o aniversário do centenário do meu pai em Dhamma, Sayagyi U Ba Khin, e porque estaremos levando Vipassana ao próximo milênio. A difusão de Vipassana tem de ser tão forte e pura que possa continuar a servir as pessoas durante séculos, para o bem e o benefício de muitos. Sejamos bons veículos na difusão de Dhamma. Que todos vocês possam obter a verdadeira energia de Dhamma e mais força para poderem servir melhor do que têm servido. Estou satisfeito com o que foi feito no passado, mas trata-se apenas de um bom começo, há muito mais a ser feito.

Uma tarefa que concluímos é na área de *pariyatti*. Já editamos e estamos publicando toda a literatura em páli – cerca de cento e quarenta volumes – na escrita devanagari. Queremos reunir e publicar todas as palavras

do Buda que se encontram disponíveis em sânscrito e em outras línguas, e também material redigido em folhas de palmeira, para podermos fazer um estudo comparativo de tudo isso. Também queremos investigar o que levou o maravilhoso ensinamento de Vipassana, tão pragmático, a perder-se neste e em outros países. Não desejamos condenar pessoa alguma, mas é preciso encontrar a verdade para que, no futuro, tais coisas não aconteçam. Para completar tudo isso temos muito trabalho a fazer. A família de Dhamma está aumentando e quero que ela aumente – o planejamento familiar não é para nós! Como Dhamma tem de se expandir, a família deve ser cada vez maior, e essas milhares de mãos têm de obter toda a força e a energia de Dhamma puro para que ele funcione de verdade.

Que Dhamma cresça. Que os meus filhos e filhas em Dhamma cresçam em Dhamma para servir aos outros, para ajudar os outros. Continuem a desenvolver suas *pāramī* e, ao mesmo tempo, ajudem os outros a libertar-se do sofrimento. Que Dhamma possa se expandir por todo o mundo. Que cada vez mais pessoas possam sair do sofrimento e desfrutar os benefícios do ensinamento de Dhamma do Buda.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Mumbai, Índia
20 de julho de 1997

TAREFAS A CONCRETIZAR

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Vocês estão hoje aqui reunidos com dedicação e devoção para planejar o seu trabalho de maneira a ajudar a difundir Dhamma puro. Vinte e oito anos atrás tive dúvidas, não sabia se o Dhamma puro seria aceito nesta terra – uma terra onde surgiram tantas seitas. Porém, a experiência desses vinte e oito anos mostrou que, apesar do número ser reduzido, há pessoas aqui sem qualquer afinidade com seitas e prontas a dedicar a sua energia e capacidades ao restabelecimento de Dhamma puro. Embora essas pessoas sejam poucas, o número vai aumentar, e este país e o mundo inteiro serão beneficiados com isso.

Durante os últimos mil e quinhentos anos, reduzimos o nosso país a um estado lamentável; em nome de Dhamma há apenas *adharma* (anti-Dhamma). Tão logo Dhamma é reduzido a uma seita, as pessoas cessam a prática real e envolvem-se apenas com os aspectos exteriores, com as aparências. Os rituais e as tradições têm a sua importância, mas não têm nada a ver com o verdadeiro Dhamma; são meras necessidades sociais. Dhamma é moralidade, e para se viver uma vida moral é preciso adquirir o domínio da mente; depois, para mudar os padrões mentais de comportamento, devemos ir às profundezas e purificar a mente no nível da raiz. Quem não fizer isso está apenas enganando a si próprio. A vida humana é tão preciosa, não a desperdicem.

Quem estiver seguindo verdadeiramente *sīla*, praticando *samādhi* e gerando sua própria *paññā* para purificar a mente, não tem nada a ver com seita alguma. Pode se denominar isto ou aquilo que não faz a menor diferença. O seu objetivo é claro: aplicar com êxito esta vida humana de maneira a tornar-se competente em *sīla, samādhi* e *paññā* e ajudar a difundir a mensagem de Dhamma à humanidade. Esta é a essência de Dhamma: esquecer isto é esquecer o propósito de restabelecimento de Dhamma.

Tendo em mente a experiência dos últimos vinte e oito anos, então, vamos planejar o futuro agora. Que trabalho deve ser feito e como deve ser feito? Vamos dar passos lentos, mas seguros.

Primeiro, examinem seu *sīla*, seu *samādhi* e sua *paññā* e, se tiverem algumas imperfeições, aceitem-nas e tentem superá-las; só assim farão progressos. Se se recusarem a aceitar os seus defeitos não poderão progredir. O egocentrismo pode desenvolver-se em nome de Dhamma, levando-os a pensar: "Olha, eu acredito em *sīla, samādhi* e *paññā*, por isso, sou uma pessoa muito dhâmmica." Mas só somos dhâmmicos pela prática de Dhamma. O objetivo da sua vida deveria ser que a sua natureza dhâmmica se torne cada vez mais forte. Quem não tiver este objetivo nunca poderá ajudar os outros a se desenvolverem em Dhamma. Aceitem as suas falhas e trabalhem para superá-las. Se alguém lhes apontar uma falha não há necessidade de se sentirem desanimados. Verifiquem se realmente têm essa falha, e se assim for, a primeira coisa a fazer é agradecer a essa pessoa e, em seguida, tentar eliminar a falha. Se não tiverem essa falha devem sentir compaixão pela pessoa e pensar: "Pobre

homem, talvez sofra de impurezas mentais e por isso só vê impurezas à sua volta."

As diversas tarefas que estamos designando aqui hoje devem ser realizadas sem inflar o ego. Não dêem importância a si próprios, limitem-se a atribuir importância ao Dhamma. Que todos os servidores mantenham isto em mente quando considerarem para qual tarefa vão contribuir.

Um fato importante a ser considerado é quanto tempo podem disponibilizar para o serviço. Pode haver um desejo genuíno de trabalhar para Dhamma, mas poderão não ter o tempo necessário para se dedicar à tarefa; nesse caso, deixem outra pessoa fazê-la. Cada um de vocês pode dar apenas uma certa quantidade de tempo; aceitem honestamente esse fato. Se assumirem uma responsabilidade e não puderem dedicar o tempo necessário, vão acabar atrapalhando em vez de ajudar.

Em segundo lugar, verifiquem se têm capacidade para realizar a tarefa. Se, por excesso de entusiasmo, se oferecem para uma tarefa que está além das suas capacidades, mais uma vez irão causar dano em vez de ajudar.

E lembrem-se deste terceiro ponto, agora e no futuro, quando eu não estiver mais aqui: ninguém deve aceitar uma tarefa para satisfazer o ego ou por status. Em instituições sociais podem acrescentar o nome de alguém a um comitê por esses motivos, não há mal algum, mas não em uma instituição de Dhamma. O trabalho deve ser distribuído apenas àqueles que o pedem humildemente, tendo certeza de que dispõem do tempo e da capacidade para completar a tarefa. Tenham isto em mente, caso contrário, Dhamma será corrompido. Não importa que o

progresso seja lento – pode ser preciso uma ou duas gerações para concluir a tarefa –, mas permitam que Dhamma se difunda na sua forma pura. Se trabalharem deste modo, dedicando todo o tempo e energia possíveis para o benefício dos outros, começarão a progredir no caminho e a fazer o melhor uso possível desta vida humana.

Há muitas tarefas diante de nós a serem realizadas. O ano de 1999 é importante, pois é o centenário do nascimento de Sayagyi U Ba Khin. Compreendam que não é suficiente celebrar o seu centenário, temos de manter em mente a missão da vida de Sayagyi U Ba Khin – difundir Dhamma na sua forma pura. Para tentar realizar essa missão, temos muito que preparar.

Uma grande tarefa é construir o Pagode Global. Surge agora uma questão: o pagode não irá se tornar um símbolo de mais uma seita? Não será um caminho perigoso a trilhar?

Há vários motivos para a construção do pagode, e o primeiro consiste em alojar algumas relíquias do Buda para que muitos possam se beneficiar meditando perto delas. Sei por experiência própria e pela experiência de outros que se alguém meditar perto das relíquias do Buda, que têm vibrações tão fortes, terá maior facilidade para progredir. Tivemos a sorte de receber algumas dessas relíquias. Tinham sido encontradas na estupa Sāñci e posteriormente foram levadas para um museu em Londres. Um cidadão do Sri Lanka que visitou esse museu solicitou aos ingleses que devolvessem as relíquias ao seu local de origem e o governo britânico concordou.

Antes do Buda atingir o *parinibbāna*, *Ānanda* perguntou-lhe: “Mestre, que devemos fazer com o seu corpo?” O Buda respondeu: “Tal como todos os corpos são queimados, podem queimar este corpo também, e podem manter os ossos que restarem após a cremação em uma estupa em qualquer grande cidade.” Foram estas algumas das suas últimas palavras.

Foi uma grande perda para o nosso país o fato das relíquias terem sido enviadas para a Inglaterra. Elas devem ser mantidas com grande respeito em um local onde os alunos possam meditar, e onde os não meditadores possam pelo menos expressar a sua devoção e gratidão a este grande homem que nos deu este caminho puro. As relíquias serão mantidas neste Pagode Global, que terá uma sala onde dez mil pessoas poderão sentar-se para meditar.

Existe outra razão para esta estupa: nos últimos mil e quinhentos anos, principalmente por ignorância, mas também por algumas razões de caráter egoísta, o Buda foi difamado na Índia. As palavras originais do Buda perderam-se e o Buda foi descrito como a encarnação de um deus hindu que possuía qualidades boas e más. Especularam que Buda surgiu das más qualidades e por isso todos os seus ensinamentos eram considerados nefastos.

O nosso objetivo com o Pagode Global é apresentar os ensinamentos do Buda na sua forma pura e fornecer alguma informação sobre o tipo de pessoa que ele era. Será construída uma galeria na estupa onde serão descritos os acontecimentos importantes da sua vida e os fatos mais notáveis dos seus ensinamentos. Apenas isto e nada mais será mostrado. Milhares de pessoas serão

atraídas a este monumento e quando passarem pela galeria algumas se sentirão inspiradas a fazer um curso de Vipassana. Mesmo que em dez mil visitantes apenas dez façam o curso, esses dez irão se beneficiar, e os outros irão pelo menos aprender os seus ensinamentos.

É preciso lembrar no futuro que o pagode nunca deve ser usado para qualquer trabalho sectário. Nenhum sacerdote poderá desempenhar aí a sua tarefa. Ninguém deve ter autorização a ganhar dinheiro com o pagode, senão, será cometido um grande pecado, e todos os que ajudarem a cometê-lo irão partilhar o fruto desse enorme pecado. Os meditadores podem ir até lá com o propósito de meditar e os outros para aprender sobre o Buda e seus ensinamentos. Tirando isso, nada mais será permitido. Não será permitido formar qualquer seita.

Existe ainda uma outra razão para a estupa: Vipassana tem se difundido lentamente nos países onde as pessoas se denominam budistas, mas onde a prática de Vipassana se perdeu. Essa estupa terá um grande papel na difusão de Vipassana nesses países. Tal como os devotos do Buda visitam Gaya, Sarnath e outros locais indianos, também virão ao Pagode Global para prestar reverência às relíquias do Buda. Chegarão como peregrinos e aqui serão despertados. Irão aprender por si mesmos qual foi a verdadeira mensagem do Buda: não se tornam seus seguidores por se prostrarem perante uma estátua sua ou por lhe acenderem algumas velas. Pouco a pouco, essas pessoas começarão a compreender que para seguir o Buda de verdade têm de despertar a sua própria *paññā*. Inspirados por este Pagode Global, muitos começarão a trilhar o caminho de Dhamma e inspirar outros a seguirem o caminho também.

Construir o Pagode Global é uma tarefa enorme e terá, naturalmente, custos elevados. Penso que o financiamento deve ser um projeto global, e não meditadores indianos e do resto do mundo poderão contribuir. No que diz respeito aos centros de Vipassana, continuarão a aceitar dinheiro doado apenas pelos alunos de Vipassana. Não permitam que esta regra seja esquecida no futuro: as doações para os centros de Vipassana e para os cursos fora dos centros só podem ser feitas com uma mente pura, pelos alunos antigos. Só assim é que Dhamma permanece puro e se difunde. Mas qualquer um pode fazer doações para as atividades que informam as pessoas sobre Vipassana, como o projeto de CDs, a publicação do *Tipiṭaka* e o Pagode Global.

No entanto, é de fato uma grande tarefa. Mesmo que o dinheiro possa ser reunido, será difícil organizar a construção. Mesmo na construção de um pequeno centro enfrentamos tantos problemas e as pessoas têm de dedicar tanto tempo; e esse é um projeto enorme. Muitas pessoas terão de se dedicar e disponibilizar o seu tempo.

Uma vez construído o Pagode Global, temos de convidar estudiosos de comunidades de todo o mundo para virem visitá-lo e poderem receber a mensagem deste caminho puro. Vamos ter de recebê-los graciosamente, e essa será uma das nossas responsabilidades futuras.

Durante os últimos vinte e oito anos as pessoas têm aceitado por todo o mundo o aspecto prático do ensinamento. Agora é hora de esclarecer os aspectos teóricos. Em 1985 foi formado o *Vipassana Research Institute* (VRI - Instituto de Pesquisa Vipassana) com o objetivo de difundir a toda a humanidade os aspectos teóricos do ensinamento do Buda na sua forma pura, e o

resultado foi que todos os ensinamentos estão agora sendo publicados em vários volumes, e também estão disponíveis em CD. Do mesmo modo, serão apresentadas, na sua forma pura, traduções em outras línguas. As traduções anteriores corromperam o Dhamma, seja deliberadamente ou por descuido – é difícil saber ao certo –, mas as traduções corretas estarão disponíveis em breve. Tudo isto é um grande empreendimento.

Claro que haverá objeções, estou preparado para isso. Porém, devemos aprender a enfrentá-las sem medo, com *mettā* e com compaixão. Vamos continuar praticando e ensinando Dhamma na sua forma pura; não vamos permitir que seja corrompido. Dhamma pertence a todos e não se limita a qualquer seita determinada. O aspecto teórico de Vipassana deve expandir-se para toda a humanidade, e, para esse propósito, deve se realizar na Índia um seminário ao qual os estudiosos de páli de todo o mundo sejam convidados para poderem ver com os próprios olhos os ensinamentos puros do Buda. Outra tarefa é a de publicar mais livros de Dhamma, para garantir que cada vez mais pessoas tenham a oportunidade de praticar o verdadeiro *samādhi*.

Outra tarefa importante que desejo ver concluída nos próximos dois anos é a construção de infraestruturas em todos os locais onde foi adquirido terreno para se fazer um centro, mesmo que seja destinado apenas a um número reduzido de alunos. Isto é especialmente importante em lugares como Bodhgaya, Sarnath, Kushinagar e Lumbini, pois têm fortes vibrações de Dhamma. As pessoas devem ter oportunidade de obter o benefício de meditar nesses lugares. Visitantes de todo o mundo visitam esses lugares em peregrinação e sentem

que realizaram um grande ato de Dhamma, mas se tivessem a oportunidade de meditar ali iriam obter muito mais benefícios.

O ano 1999 é importante, porque será o centenário do nascimento de Sayagyi U Ba Khin, o trigésimo aniversário do retorno deste ensinamento à Índia. Também iremos preparar o início do próximo milênio com Dhamma, tendo em mente os erros que foram cometidos nos últimos mil anos. Temos de garantir que Dhamma seja mantido na sua forma pura e não se transforme em seita durante o novo milênio, senão, se perderá. Como podemos garantir que Dhamma permaneça puro? Deixem que as pessoas se denominem hindu, cristãs, jainistas, muçulmanas ou budistas desde que sigam *sīla*, *samādhi* e *paññā*. No próximo século deixem Dhamma expandir-se por todo o mundo e deixem também todas essas religiões permanecer.

A minha *mettā* os acompanha, mas o trabalho tem de ser feito por vocês. Agora sou um homem velho, o que posso fazer? Podem me consultar, e darei *mettā*; o resto é com vocês. Formem um comitê para cada tarefa e, como disse, antes de se oferecerem para qualquer tarefa levem em consideração dois critérios: deixem que cada pessoa se ofereça de acordo com a sua própria volição e capacidade e também de acordo com a quantidade de tempo de que dispõe.

Sugiro que cada comitê tenha um responsável e três ou quatro pessoas para ajudar. Trabalhem com a compreensão de que são apenas os instrumentos e que Dhamma fará o trabalho. Temos de nos esforçar e Dhamma irá certamente nos ajudar. Assim tem sido até agora, e muito já foi conseguido, e no futuro continuará a

ser do mesmo modo. Estas tarefas beneficiarão muitos, e qualquer esforço que façam vai aumentar a sua própria força em Dhamma.

Somos todos leigos, temos de cuidar de nós mesmos e também daqueles que dependem de nós. Porém, será suficiente tomar conta das nossas famílias e ganhar nome na sociedade? Será esse o único propósito da vida humana? Também devemos pensar no modo de servir aos outros para que eles se beneficiem realmente, então, esta vida humana será verdadeiramente proveitosa.

Que todos os filhos e filhas em Dhamma reunidos aqui possam progredir em Dhamma e tornar-se um exemplo brilhante para os outros. Que todos vocês possam se beneficiar e ajudar os outros a se beneficiar.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ
Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
8 de janeiro de 1998

MENSAGEM FINAL SOBRE CURSOS PARA CRIANÇAS

Estes cursos para crianças são muito importantes, pois é nesse momento que podemos dar-lhes orientações apropriadas para ajudá-las a viver uma vida boa, em Dhamma. Uma coisa deve estar muito clara na mente dos professores de cursos para crianças: não estamos, de modo algum, interessados em converter quem quer que seja de uma religião organizada para outra. É claro que somos contrários a qualquer tipo de agrupamento sectário, porque isso é prejudicial para a sociedade. Isto é muito evidente.

Estamos dando uma semente que ajuda as pessoas a entenderem que, em vez de viverem uma vida de sectarismo, podem viver uma vida em Dhamma, que é tão pura. Viver uma vida de moralidade, uma vida em que controlam a sua mente, uma vida em que purificam a mente – ninguém pode ter objeções quanto a isso.

Portanto, quem quer que esteja ensinando deve estar totalmente convencido de que o que ensina não converterá as pessoas a qualquer religião. A ação mais impura de um professor de Vipassana, iniciante ou sênior, seria tentar trazer as pessoas para uma determinada seita. Isso significaria que teríamos perdido por completo o nosso objetivo. O nosso objetivo é retirar as pessoas do sectarismo e de toda a pobreza de espírito,

o que levaria as pessoas a brigar umas com as outras – tirem-nas disso e deem-lhes esta extensa verdade de Dhamma, que é para todos e é universal.

Se aquele que estiver ensinando não compreender isto, nem deve começar a ensinar. Frequentem mais cursos, venham conversar comigo ou com outros professores seniores e livrem-se dessa visão errada.

Seu pensamento deve ser: "Estou aqui para ajudar as pessoas a viver uma vida melhor, boa para elas e boa para a sociedade." Assim, podem facilmente responder a qualquer pergunta que surja da parte dos pais ou professores das crianças. Contudo, é importante mencionar o nome do Buda, pois em Dhamma a gratidão é um aspecto importante em termos de desenvolvimento.

Nós damos a semente de Dhamma puro a esses meninos e meninas, e daqui a 15 ou 20 anos essa nova geração terá responsabilidades para com as suas famílias, para com a sociedade, o país, o mundo, para com a humanidade. Eles devem crescer de maneira a se tornarem seres humanos ideais. Esse é o nosso único objetivo.

Se aquele que está ensinando for firme e estiver convencido de que aquilo que ensina é perfeitamente bom para todos, torna-se fácil explicar aos outros. Se não estiver seguro, se a sua missão consiste em converter pessoas ao budismo ou a outra coisa qualquer, é melhor não ser professor. Não assumam essa responsabilidade.

As pessoas praticam *āsanas* de ioga ou *prānāyāma*; isso não quer dizer que tenham se convertido a esta ou àquela religião. Praticam para se manterem saudáveis. Ora, aqui temos uma técnica que serve para ajudar a cada

um e a todos a levar uma vida mental saudável. É um exercício mental para tornar a mente saudável.

Isto deve ser muito claro para todos. Trabalhem para que sejam oferecidos cada vez mais cursos para crianças e para que cada vez mais crianças obtenham a semente de Dhamma, de modo que, ao crescer, a próxima geração seja uma geração ideal. Isso vai acontecer.

Vocês devem se sentir muito felizes por poderem participar desta missão e desenvolver suas *pāramī*. Dhamma certamente irá se expandir, quer nos juntemos ou não. Juntem-se a esta boa causa, que é boa para os outros e boa para vocês. Que se realizem cada vez mais cursos para crianças. Que a próxima geração possa crescer e se tornar uma geração ideal para todo o mundo.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
10 de janeiro de 1998

PERGUNTAS E RESPOSTAS – XI

Pergunta: Guruji, como seleciona os membros do conselho diretor, professores assistentes e professores entre os meditadores?

Goenkaji: Pergunte-me antes como é que não os seleciono. Quais são as razões para não escolher alguém para ser professor assistente, membro do conselho diretor ou para outra função?

Vocês sabem que esta tradição é mais ou menos recente – recaiu sobre mim a responsabilidade de iniciar uma nova tradição de professores leigos de Vipassana.

Somos muito gratos ao venerável Ledi Sayadaw, que há cem anos foi a primeira pessoa a quebrar a barreira. Antes disso, Vipassana era limitada apenas a *bhikkhus*. Ele disse: "Por que apenas a *bhikkhus*? Os leigos também têm de aprender Vipassana." E começou a ensinar aos leigos. Depois abriu outra porta aos leigos – também tem de haver professores leigos. E designou o primeiro professor leigo de Vipassana – Saya Thetgyi. Essa foi a grande abertura, porque ele viu perfeitamente o futuro. Agora, está para completar dois mil e quinhentos anos, e o próximo *Buddha-sāsana* (período de tempo no qual os ensinamentos do Buda estão disponíveis) vai começar.

Nos países onde as pessoas são seguidoras do Buda – ou pelo menos se dizem budistas – todos ficam contentes se um *bhikkhu* ocupa o assento de Dhamma, e aceitam

segui-lo e àquilo que ele disser. Contudo, se um *bhikkhu* for a algum país que se considera não budista e disser: "Bem, venham a mim que vou ensinar Dhamma a vocês." Não aparecerá ninguém, todo mundo irá fugir. Vão pensar: "Ele veio para nos converter da nossa religião organizada para a sua religião." Porém, esse problema desaparece se um leigo estiver ensinando. E o leigo tem de ser muito cuidadoso em esclarecer que, evidentemente, não estamos interessados em converter pessoas de uma religião a outra. Foi por isso que se iniciou esta tradição de professores leigos – porque Ledi Sayadaw previu esta necessidade.

Na época de Sayagyi U Ba Khin havia muito poucos alunos, mas agora o número tem aumentado. Por isso, a tradição que está começando agora tem de se iniciar de modo apropriado. Qualquer erro cometido hoje irá se agravar com o passar das gerações. Tanto quanto me permite a minha sabedoria e o meu intelecto, devo estar vigilante para que o início aconteça de um modo muito puro.

O que é um modo puro? Dhamma é tão puro. No momento em que eu souber que alguém deseja ser um professor assistente, sinto muita pena por essa pessoa, mas tenho de riscar o seu nome – essa pessoa não está preparada para ser professor assistente. Se alguém tenta sugerir: "Bem, se eu me tornar um membro do conselho diretor vai ser tão bom, posso fazer isto e aquilo", então já está na lista vermelha. Alguém dá indícios que quer se tornar um presidente ou secretário geral de uma certa organização Vipassana – lista vermelha.

Por mais que essa pessoa seja próxima a mim, tanto faz, pois não amadureceu em Dhamma. Para essa pessoa

a posição, o poder, o status são mais importantes do que o serviço. Mas suponham que alguém venha falar comigo e diga: “Não me importa de que modo vou servir, mas quero servir, disponho deste tempo. Por favor, diga-me de que modo servir.” Se for assim, começo a dar boas notas e quando achar que ele ou ela está prestando um serviço verdadeiramente desinteressado sem esperar qualquer posição, poder, status etc., essa pessoa vai entrando lentamente no processo de seleção.

Uma pessoa pode ser escolhida e, depois de um tempo, percebo que está desenvolvendo cada vez mais ego, está se tornando arrogante ao lidar com as pessoas, gerando aversão e ira e prejudicando a si mesma. Sinto muita compaixão por essa pessoa: “Sou o responsável por ela estar gerando essas impurezas. Se não a tivesse colocado nesta posição elevada, não teria gerado esse tipo de ego, não teria usado palavras agressivas e não teria prejudicado outras pessoas.” Então, o melhor é esperar.

Não costumo lhe retirar o professorado, mas a afasto dessa função e atribuo-lhe outra. E explico-lhe: “Bem, esse é o seu erro, quando você se livrar dele vai obter uma tarefa mais importante – mais importante no sentido de ter mais oportunidades para servir mais pessoas, de ajudá-las a se desenvolverem em Dhamma.” Para um professor de Dhamma que quer iniciar uma tradição de leigos isto se torna uma grande responsabilidade.

Do mesmo modo, quando eu noto que professores assistentes ou membros do conselho diretor – pessoas a quem foram atribuídas tarefas de responsabilidade – estão intencionalmente ou sem intenção formando um grupo com a ideia: “Este é um membro do meu grupo, e o melhor é apoiar quem está no meu grupo e tentar afastar

quem não está" –, então, eu compreendo que estas pessoas não têm Dhamma algum. Esse tipo de coisa acontece em um partido político, em todos os tipos de organizações sociais, mas é inapropriada em uma organização de Dhamma puro. No momento em que isso começa é meu dever fazer com que cesse imediatamente. Parem com esses grupos e não permitam que as pessoas criem esse tipo de situações.

Não faço isso só por mim, mas também pelos futuros professores principais, para que tenham a devida orientação quanto ao modo ideal de administrar os centros de Dhamma e as associações de Dhamma. Estas questões devem ser estabelecidas agora. Então, por esse motivo, mesmo que eu tenha cometido um erro, vou tentar retificá-lo.

Como disse, não podemos afastar um professor assistente, porque alguém que está ocupando o assento de Dhamma e ensina Dhamma desenvolve um relacionamento com seus alunos. Não quero quebrar esse relacionamento. Por isso, continua, a menos que isso se torne totalmente inevitável. Nesse caso, claro que terei de lhe dizer: "Não, você não é mais um professor assistente." Já aconteceu, mas é muito raro.

Porém, quando me refiro a membros do conselho diretor da organização etc., então, com certeza, eu gostaria de mantê-los em alternância. Em um conselho diretor (*Trust*), mais ou menos de dois em dois anos eles devem ceder o lugar, e eu posso designar outras pessoas ou voltar a designar alguns dos mesmos. Por quê? Não é por haver algo de errado com eles. O problema é que uma pessoa que se mantenha no mesmo posto durante muito tempo, sem intenção, inconscientemente, desenvolve um

tipo de apego: “Sou o secretário geral, ninguém mais pode fazer este trabalho. Faço-o com tanta perfeição que tenho de continuar. Se não continuar, as coisas vão por água abaixo.” O que aconteceu? O que ele está fazendo? Começa a sentir que é indispensável. Isso não é Dhamma. Portanto, façam alternância a cada dois anos. Outro motivo é que cada vez mais pessoas devem ter oportunidade de desenvolver as suas *pāramī*, cada vez mais pessoas devem vir para a área do serviço aos outros, do serviço aos alunos.

Sempre que peço a um membro do conselho, a um presidente ou a um secretário, para abandonar a sua função, a partir desse momento começa o seu período de prova. Pergunto-me a mim mesmo: “Como ele está servindo agora? Quando era presidente servia com tanto entusiasmo e trabalhava tão arduamente. Agora que já não é presidente ou secretário geral, o que acontece?” Se achar que essa pessoa perdeu todo o interesse no serviço ao Dhamma, então estava interessado apenas no posto que tinha, aumentando assim o seu próprio ego, e isso não tem nada a ver com o serviço. Por isso tenho compaixão e tento explicar-lhe, tento trazê-lo de volta para Dhamma. Esse é o trabalho de um professor principal de Dhamma: cuidar para que os seus filhos e filhas em Dhamma continuem a crescer em Dhamma. É muito importante. Todas estas coisas acontecem e podem ser observadas.

Uma coisa para se ter sempre em mente é: esta é uma tradição de professores leigos agora. No tempo do Buda havia professores leigos, mas mais tarde somente *bhikkhus* ensinavam. Quando um *bhikkhu* vive de acordo com o *Vinaya* não há nada de errado, não vai acumular fortuna. Ele não pode acumular fortuna, tem apenas o

suficiente para as suas necessidades. Se eu notar que um professor *bhikkhu* não se governa de acordo com o *Vinaya*, que quebra o *Vinaya*, que está lá apenas para acumular fortuna ou isto e aquilo, então vejo que não está preparado para essa posição. Bem, esse é um problema referente aos professores *bhikkhus*. Mas a minha preocupação é com os professores leigos. Tenho de iniciar uma tradição muito saudável e pura para os professores leigos, tenho de ser muito cuidadoso. Digamos que alguém se torne professor – assistente, sênior ou seja o que for – mas não possui um modo de sustento. Sendo leiga, com certeza essa pessoa tem certas responsabilidades familiares, mas não dispõe de um modo de sustento. Então, possivelmente devido a essa situação, pode começar a estender as mãos: "Eu quero algo. Olhem, o meu filho ou filha está doente, o meu filho ou filha vai casar, tenho este ou aquele problema familiar." E os alunos, por compaixão ou reverência pelo professor, podem começar a fazer doações. Se isso acontecer, toda a tradição será manchada.

Por isso, tenho de examinar se essa pessoa que vou designar tem pelo menos o rendimento suficiente para manter a família. Se for assim, está perfeitamente bem. Quando eu achar que essa pessoa não tem meios de subsistência, então mesmo que seja ideal como professor, não irei designá-la. Seria muito prejudicial para a tradição se alguém se tornasse professor e não pudesse sustentar a sua família.

Agora nós estamos enfrentando esses problemas e tentando resolvê-los da melhor maneira em Dhamma, para estabelecermos um ideal que as gerações futuras possam seguir. Em tudo o que é feito tenham sempre em mente que a pureza de Dhamma não deve ser manchada.

As pessoas não devem tê-lo como modo de sustento – isso seria muito perigoso. As pessoas não devem prestar serviços para aumentar o ego ou o orgulho, e depois tornarem-se arrogantes e começarem a falar rudemente com os outros. Tudo isso é para o benefício dos professores responsáveis no futuro, pois Vipassana vai se expandir. Vemos isso acontecendo agora, e dentro de uma ou duas gerações irá difundir-se por todo o mundo.

Se as devidas orientações para esta tradição não forem dadas agora, se os princípios adequados não forem estabelecidos, isso será muito prejudicial a longo prazo. Este é o *Vinaya* dos professores leigos. À medida que as diferentes situações forem surgindo, mais regras podem surgir também. Mesmo no tempo do Buda, depois que as regras do *Vinaya* foram feitas, acontecia algo que requeria mais uma. E a seguir algo mudava, o que exigia o aparecimento de mais outra. Do mesmo modo, à medida que vamos adquirindo experiência, temos de continuar a acrescentar regras, a mudar regras. Por isso é como é, mas todo o objetivo é manter a missão de Dhamma totalmente pura. Nada deve seguir por um caminho errado. Esse é o único modo através do qual eu designo pessoas.

Guruji, existe um receio de que o pagode que está sendo construído agora em Mumbai possa transformar Vipassana em mais uma seita.

Sim, sim. Bem, se este professor tiver pelo menos mais alguns anos de vida, vão ver que ele não permitirá que qualquer coisa que façamos se transforme em sectarismo. Se o pagode se tornar um instrumento para transformar os ensinamentos do Buda em uma seita, em uma religião organizada, então todos os nossos ensinamentos foram

por água abaixo – isso significa que não compreendemos o que são os ensinamentos do Buda. Se este pagode for usado para as pessoas apenas rezarem: "Ó pagode, por favor, dê-me isto, eu preciso disto", então, com certeza, tudo se tornará uma religião organizada.

Como é que nós vamos usar o pagode? Vamos usá-lo da maneira adequada: para a meditação e para difundir Vipassana de modo que as pessoas aprendam o que é Vipassana. Muitas pessoas virão apenas por curiosidade, imaginando: "Um edifício tão magnífico, o que estará lá dentro?" E quando entrarem, vão obter alguma informação: "Bem, olhem, este foi o Buda, foi isto que ele ensinou, estas coisas aconteceram na sua vida, Vipassana tornou-o um Buda, e Vipassana tornou-o um bom professor de Dhamma para todo o mundo." As pessoas vão se beneficiar tanto!

Se elas obtiverem inspiração para se informarem sobre Vipassana, nós daremos essas informações. Digamos que de dez mil pessoas que venham apenas cem se inspirem para fazer um curso, é possível que cem se beneficiem e as restantes obtenham pelo menos a mensagem correta. Por isso, vamos zelar para que não seja permitido que este pagode desenvolva mais uma seita. Caso contrário, o nosso objetivo será perdido.

O ano de 1999 é o centenário de nascimento de Sayagyi U Ba Khin e também o 75º aniversário do senhor. Como devemos celebrar este ano importante?

Esqueçam o 75º aniversário, eu ainda estou vivo! Deem mais importância ao ano do centenário. Maravilhoso, o ano do centenário de um verdadeiro santo desta era! Todos temos de continuar pensando na maneira correta de celebrá-lo.

Podem pensar que temos de escrever artigos e livros e agradecer-lhe dizendo: “Que santo maravilhoso ele foi.” Mas isso não vai ajudar. Como é que cada vez mais pessoas podem se sentir atraídas por Vipassana ou, pelo menos, como é que podem saber o que é Vipassana, para que se sintam atraídas por ela? Isso é importante.

A história irá dizer a pessoa maravilhosa que ele foi. A história irá dizer que Ledi Sayadaw foi uma pessoa maravilhosa, pois foi o primeiro a abrir as portas aos leigos e a fazer de Saya Thetgyi o primeiro professor leigo. Depois surgiu Sayagyi U Ba Khin e ele abriu as portas de Vipassana a todo o mundo dizendo aos seus alunos: “Vão ensinar. Ensinem assim e assim.” Todo o mundo estará tão grato a ele. Por isso, o melhor que temos a fazer, neste momento, é dar a maior quantidade de informação para conscientizar as pessoas sobre Vipassana. É por esse motivo que o pagode está sendo construído.

Novas edições do CD com livros e escrituras antigas estão sendo planejadas? Isso tem alguma relevância para o *paṭipatti*?

Bem, o primeiro trabalho está completo e felicito todas as pessoas que trabalharam nele. Esta não é a última versão, surgirão outras. Mas há uma questão que deve ficar muito clara para os que estão trabalhando no projeto: para nós, a difusão do *pariyatti* não é a meta final. Para nós, o objetivo é *paṭipatti*. *Pariyatti* vai ajudar. Por que reunimos todas essas escrituras? Porque se perderam muitos livros e escrituras antigas na China, no Tibete e em outros países. E quem sabe se mais coisas vão se perder? Se eu olhar para um livro em páli, impresso há cem anos na Birmânia, vejo que muitos dos

livros listados nas referências já não estão mais disponíveis. Durante esses cem anos, muitos livros se perderam. Antes que se percam mais, é meu dever mantê-los vivos gravando-os em CD. Atualmente, temos três edições em CD e serão acrescentadas mais duas, e é bem possível que se acrescentem mais quatro ou cinco. Ao todo, podem ser seis ou sete, não podemos dizer ao certo. Mas quando as outras duas edições e mais volumes forem incluídos – o que poderá ser feito dentro de alguns meses – vamos colocá-los na internet.

Qual é o objetivo principal? Dhamma Giri agora é um centro mundial de *paṭipatti*. Vamos lançar um item e dizer: "Entendemos que as sensações corporais são muito importantes no ensinamento do Buda." E as pessoas vão responder: "Não, não, a palavra *vedanā* significa sensação, e sensação significa mente." Deixem isso acontecer e que a comunicação seja iniciada deste modo. Se estivermos cometendo um erro, não nos envergonharemos de retificá-lo. Mas se os outros estiverem na direção errada, pelo menos vão aprender qual é a tradução correta das palavras do Buda.

Pode haver muito mais coisas para ser discutidas. Por exemplo, há a questão "o que é *sampajaññ*a?" Mesmo os *Aṭṭhakathās* podem, às vezes, não ter dado a resposta correta. Para nós, quando existe qualquer diferença entre o *Aṭṭhakathā* e o *Tipiṭaka*, o *Tipiṭaka* é o mais importante.

Agora, por causa deste CD de livros surgiu uma coisa maravilhosa. Aqui está um exemplo: quando vim para este país realizar o desejo do meu professor – de que Vipassana se estabelecesse na Índia e, a seguir, se expandisse por todo o mundo –, a primeira coisa que me veio à mente foi: "Vim aqui para ensinar os ensinamentos

do Buda, o Dhamma, e não o budismo. No entanto, para mim isso não constituiu uma estratégia – era a minha convicção, porque o Buda era claramente contra o sectarismo.

Ao fim de tantos anos surgiu o CD de livros, e perguntei a alguém que estava trabalhando nele: "Por favor, procure a palavra *Bauddha* – que significa budista ou budismo –, ela está escrita em algum lugar?" Há 146 volumes, mais de 55.000 páginas, milhões de palavras – mas *Bauddha* não aparece uma única vez. A palavra "budismo" nunca é usada em nenhum lugar – nem no *Aṭṭhakathā*, nem no *Tipiṭaka*, nem no *Ṭīkā* – esta palavra não é encontrada em nenhum lugar. Em nenhum mesmo.

Como os ensinamentos do Buda se deterioraram? Agora temos de investigar onde é que esta palavra *Bauddha* começou. Quem a usou pela primeira vez? Para mim – sou muito franco – quem quer que tenha usado pela primeira vez a palavra budismo ou budista, em qualquer língua, começou a deterioração dos ensinamentos do Buda. Porque os ensinamentos eram universais, e agora, por ignorância, tornaram-se sectários. O budismo é apenas para os budistas, mas Dhamma é para todos. No momento em que disserem budismo estarão limitando os ensinamentos do Buda a um certo número de pessoas, o que é totalmente errado.

Muitos alunos antigos estão ensinando *Ānāpāna* por conta própria e alguns até ensinam Vipassana. Isso é apropriado?

Não é apropriado, mas o que podemos fazer? Não temos nenhum advogado controlando e dizendo: "Isto foi registrado por Goenka e é seu monopólio, é marca

registrada.” Nada disso. E não deve ser assim. Por que? Porque é aberto a todos.

Mas claro que dizemos: “Se sentem vontade de levar isto aos outros, primeiro tornem-se firmes em Dhamma, e depois recebam formação adequada para ensinar. Obtenham a formação específica, e a seguir podem ensinar.” Se mesmo assim alguém não concordar, tudo bem, sejam felizes. O que podemos fazer? Com certeza não vamos iniciar nenhuma ação legal.

Nas suas palestras o senhor fala sobre as 31 *lokas*, mas algumas vezes isso parece muito especulativo. É possível compreender isso no nível das sensações?

Com certeza. Toda a técnica os leva a essa fase em que irão começar a sentir – alguns alunos, muito poucos, mas alguns já começaram a sentir – “Que tipo de vibração estou experimentando agora?” E compreendem que uma vibração dessa *loka* é deste tipo determinado, uma vibração daquela *loka* é daquele tipo. E mais tarde podem também adentrar em muito mais detalhes.

Porém, não é necessário que para progredir em Dhamma alguém deva primeiro aceitar a realidade desses 31 planos. Nada disso. As pessoas chegam até mim vindas de diferentes tradições – em algumas dessas tradições não se acredita em vidas passadas ou futuras. Tudo bem. Então eu digo: “Você acredita nesta vida? Sim. Então tudo bem, trabalhe para melhorar esta vida. Mais tarde, quando alcançarem o estado em que podem compreender o que é uma vida passada ou futura – através da experiência –, então aceitem, agora não.”

Se alguém tiver a oportunidade de servir em uma tarefa que seja contra a sua natureza, por exemplo,

alguém gosta de trabalhar lidando com pessoas e pedem-lhe para trabalhar em um computador, será sensato aceitar essa tarefa?

Isso é um problema para os administradores. Nenhum trabalho deve ser imposto a ninguém. As pessoas vêm aqui para prestar serviço. Vamos supor que essa pessoa não seja competente para fazer um determinado trabalho e vocês dizem: "Não, você tem de fazer apenas este trabalho." Nesse caso, estarão criando uma barreira ao progresso dessa pessoa e estarão criando uma barreira ao progresso de todo o centro; isso nunca deve ser feito. Mas cabe à administração resolver esse assunto.

Claro que nada deve ser imposto a um servidor de Dhamma. Ao mesmo tempo, a administração tem de ser muito cuidadosa. Suponham que alguém vem até aqui e diz: "Vou ficar aqui durante seis meses, ou um ano, mas olhem, só posso fazer isto ou isto. Não posso fazer serviço algum. Estou aqui apenas para meditar duas vezes por dia e, durante o resto do tempo, vou tagarelar aqui, falar ali e descansar. E daqui a seis meses vou embora." Não. Então, essa pessoa começou a prejudicar a si própria e também começou a prejudicar o centro. Por isso, temos de ser muito cuidadosos a esse respeito. Mas isso não significa que se imponha trabalho a alguém que não consegue realizá-lo.

Guruji, ouvimos dizer que concordou em ser o convidado principal na inauguração da estátua do Dr. Babasaheb Ambedkar (político conhecido por ter sido o responsável pela conversão em massa de pessoas da casta dos intocáveis ao budismo na Índia, mais tarde chamado de neo-budismo) em Mumbai. Ficamos

apreensivos porque isso pode indicar o seu apoio a uma organização sectária. Por favor, esclareça.

Bem, se alguém me chama para ser o convidado principal, o que eu posso dizer? "Não me faça o convidado principal, faça-me convidado de terceira classe". Tudo bem, vou me sentar ali como convidado principal. Mas o que quer que eu diga não será nada que vá contra Dhamma puro. Eu tenho um respeito muito grande pelo Ambedkar, porque ele foi uma pessoa de grandes realizações. Durante muitas gerações essas pessoas foram reprimidas pelos meus antepassados e por todos das classes mais altas. Uma grande injustiça foi cometida contra elas. Tenho toda a compaixão por elas e quero que elas se desenvolvam em Dhamma.

É meu dever explicar-lhes. Portanto, aceitei com uma condição: "Se me convidarem, vou falar sobre Vipassana e nada mais do que Vipassana." E eles disseram: "Maravilha. Fale apenas sobre Vipassana, o nosso convite tem apenas esse objetivo, que as pessoas possam saber o que é Vipassana, o verdadeiro ensinamento do Buda." Todas essas pessoas foram reprimidas durante muitas gerações. Babasaheb fez algo muito bom ao retirá-las do sistema de castas e dar-lhes, pelo menos, o respeito por si próprias. Vou cumprir o meu papel, levar-lhes Vipassana.

Quando um professor assistente usa joias ou roupa luxuosa enquanto ocupa o assento de Dhamma está violando os oito preceitos?

Bem, os professores assistentes não estão sob os oito preceitos, estão com os cinco. Quando o professor assistente faz o seu próprio curso, aí deve estar com os oito preceitos. Os professores assistentes não podem estar

com os oito preceitos o tempo todo, porque dão cursos continuamente aqui e ali. Isso significaria que teriam de viver com os oito preceitos a vida inteira. Não. Os alunos antigos que estão fazendo esse curso têm de trabalhar de acordo com os oito preceitos, mas o professor, claro, tem de ser muito perfeito nos cinco preceitos.

Ter filhos é um possível obstáculo ao progresso em Dhamma?

Por que um obstáculo? Tomem conta dos seus filhos com Dhamma. Vocês têm uma oportunidade maravilhosa de dar *mettā* aos seus filhos, e isso vai ajudá-los a dar *mettā* a todo o mundo. Não constitui um obstáculo. A mãe *Visākhā* teve vinte filhos, e mesmo assim desenvolveu-se tanto. Trilhar o caminho de Dhamma não significa evitar qualquer planejamento familiar, e mesmo com filhos, podem progredir em Dhamma.

Não gosto de ver quem não medita se divorciar, mas fico especialmente perturbado quando vejo um casal estabelecido em Dhamma, no Ocidente, se separar. Pode nos dar o seu conselho?

É, com certeza, perturbador para todos – quer no Ocidente, quer no Oriente. Vejam, quando vocês assumem um compromisso com alguém, mas mantêm a porta aberta – a qualquer hora o marido ou a mulher pode ir embora –, isso não é uma vida familiar ideal. E os filhos? Imaginam: "Agora, a quem devo chamar de mãe? A quem devo chamar de pai?" Quando eu orientava cursos e lia as inscrições dos alunos e via que alguém tinha escrito "três pais" sentia-me tão triste por essa pessoa. Isso significa que essa pessoa nunca teve o amor de uma mãe ou de um pai – foram embora com outra pessoa.

Por isso, é definitivamente anti-Dhamma, não vamos encorajar isso, mas acontece, e lentamente temos de começar a tentar mudar. Para mim, esta é a maior praga da cultura ocidental. Mas ao mesmo tempo não devemos ser tão rígidos que não permitamos a separação se ela surgir em determinada situação. Se vocês se separarem, devem assumir o voto de "não voltar a casar de novo; experimentei a vida conjugal e acabou, agora vou viver a vida no celibato." Maravilha. Assim, o divórcio é permitido.

O senhor poderia dar um conselho às mães com filhos que lutam para manter a prática diária e estão angustiadas pelo fato de não conseguirem?

Por que não conseguem? A criança está no colo e, mesmo assim, vocês podem praticar. Podem dar *mettā* à criança, podem dar *mettā* aos outros. Têm de aprender a continuar a praticar o seu Dhamma em todas as situações. Usem o Dhamma para todas as suas obrigações. O dever da mãe é cuidar do seu filho. Façam isso à maneira de Dhamma. Isso vai ajudar.

Ouvi alunos questionarem por que motivo os professores e os professores assistentes tomam suas refeições separadamente e recebem acomodações muito agradáveis durante os cursos.

Por que eles têm acomodações agradáveis? Compreendam que não podemos fornecer acomodações agradáveis a cada aluno. Um aluno vem apenas por dez dias, ao passo que o professor tem de viver durante meses ou anos no centro, e se não lhes dermos as acomodações necessárias, como ele ou ela pode ensinar devidamente? Por isso, não se trata de um luxo, mas de uma

necessidade. Temos de fornecer a eles certas comodidades, mais do que aquilo que é dado aos alunos.

Por gentileza, explique novamente por que diz que a masturbação vai contra *sīla*?

Bem, eu não digo que a masturbação vai contra *sīla*, mas os leva a infringi-la. Isso significa que se tornaram escravos da paixão – se não obtiverem outra coisa, começam a usar a masturbação. Isso acaba por levá-los ainda mais fundo no caminho errado. Por isso, tentamos afastar as pessoas disso e da paixão. E esse é o objetivo de Vipassana.

Como alguém encontra o equilíbrio entre o serviço desinteressado e o cuidado consigo próprio?

(Risos). Se uma pessoa não souber cuidar de si próprio que serviço irá prestar? Primeiro cuidem de si mesmos, e depois comecem a oferecer serviço desinteressado.

No aspecto teórico dos ensinamentos de Vipassana há muitas coisas que parecem não ser apropriadas. Por exemplo: há referências sobre as inúmeras vidas do Iluminado e os seus poderes sobrenaturais. É necessário aceitar tudo isso antes de obter benefícios de Vipassana?

Não é necessário. Como acabei de dizer, aqui vêm pessoas que não acreditam em vidas passadas ou futuras, e mesmo assim progridem. As pessoas não precisam aceitar isso, mas como sou o professor responsável, com a experiência e o entendimento de que disponho, tenho de colocar perante essas pessoas os fatos como eles são. Não posso dizer às pessoas só para lhes agradar: "Oh, não há vida passada, não há vida futura, não há nada." Então, estaria conduzindo as pessoas a conclusões erradas. Por

isso tenho de ser muito cuidadoso. As pessoas podem aceitar ou não, isto não é problema meu.

Quando alguém nasce nos reinos *deva*, nasce de pais *devas* da mesma forma que os humanos?

Quando eu tiver um desses nascimentos, virei até aqui para dizer a vocês. Por que agora? (Risos).

Por que inicialmente o Buda hesitou em ordenar mulheres?

Perguntem a ele e não a mim. Mas vocês têm de entender o contexto dessa época. Vejam que não havia absolutamente segurança alguma. Mesmo as pessoas que se dedicavam aos negócios e viajavam de cidade em cidade tinham de atravessar florestas onde só havia *dacoits* (bandidos) e outros perigos. E veem-se tantos casos de estupros acontecendo, mesmo daquelas que tomaram votos e se tornaram monjas, não somente na tradição do Buda, mas também em outras tradições. Por isso, naturalmente ele aconselhou que, nessa situação, mantivessem a prática vivendo em casa. E ele ensinou todos os seus familiares enquanto viviam em casa. Tornaram-se *sotāpanna* e, de *sotāpanna*, o pai tornou-se *arahant*. Embora o progresso seja mais lento, pode-se continuar. Mas quando elas insistiram e *Ānanda* também insistiu, então ele teve de concordar. Essa foi a razão principal. Nada mais.

Mesmo nos dias de hoje, na maior parte dos países, as mulheres não são admitidas no *Saṅgha*.

O que posso fazer se nesses países se perdeu o *Saṅgha*? Se o *Saṅgha* das *bhikkhuṇī* se perdeu, quem vai iniciá-lo? Há uma tradição que diz que para ordenar alguém como *bhikkhu* devem estar reunidos cinco *bhikkhus*. Do mesmo

modo, são necessárias cinco *bhikkhuṇī* para ordenar uma *bhikkhuṇī*. Se não há *bhikkhuṇī*, o que podemos fazer? Essa não é a minha responsabilidade. A minha responsabilidade é ensinar o Dhamma, e eu ensino-o sem fazer distinção entre uma *bhikkhuṇī* ou uma leiga, para mim não faz a menor diferença.

Podemos ter algum controle sobre como encontrar um parceiro em Dhamma ou tudo depende do *kamma*?

Se assim fosse, poderiam dizer: "Se tudo é *kamma*, por que tenho de trabalhar para obter alimento? Agora é a hora do café da manhã, muito bem meu *kamma*, traga-me o café da manhã!" É possível? Têm de trabalhar, mas trabalhem de um modo apropriado. Não comecem a correr atrás de todas as pessoas à procura de um parceiro. Não é assim. Trabalhem para isso de um modo apropriado e equilibrado.

Dhamma Sikhara, Índia
22 de março de 1998

PERGUNTAS E RESPOSTAS – XII

Pergunta: Qual é a qualidade mais importante que se deve ter no serviço ao Dhamma?

Goenkaji: Se não tiverem *mettā*, é melhor não prestarem serviço ao Dhamma. Às vezes, um servidor de Dhamma grita como um policial com os alunos que não cumprem as regras. E isso é totalmente errado. Cada servidor de Dhamma é, na verdade, um representante de Dhamma; os alunos veem o seu comportamento e, se forem tão arrogantes como os outros, os alunos perdem a confiança em Dhamma.

Por isso, o serviço ao Dhamma é uma grande responsabilidade. Se uma pessoa não conseguir trabalhar com *mettā* de um modo humilde, é melhor se abster de tomar essa responsabilidade.

Por favor, fale um pouco sobre a importância das meditações diárias.

Vocês são meditadores de Vipassana e não meditam diariamente? Que tipo de meditadores são vocês? (Risos). Façam mais cursos.

Por que é tão importante para um servidor de Dhamma abster-se da má conduta sexual e do uso de intoxicantes?

É importante para progredir em Dhamma. Todos os *sīlas* são importantes para um servidor de Dhamma, mas estes dois são os mais importantes.

Se continuam a tomar quaisquer intoxicantes, mantêm-se escravos do intoxicante e não podem progredir em Dhamma. A mente não pode estar equilibrada quando se encontra escravizada. Têm de se tornar os seus próprios mestres, e os intoxicantes não permitem isso.

O mesmo acontece com a má conduta sexual: através da prática de Dhamma, marido e mulher acabam por atingir o estado em que vivem uma vida de celibato com naturalidade. Mas se houver uma relação com mais de uma pessoa, o desejo sexual continuará aumentando. É como colocar lenha na fogueira que querem apagar.

Por isso, a primeira regra a ser cumprida é que a relação sexual deve existir apenas entre casais e em nenhum outro lugar. Se ambos forem bons meditadores de Vipassana, quando a paixão surgir vão observar as sensações e aceitar o fato: "Há paixão na minha mente." Enquanto observam as sensações, irão provavelmente libertar-se da paixão. Mas se isso não acontecer e mantiverem relações corporais não há nada de errado, porque não infringem seu *sīla*. Tenho visto muitos casos em que, quando as pessoas continuam trabalhando deste modo, facilmente se libertam da paixão e, mesmo assim, sentem-se tão satisfeitas, tão felizes. A necessidade não surge. Um relacionamento sexual é, na verdade, designado pela natureza para a reprodução, mas é a fraqueza dos seres humanos que os faz ir contra a natureza e usá-lo apenas para a paixão.

Pouco a pouco, se continuarem a trabalhar com Vipassana, acabarão por se libertar da paixão e alcançar

um estado onde há o celibato natural – um celibato alcançado através da repressão não ajuda –, e esse celibato natural irá ajudá-los a desenvolver-se muito em Dhamma. Vocês progridem com grande velocidade assim que alcançam esse estado.

Como um servidor de Dhamma deve lidar com os conflitos que surgem com os outros servidores?

À maneira de Dhamma! Se houver conflito e começarem a discutir e a criar um ambiente negativo no centro, isso é impuro. Se houver alguma divergência de opiniões entre servidores, resolvam isso com *mettā* entre si, não briguem. Se não conseguirem resolver, conversem com alguém mais velho, alguém que esteja disponível, e resolvam a situação em conjunto. Essas pessoas darão alguma orientação a vocês.

É pouco saudável permanecer no centro de Dhamma gerando negatividade. Se gerarem negatividade na sua casa já é suficientemente prejudicial, mas aí o prejuízo limita-se aos membros da sua família. No centro, as vibrações de *mettā* criam uma atmosfera positiva, e se a poluírem com qualquer tipo de negatividade vão prejudicar muitas pessoas que vêm até aqui para aproveitar o Dhamma.

Se acharem que estão se tornando negativos, é melhor se retirar por algum tempo. Meditem, abandonem a negatividade e depois comecem a servir novamente.

Quais são os benefícios de nos inclinarmos ao prestar reverência?

Aos olhos da maioria das pessoas, quando vocês se inclinam perante alguém, prestam reverência a essa pessoa e nada mais.

Lembro-me de que meu professor nos ensinou a maneira de nos inclinarmos. Da primeira vez, deve ser com a consciência das sensações aqui (no topo da cabeça) e com a compreensão de *anicca*; da segunda vez, deve ser compreendendo *dukkha*, e, da terceira vez, deve ser compreendendo *anatta*. Às vezes, quando nos inclinávamos ele perguntava: "Vocês se inclinaram devidamente?" Quando estão observando *anicca* nesta área, vocês compreendem: "Olha, tudo está mudando." Quando observam *dukkha*, compreendem: "Tudo o que está mudando é uma fonte de *dukkha*, não pode ser uma fonte de alegria." Com *anatta*, compreendem: "Não há 'eu' nisto, não há 'meu', mas apenas um fenômeno mente-matéria." Portanto, o modo de se inclinarem é com a compreensão e a consciência das sensações no topo da cabeça.

O senhor pode explicar por que as quatro formalidades no início do curso têm benefícios práticos e não são um simples ritual?

Eu explico isso cada vez que é dado um curso. Quando tomam refúgio na Joia Tríplice, isso não é um ritual; estão tomando refúgio nas qualidades da Joia Tríplice com a intenção de desenvolver essas qualidades em si mesmos. Se não tiverem essa intenção e se limitarem a recitar o refúgio, é claro que se torna apenas um ritual.

Do mesmo modo, quando tomam os cinco preceitos devem fazê-lo com a intenção de cumpri-los, pelo menos durante os dez dias seguintes. Então não se trata de um ritual, mas sim de uma forte decisão.

Quando vocês fazem a entrega completa, se comprometem a trabalhar de acordo com a orientação que lhes é dada. Na verdade, vocês entregam-se à técnica.

Com este entendimento, não há nada de errado em se entregar.

Por último, há o pedido formal de Dhamma. Há uma tradição saudável de que Dhamma não deve ser imposto a ninguém, só pode ser dado a quem o pedir. Quando vocês pedem ao professor para dar-lhes Dhamma, isso também significa que compreendem que o professor está dando algo e que vocês estão receptivos a isso, estão prontos para aprender.

Estas formalidades não são rituais, o significado por trás delas é claro. O seu propósito é explicado cada vez que é dada *Ānāpāna*.

Qual é o papel do *ācariya* (professor) de um centro na prevenção do esgotamento [físico e mental] dos servidores de Dhamma de longa permanência?

Bem, o *ācariya* deve verificar se ninguém está sobrecarregado. Cada servidor deve trabalhar de acordo com as suas capacidades. Se o *ācariya* achar que alguém está muito cansado com o serviço ao Dhamma, deve dar ao servidor tempo para relaxar, para meditar, para ganhar forças e só depois é que esse servidor deve voltar a servir. Não é saudável que recaia muito trabalho nos ombros de alguém que não esteja apto para trabalhar naquele momento. O *ācariya* tem de impedir isso.

O que devo fazer se, mesmo depois de relaxar, nem o meu corpo nem a minha mente estiverem preparados para praticar *mettā* no final da minha meditação diária?

Bem, se não está em condições de praticar *mettā*, o melhor é não praticar. No entanto, pelo menos no nível superficial da mente, pode pensar: “Que todos os seres

sejam felizes." Não vai ser muito poderoso, mas pode tentar trabalhar assim. Contudo, se a mente estiver muito agitada, é melhor não praticar *mettā*.

Quando há sensações sutis e se sentir repleto de paz e harmonia, a *mettā* que gerar será muito poderosa, isso ajuda a atmosfera em volta, tornando-a muito positiva.

O que nós, como servidores de Dhamma, devemos fazer se um professor sênior tomar uma decisão independente que vá contra as orientações que o senhor formulou?

Muito humilde e delicadamente coloquem perante essa pessoa o seu ponto de vista dizendo: "Bem, de acordo com o meu entendimento das orientações, essa decisão é incorreta. Acho que as orientações sugerem outra direção." Então, o seu sênior pode explicar as razões da sua decisão. Se continuarem a achar que há uma divergência de opinião podem dizer: "Uma vez que não concordamos neste assunto, vou escrever a um professor sênior ou ao Goenkaji. Vamos explicar a situação a um sênior e deixá-lo decidir." Porém, nunca escrevam a um sênior sem primeiro discutirem a sua divergência de opinião com a pessoa em questão, do contrário, é maledicência, falar mal pelas costas, ou seja, infringir *sīla*. Sejam cuidadosos, não infrinjam *sīla* com suas palavras.

Frequentemente recebo cartas de pessoas dizendo: "Este ou aquele está se comportando assim. Este e aquele está fazendo isto." Então pergunto se discutiram o assunto com a pessoa em questão e respondem-me que não. Nesse caso, por que me escrevem?

É muito importante que falem do problema primeiro com a pessoa envolvida. A maior parte das suas

dificuldades será resolvida quando discutirem o assunto diretamente – não com uma atitude negativa, mas com uma atitude positiva, fazendo um esforço para compreender o ponto de vista do outro. Talvez o seu ponto de vista esteja errado, ou talvez seja o mais velho que está errado, mas quando vocês falarem com ele sobre o assunto, as coisas se tornarão mais claras. Se acharem que a situação não está ficando mais clara, então, não há nada de errado em informarem outros mais velhos.

Eu sei que um servidor experiente de Dhamma deve tratar os alunos novos e visitantes com mais *mettā* do que os alunos antigos. Como fazer isso?

Praticando Dhamma cada vez mais. Quando a sua mente se tornar mais pura, naturalmente terão mais *mettā*. Em uma pergunta anterior interrogaram-me sobre a importância da prática diária. Compreendam que se não praticarem diariamente, não terão *mettā*, e se não tiverem *mettā*, não podem servir. Por isso, pratiquem diariamente, fortaleçam-se em Dhamma e, com naturalidade, a sua *mettā* se tornará forte e terá um maior impacto nos alunos que visitam o centro.

Como disse, aqueles que vêm a um curso estão sempre de olho nos servidores de Dhamma, no professor e em todos aqueles que administram o centro. Se acharem que essas pessoas não estão praticando o que é ensinado aqui, vão pensar que tudo isto é uma simulação. Vão dizer para si mesmos: "Olha, se a técnica não ajudou aqueles que aqui praticam, por que vou perder meu tempo?"

Sejam muito cuidadosos. Fortaleçam-se em Dhamma para poder dar mais *mettā*. Mantenham a atmosfera cheia de *mettā*, cheia de *mettā*. Se fizerem isso serão bem-

sucedidos e o centro também; cada vez mais pessoas irão se beneficiar.

Existe uma crença de que há um despertar sem existir "aquele que cumpre a tarefa". Tenho uma questão sobre isso: há momentos em que o esforço não conduz à equanimidade. Sinto que, às vezes, desejo o não desejar ou procuro o não procurar. Gostaria de estar desperto em vez de estar em busca. Quanto mais busco, mais parece que me afasto do meu objetivo.

Um principiante que inicia o caminho tem de trabalhar. Vocês estão sendo ensinados a alcançar o estado de ausência do "eu" (*anatta*), e quando não existe o "eu", não existe aquele que pratica. Mas se, de início, dissermos que não há "eu", vocês poderiam ficar confusos e pensar que não precisam trabalhar. Primeiro têm de compreender: "Bem, tenho de dar passos no caminho."

Chegará o momento em que compreenderão: "Há um caminho, mas ninguém para caminhar nele, há apenas passos a serem dados no caminho." Esta fase tem de chegar com naturalidade. Se o "eu" ainda estiver em vocês e tentarem impor um sentimento dele não estar, não ajuda. É por isso que o ensinamento do Buda consiste em trabalhar primeiro com *anicca*. Quando se estabelecerem em *anicca*, então, *dukkha* naturalmente se tornará claro e irão compreender que por mais agradável que uma sensação possa ser, também desaparece. Se desenvolverem apego em relação a ela, ficarão infelizes. Portanto, o sofrimento é inerente mesmo à experiência mais agradável. A compreensão de *dukkha* torna-se cada vez mais predominante assim que se estabelecerem em *anicca*.

Quando estiverem estabelecidos em *anicca* e *dukkha*, desenvolve-se o terceiro estado – uma compreensão de *anatta* –, e vocês pensam: "O que é este fenômeno? Onde está o 'eu'? As coisas estão apenas acontecendo, há apenas um fluxo de mente e de matéria em interação." É muito útil quando o "eu" se dissolve no nível experimental. A imposição do conceito de *anatta* não serve de nada. É por isso que o Buda nunca nos aconselhou a começar com *anatta*. Comecem com *anicca*, a seguir virá *dukkha*, e *anatta* acabará se desenvolvendo.

Por que não devemos cortar as árvores em um centro de Dhamma?

Por que cortar árvores seja onde for? Por que só abster-se de cortá-las em um centro de Dhamma? As árvores são tão úteis, elas criam uma atmosfera protetora. O ambiente torna-se carregado com as boas vibrações das árvores, é por isso que cortá-las não é saudável.

Em um centro de Dhamma, é especialmente útil haver folhagem por todo o lado. Uma área muito seca, sem árvores ou plantas, não faz um bom centro de Dhamma. A folhagem é importante, por isso, as árvores são importantes.

Se um mesmo assunto continuar surgindo em vários cursos, seria apropriado lidar com esse assunto mundano? Ou o assunto desaparecerá se eu continuar fazendo cursos? Por exemplo: eu me preocupo se devo ter ou não uma certa carreira ou um trabalho mais sério.

Não vai servir de nada meditarem e pensarem em uma certa carreira se não a procurarem. O ponto principal para ter em mente quando se procura uma certa carreira é que

o trabalho não deve levar os outros a infringir seu *sīla*. Se fizerem algo que ajude os outros a infringir *sīla*, isso é tão mau como se infringissem seu próprio *sīla*. Se tiverem consciência disso, naturalmente irão se abster de qualquer tipo de trabalho que prejudique os outros.

A meditação lhes dará a clareza de mente que os ajudará a escolher a melhor carreira. Porém, enquanto meditam em um curso, não fiquem pensando na sua carreira. Isso é errado, não o façam.

Eu pratico ioga na vida diária. Gostaria de incorporar ioga no curso de Vipassana.

Em um curso, durante os períodos de descanso, podem dar uma boa caminhada. Como exercício físico, apenas isso é permitido, apenas caminhar. No tempo restante devem sentar-se e meditar.

Mas eu tenho dificuldade de me sentar e acho que os alongamentos ajudam bastante.

Então, caminhe um pouco durante as horas de meditação, mas não faça ioga. Há duas razões para isso: primeiro, inscreveu-se em um curso porque quer permanecer centrado em si mesmo, e se fizer ioga, a sua atenção será desviada para pensar nas diferentes posturas.

Outro problema é que no curso, à sua volta, outros meditam seriamente, e se virem você fazendo este ou aquele exercício, vão dizer: “Aquilo é maravilhoso! Nunca fiz. Por favor, me ensine.” Criará uma distração para os outros.

Por isso, durante um curso de meditação limitem-se a meditar e a caminhar. Para o corpo, caminhar é um exercício suficientemente bom. Quando forem para casa,

então sim, ioga é um exercício maravilhoso para sua saúde física.

Tenho uma pergunta relacionada com a pergunta anterior. Eu acho que nos sentarmos por muito tempo não é bom para o corpo. Conheço alunos que meditam há muito tempo e têm problemas no nervo ciático. Pergunto se a sensação de desconforto em certo momento indicaria perigo e as pessoas precisariam saber que ficar sentadas doze horas por dia talvez não lhes faça bem.

Se é bom para tantos outros, então, é bom para você também! (Risos). Claro que quando vocês não estão acostumados a se sentar no chão com as pernas cruzadas vão achar difícil, e por isso costumamos dizer: "Não é necessário se sentarem dessa maneira. Sentem-se em qualquer postura mais confortável para vocês."

Mas meditar em um curso não prejudica ninguém, de maneira alguma. Nunca nos chegou qualquer caso sugerindo que estar sentado por longos períodos de tempo tenha prejudicado alguém. Se houver algo de errado com o corpo, isso é de fato beneficiado pela meditação, e não prejudicado.

Seria errado se tivessem de se sentar em *adhiṭṭhāna* durante oito, dez ou onze horas por dia. *Adhiṭṭhāna* é dado três vezes por dia, uma hora de cada vez, e só depois de Vipassana. No tempo restante, vocês estão livres para mudar de posição; podem até se deitar. Pratiquem sentados, mas quando se tornar inevitável, deitem-se ou caminhem durante cinco minutos, e depois voltem a sentar-se. Não há restrições em se moverem.

Wanli, Taiwan
3 de agosto de 1998

DEIXE QUE DHAMMA RESPLANDEÇA NA SUA PUREZA

Meus queridos filhos em Dhamma,

Todos anseiam por ver os ensinamentos puros do Iluminado restabelecidos aqui, e eu também estou ansioso para que isso aconteça. Contudo, se organizarem cursos de 10 dias, mas não derem ênfase à importância de aplicar Dhamma na vida, os cursos se transformarão apenas em mais outro tipo de rito, ritual ou cerimônia, sem ter o efeito que deveriam ter.

Com Vipassana aprendemos a aplicar *sīla* na vida, e *sīla* começa com *sammā-vācā*, a fala correta. Fala correta significa abstenção de falsas declarações, tagarelice e maledicência. Por isso, onde quer que Vipassana seja ensinada aconselhamos que se alguém encontrar uma falha em um irmão ou irmã em Dhamma, não deve dizer nem uma palavra aos outros, mas falar diretamente com o irmão ou a irmã reservadamente e com delicadeza explicar: "Eu não acho que a sua ação esteja de acordo com Dhamma."

Podem delicadamente explicar uma ou duas vezes o seu ponto de vista e se a pessoa, mesmo assim, não entender, podem dizer: "Vou informar um sênior ou o professor de que temos uma compreensão diferente desta situação." Este é o modo adequado de lidar com pessoas que têm uma opinião diferente da sua. No momento em que começarem a falar mal de alguém na sua ausência,

estarão infringindo *sīla*, o primeiro *sīla* importante de *sammā-vācā.*

Vocês devem se examinar: se disseram algo maldoso sobre um irmão ou uma irmã em Dhamma, corrijam isso o mais rápido possível. Procurem falar com a pessoa e peçam perdão, dizendo: "Eu cometi este erro, eu disse coisas más a seu respeito quando deveria ter vindo falar com você."

Este é um *Saṅgha*, uma família de meditadores de Vipassana. Falar mal dos outros criará atrito e desunião. Alguns podem aceitar a informação que ouvem, mas outros não, e gradualmente irá começar o conflito, o que é totalmente contra Dhamma. O Buda disse muito claramente que algumas ações são extremamente impuras e geram resultados muito prejudiciais; criar divisão no *Saṅgha* é uma dessas ações muito prejudiciais.

É inevitável haver divergências de opinião quando os membros da mesma família vivem juntos ou quando os meditadores servem juntos, não há nada de errado nisso. Não devem seguir cegamente um aluno, por mais antigo que seja. No entanto, essa diferença de opinião não deve levar a uma divisão no *Saṅgha* de Vipassana.

Eu continuo a ensinar que todos os membros da família de Dhamma, a família de Vipassana, devem ter nada além de amor nos seus olhos uns com os outros, sem qualquer vestígio de ira ou ódio.

Existem organizações políticas ou sociais nas quais pessoas que anseiam por poder e status tentam criar um grupo de seguidores e denunciar os outros, mas tal comportamento não é apropriado no campo de Dhamma. No momento em que verificarem que um grupo lhes segue e outro não, devem imediatamente notar: "Há algo

de errado comigo, por isso desejo que todos façam as minhas vontades. Oh, o meu ego é tão forte, não estou preparado para servir, muito menos para liderar no Dhamma. Por enquanto, é melhor me retirar e praticar Dhamma."

Se não começarmos a aceitar o fato de o próprio ego ser forte e de o apego ao ego ser igualmente forte, nunca abandonaremos o mau hábito de encontrar falhas nos outros. No momento em que verificarmos: "Veja, pratiquei esta ação ou disse estas palavras por causa do meu ego", então, o ego começa automaticamente a se dissolver. Porém, se continuarem a justificar as suas ações verbais ou físicas, então o ego torna-se cada vez mais forte.

Esta manhã ouvi dizer que, em um evento recente, uma ou duas das minhas filhas em Dhamma ficaram incomodadas por não ter sido seguido o mapa de assentos feito por elas. É uma situação tão lamentável. Onde está Dhamma nesta atitude? O ego é tão importante para essas pessoas. Tenho muita compaixão por elas. Têm de crescer em Dhamma para terem amor e compaixão pelos outros, em vez de encontrarem defeitos.

Trata-se de um incidente menor, mas é assim que a impureza começa a se desenvolver. Se não dissermos nada contra este tipo de impureza, irão fortalecer o seu ego e gerar aversão pelos outros.

Houve outra coisa prejudicial que me chamou a atenção: o ensinamento tradicional de Vipassana é o mesmo em qualquer parte do mundo, vocês não têm permissão para o alterar. Tenho diante dos olhos a história de Vipassana. Vipassana perdeu-se completamente na Índia após quinhentos anos porque

pessoas de diferentes seitas começaram a acrescentar-lhe algo das suas próprias tradições. Pouco a pouco, o que quer que tenha sido acrescentado ganhou predominância e Vipassana enfraqueceu. A pureza foi mantida durante dois mil e trezentos anos no meu país natal, a Birmânia, transmitida de professor a aluno. Se lhe tivessem adicionado algo, o acréscimo teria se tornado predominante e Vipassana teria se perdido; mas mantiveram-na pura e é por isso que a recebemos hoje. Não devemos começar a manchá-la em nome do aperfeiçoamento. Todos os que a mancham dizem: "Estou aperfeiçoando-a!" – como se fosse mais sábio do que o Buda ou do que a tradição. Esta é uma tendência perigosa. Têm de ser muito cautelosos.

Por isso, os que desejam que o Dhamma puro, que agora está surgindo, se mantenha durante séculos, devem compreender que temos uma grande responsabilidade. Não temos autoridade para mudar a disciplina, o ensinamento ou as instruções. Se quiserem realmente mudar alguma coisa, enviem ao professor principal a sugestão e só se o professor concordar é que a mudança poderá ser efetuada. Se acreditam que são mais sábios do que o professor e que podem alterar o ensinamento de acordo com a sua própria sabedoria, irão prejudicar a tradição, irão prejudicar a difusão de Dhamma.

Há outro ponto que deve ser claro: as palestras da noite, as instruções diárias e o ensinamento de *Ānāpāna*, Vipassana e *Mettā* têm sido traduzidos em mais de trinta línguas, e temos de garantir que essas traduções sejam feitas corretamente. Uma tradução incorreta irá fornecer instruções erradas durante vários anos àqueles que falam essa língua.

Compreendam o processo. Assim que uma tradução for concluída, tem de ser verificada por um ou mais alunos que são bons conhecedores de ambas as línguas em questão. Depois são enviadas para mim amostras de vozes de vários alunos desse país, e eu escolho a voz com a vibração adequada. Por fim, essa pessoa tem de fazer todo o caminho até um centro de Vipassana escolhido para gravar os áudios. As pessoas vieram a Igatpuri de lugares remotos como a Mongólia, a Indonésia e a Rússia. As gravações só podem ser feitas em Igatpuri ou em um centro que esteja quase tão desenvolvido quanto Igatpuri, pois a vibração da atmosfera é muito importante. Aquilo que for gravado no áudio traz a vibração da atmosfera em volta. Se essa vibração não for saudável, mesmo que uma tradução esteja cem por cento correta, o que quer que digam não terá o efeito desejado. Verificamos essa diferença em algumas gravações e, por isso, estas regras foram criadas.

Quanto aos cursos, nós queremos que as pessoas se estabeleçam na técnica através da sua participação em vários cursos de 10 dias antes de fazerem um curso de *Satipaṭṭhāna*. O curso de *Satipaṭṭhāna* fornece uma compreensão intelectual da prática e confirma que aquilo que estamos praticando está verdadeiramente de acordo com as palavras do Buda.

De um modo geral, as pessoas estão mais interessadas em uma compreensão de Dhamma no nível intelectual do que na sua prática. Mas em Dhamma, a prática é muito mais importante do que qualquer outra coisa. Não podemos fazer aqui qualquer tipo de concessão. Se o curso de *Satipaṭṭhāna* for o primeiro curso de um aluno, o que essa pessoa irá praticar de fato? Ele ou ela poderá apenas jogar jogos intelectuais.

Se dermos cursos de *Satipaṭṭhāna* continuamente a alunos que estão apenas interessados em jogos intelectuais, estaremos lhes prejudicando, criando uma barreira ao seu progresso. Nunca irão praticar seriamente, pois satisfazem-se com jogos intelectuais. O Dhamma não é para jogos intelectuais. Sejam cuidadosos.

Outro dia fiquei sabendo de mais um pequeno incidente. Pediu-se aos alunos para se sentarem, meditarem e entoarem um cântico na chegada da imprensa para uma entrevista. É chocante fazerem exibição da nossa meditação, isso é contra Dhamma.

No último dia das palestras do curso de 10 dias eu digo: "Meditem em casa durante uma hora de manhã e à noite, e quando estiverem na companhia de não meditadores observem a verdade interior com os olhos abertos." No momento em que fecharem os olhos em público estão se exibindo: "Olhem, que grande meditador sou, até medito em viagem!" Fazerem uma exibição pública de Dhamma significa que não entenderam Dhamma.

Cada vez que vejo alguém se exibindo como uma pessoa religiosa, compreendo que essa pessoa não tem um vestígio sequer de Dhamma. Se Dhamma estiver presente, qual é a necessidade de exibi-lo? O seu comportamento é que irá defini-lo como uma boa pessoa de Dhamma.

Sempre que faço uma palestra pública em qualquer parte do mundo, alunos chegam cerca de uma hora mais cedo e meditam na sala, e cerca de quinze minutos após o fim da meditação chega o restante das pessoas e a palestra começa. Enquanto os alunos estiverem meditando, não é permitida a entrada de não meditadores, senão a meditação transforma-se em um espetáculo.

Trata-se de pequenos detalhes, mas são importantes porque o deslize começa devido a pequenas faltas de atenção, e depois, cada vez mais deslizes continuam a ser cometidos. No passado foi assim que o Dhamma se deteriorou, não apenas na Índia, mas também nos outros países.

Aqui todos são líderes de Vipassana. É bom que determinados incidentes tenham acontecido durante a conferência de imprensa. Isso convenceu-me de que era o momento de explicar aos meus filhos e às minhas filhas em Dhamma que esse não é um modo dhâmmico de trabalhar. Se me abstivesse da explicação porque alguém poderia ficar infeliz, não seria um bom professor. É meu dever explicar estas coisas. Onde quer que encontre tais erros, eu aponto-os com amor e com compaixão, os erros são retificados e Dhamma começa então a resplandecer na sua pureza.

Vejo aqui um grande potencial para o surgimento de Dhamma puro. O meu sonho é que, um dia, as grandes nações China e Índia aceitem o Dhamma na sua pureza, e todo o mundo o aceite, e haverá um grande benefício para as pessoas sofredoras.

Portanto, não apenas no seu interesse, mas também no interesse de toda a humanidade, tenham o cuidado de manter a pureza da técnica, a pureza da disciplina, a pureza das regras e dos regulamentos. Tudo foi estruturado para manter a técnica pura, para manter o Dhamma puro.

Este é o caminho de Dhamma puro. Não estamos aqui para agradar as pessoas, estamos aqui para servi-las, para ajudá-las a se libertar do sofrimento. Quer sejam poucos ou muitos alunos, não importa. Dhamma puro deve ser

dado para que possam desenvolver-se e libertar-se do sofrimento. Isso é mais importante para nós do que o número de pessoas.

Durante os catorze anos em que estive com o meu professor, vi como ele ensinou Dhamma com uma forte disciplina. Nos vinte e nove anos em que tenho ensinado Dhamma, o sucesso foi alcançado devido à forte disciplina. As pessoas sentem que os cursos do Goenka são duros, mas dão bons resultados, e vêm frequentá-los.

Tenho certeza de que todos vocês irão manter a pureza de Dhamma e difundir Dhamma na sua pureza – para o seu bem e para o bem de tantos outros, não apenas para esta geração, mas também para as gerações vindouras.

Que Dhamma cresça na sua pureza. Que cada vez mais pessoas possam colher os benefícios de Dhamma.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
10 de janeiro de 1999

PERGUNTAS E RESPOSTAS – XIII

(As perguntas a seguir foram formuladas por professores assistentes a Goenkaji)

Podemos realizar cursos de *Ānāpāna* de três dias para adultos?

Os cursos de três dias de *Ānāpāna* para adultos que sejam alunos novos estão proibidos atualmente. Foi dado há alguns meses em Jaipur um curso experimental com novas palestras, e estamos observando os resultados. Também temos de considerar a reação do Ocidente, onde alguns cursos foram dados.

Em alguns casos, em especial na Índia, as pessoas vão para um curso de meditação com grandes expectativas. Pensam: "Quando meditar vou ter paz e harmonia, que maravilha!" Porém, durante os cursos de três dias, não experimentam paz, porque neste tipo de meditação, realiza-se uma operação na mente. Todos sabem que durante os três primeiros dias do curso há muita reação. Por isso, o pobre aluno volta para casa com tudo à superfície – dores aqui e ali, e agitação. Em casa vão dizer aos outros: "Fui fazer Vipassana e não tem qualquer utilidade, foi uma perda de tempo." Assim, acabamos criando uma barreira que impede essa pessoa de fazer um curso no futuro, e também a tornamos um instrumento para transmitir negatividade aos outros.

Os que sentem alguma paz no curso de três dias afirmam: “Agora que já sei o que eles ensinam, vou continuar em casa. Para que preciso passar dez dias lá? Explicaram-me o resto da técnica de Vipassana, e foi o suficiente.” Mais uma vez, criamos uma barreira.

Por isso, temos de ver se esses cursos experimentais de *Ānāpāna* são mesmo produtivos. Por enquanto, cursos de três dias para adultos que sejam alunos novos não devem ser ministrados.

Os pais poderão ensinar *Ānāpāna* aos filhos e vice-versa? Os médicos podem ensinar aos seus pacientes e os meditadores aos seus familiares e amigos com doenças terminais?

Só os que têm uma autorização especial é que podem ensinar *Ānāpāna*; os outros não devem fazê-lo. A autorização especial serve para os pais ensinarem aos filhos, e os filhos e filhas aos seus pais, os professores aos seus alunos e os médicos aos seus pacientes.

Os pais podem dizer aos filhos: “Observem apenas a respiração, observem a respiração”, durante dois, três ou cinco minutos, nada mais; não devem ensinar todo o curso de um dia. E assim podem mostrar – aos seus pais, crianças, alunos ou pacientes –, podem mostrar-lhes como praticar *Ānāpāna* durante alguns minutos, mas não durante todo o dia, não como em um curso.

Apesar da ênfase no estado laico na Índia, existem muitas castas, crenças e fés. Poderia dizer algo sobre a maneira de resolver os problemas que surgem por causa disso?

Vipassana resolve todos esses problemas. Não se pode dizer que uma pessoa é superior ou inferior só por ter

nascido do ventre de uma mulher de uma casta em particular. Dhamma não faz esse tipo de discriminação. Um ser humano é um ser humano, quer pertença a esta ou àquela casta, a esta ou àquela comunidade. Se uma pessoa tiver se estabelecido em Dhamma, isso é maravilhoso, e os outros devem prestar reverência. Mas se alguém pertencer a uma casta superior e não praticar Dhamma, essa pessoa é digna de piedade.

Em um centro de Vipassana todos trabalham juntos e compreendem que apenas Dhamma diferencia o nível da pessoa. Os problemas de castas ou comunidades se dissolvem. Pessoas de todas as comunidades, tradições religiosas e castas meditam juntas, esperam juntas na fila e comem juntas. Esquecem-se se são ricas ou pobres, letrados ou analfabetos, de casta mais ou menos elevada. Vipassana é a única solução, não apenas para este país, mas para todo o mundo.

Um professor assistente pode acrescentar algo às instruções ou às palestras do curso de 10 dias ou do curso para crianças?

Por que um professor iria querer acrescentar ou corrigir algo? Há algum defeito nos ensinamentos? Os ensinamentos têm sido aceitos em todo o mundo.

Existe a tendência de surgir o ego sutil em um professor ou professora que ocupem o assento de Dhamma, e ele ou ela pensar: "Não estou aqui apenas para manusear este equipamento. Guruji falou muito, por isso, agora eu devo dizer algo." E assim que um professor acrescentar algo, outro professor sentirá que deve acrescentar ainda mais. Assim tem início um desvio e dentro de poucas gerações ou mesmo dentro de poucos anos toda a técnica será corrompida.

Os ensinamentos do Buda são – *kevalaṃ paripuṇṇaṃ* – completos, sem nada a acrescentar; *kevalaṃ parisuddhaṃ* – tão puros que nada deve ser retirado. Nenhum professor, professor assistente ou professor de cursos para crianças deve cometer o erro de acrescentar ou retirar algo destes ensinamentos. Trabalhem como lhes é pedido.

Por que é importante para nós – alunos, servidores de Dhamma, membros da associação ou do conselho diretor, professores assistentes e professores – praticar alguns minutos de *mettā* depois das meditações diárias?

Façam isso para o seu próprio benefício. A *mettā* gera vibrações boas, saudáveis para os outros e assim que começarem a gerá-la, vocês próprios se beneficiarão. Do mesmo modo, quando geram vibrações impuras de maldade para com os outros, vocês são as primeiras vítimas e sofrem com isso.

Ora, vocês têm de mudar esse hábito-padrão, e por isso pensam: "Em vez de gerar rancor, vou aprender como gerar benevolência para com os outros." Não podemos gerar benevolência se a nossa mente não estiver minimamente pura, por isso, vocês sentam-se durante uma hora para purificar a mente, e depois aprendem a gerar benevolência. É um exercício que os ajuda a mudar o seu padrão de comportamento.

Uma vez que Vipassana é tão simples, direta, livre de adornos e pode ser praticada em qualquer lugar, por que precisamos do Pagode Global?

Vocês podem praticar Vipassana em qualquer lugar, mas por que eu peço a todos vocês para se sentarem

juntos uma vez por semana? Embora pratiquem em casa todos os dias de manhã e à noite, é possível que, por diferentes circunstâncias adversas, a sua meditação enfraqueça. Um dos seus irmãos ou irmãs em Dhamma pode gerar boas vibrações durante a meditação, e se vocês se sentarem juntos, as suas baterias serão recarregadas, e vocês serão capazes de trabalhar melhor. Serão renovados para enfrentar a semana inteira e fortalecidos o suficiente para conseguirem ultrapassar os obstáculos.

Este benefício pode resultar de vinte, trinta ou cinquenta pessoas que se sentam juntas para meditar. Quando este enorme pagode for construído, entre oito e dez mil pessoas irão sentar-se juntas todas as semanas – talvez durante uma hora, meio dia ou durante um dia inteiro. As pessoas vão ganhar tanto com essas meditações, tanta energia de Dhamma...

O senhor vê algum perigo no fato de meditadores de Vipassana misturarem Vipassana com terapias ou técnicas com as quais ganham o seu sustento?

Assim que misturarem Vipassana com os seus meios de subsistência estarão prejudicando a si mesmos e aos outros. Compreendam como isso acontece. Vocês podem ajudar as pessoas através de algum tipo de terapia, e aí não há nada de errado em ajudarem as pessoas, continuem assim; mas assim que misturarem Vipassana, as pessoas vão pensar que o benefício que obtiveram de Vipassana se deve à outra terapia, e mesmo que notem que o benefício é devido a Vipassana, Vipassana passa a ser encarada como a terapia secundária – um mero suplemento da terapia principal.

E assim vocês podem começar a prejudicar os outros. Qualquer pessoa que crie um obstáculo ao progresso do outro no caminho da libertação está realizando a ação mais impura possível. É muito prejudicial. Em nenhuma circunstância, direta ou indireta, Vipassana deve ser usada como profissão, como um meio de subsistência.

Por que o assento de Dhamma é mais alto do que o dos alunos na sala de meditação?

O único propósito de todas as regras que foram criadas para um centro é fazer com que aqueles que vêm aprender Vipassana recebam o máximo benefício da sua estadia. Não há outra razão para as regras. O assento de Dhamma não é colocado mais alto para que o professor possa inflar o ego. Não.

Uma razão mundana é que a menos que o lugar do professor esteja ligeiramente mais alto ele não conseguirá ver os alunos, e os alunos não conseguirão ver o professor. Outra razão é que o professor não ensina de modo mecânico, gera vibrações de amor e compaixão. Deste modo, do assento de Dhamma o professor pode apoiar os alunos. Tudo o que é feito aqui serve para o aluno que vem ao curso, deixando para trás todas as responsabilidades da vida durante dez dias, obter o máximo proveito da sua estadia.

Em um centro deve haver flores e árvores frutíferas?

Quando vocês falam de árvores em um centro, com certeza que tudo tem de ser verde, cheio de flores e frutos. Não há nada de errado nisso. Aqui nós temos flores e frutos – isso não prejudica ninguém. Deixem haver flores e frutos!

Goenkaji, o senhor diz que devemos praticar a "observação sem esforço" e depois diz que temos de controlar a mente. Por favor, poderia esclarecer?

"Observação sem esforço" significa que vocês não devem fazer qualquer esforço para criar uma sensação de que gostem, ou para se livrarem de qualquer tipo de sensação de que não gostem. É sem esforço porque as coisas acontecem, sem que vocês façam qualquer esforço para modificá-las. Vocês não são senhores das sensações, é a Lei da Natureza que está trabalhando. Limitem-se a observar, não façam nada. Porém, é preciso fazer um esforço para observar. Se não fizerem um esforço para observar, a mente começará a vagar por aqui e por ali, e vocês vão pensar: "Ah, isto é sem esforço", mas o que vão ganhar com isso? Portanto, o esforço para estarem conscientes e atentos é uma parte muito importante da meditação, mas o esforço para criar um tipo determinado de sensação é errado.

Goenkaji, o senhor ensina *attā hi attano nātho* – cada um é o seu próprio mestre. Então, como uma entidade externa, ou *Māra*, pode nos afetar, à nossa mente ou a busca em Dhamma?

Māra não é uma entidade exterior, mas sim interior. *Māra* é a personificação das suas próprias impurezas, o hábito-padrão da mente que gera impurezas continuamente, insistindo neste ou naquele objeto sensorial. Ora, vocês têm de desenvolver *attā hi attano nātho*, têm de desenvolver o domínio sobre a mente, para que *Māra* não jogue um jogo que tenha como resultado o seu afastamento do caminho e os prejudique. Mais uma vez, tornem-se mestres de si próprios, e *Māra* não poderá prejudicá-los seja como for. Nenhum *Māra* pode

prejudicá-los se vocês forem de verdade *attā hi attano nātho* – mestres de si mesmos.

No *Satipaṭṭhāna Sutta* pedem-nos para nos tornar conscientes da nossa falta de consciência. Como isso é possível?

Para sair dessa falta de consciência têm de estar alertas e perceber: "Olha, estou perdendo a consciência agora. Minha mente está divagando ou ficando sonolenta. Tenho de estar consciente."

Vocês têm a consciência de que algo está errado. Às vezes, não têm consciência disso, é bem verdade. Mas assim que perceber o que aconteceu, pensem: "Oh, olha, cometi esse erro, agora estarei muito alerta, não vou permitir que volte a acontecer." Portanto, assim que esta preguiça, sonolência ou falta de consciência começar, vocês estão alertas e não permitem que os domine. Essa vigilância é necessária.

Pode nos dar algumas orientações sobre como obter recursos financeiros para as atividades de divulgação de Dhamma?

Eu não estou aqui para ensinar as pessoas a angariar recursos financeiros. Esse não é o trabalho de um professor de Dhamma. Quanto mais pedirem dinheiro às pessoas, mais elas vão fugir de vocês. Não façam as pessoas fugir de Dhamma! Limitem-se a passar a informação para elas, quer se trate de meditadores ou de não meditadores. "Aqui está uma oportunidade para adquirir méritos. Este tipo de bom trabalho está sendo feito." Se a pessoa estiver convencida e tiver vontade de dar, bom, passa a ter uma oportunidade de ganhar méritos. No entanto, nunca pressionem ninguém dizendo:

“Deem dinheiro, deem dinheiro. Olhem, o nosso projeto é tão maravilhoso! Têm de dar dinheiro.” Isso é totalmente errado, não é permitido em Dhamma.

O monge para diante da casa de um leigo com uma tigela de esmolar na mão, mas não está lá apenas para obter comida. A sua volição é dar uma oportunidade ao leigo de adquirir méritos através da oferta da esmola. Se o dono da casa não quiser ganhar esses méritos, sorridente, enviando *mettā*, o monge segue adiante. Temos de manter esta tradição em todos os setores de Dhamma.

Em quais projetos gostaria que nos centrássemos nestes dois anos especiais – do centenário do nascimento de Sayagyi e início do novo milênio? Há mais orientações para nós?

A coisa mais importante para os dois anos que se aproximam é que todas as pessoas por todo o mundo que tenham feito ao menos um curso e tenham se beneficiado um pouco com Vipassana desenvolvam e expressem um sentimento de gratidão para com essa grande pessoa.

U Ba Khin não foi uma pessoa comum. Os que lhe eram próximos compreenderam como eram fortes suas *pāramī* do passado, e como gerava *mettā* infinita pelos outros. Ele tinha uma volição de Dhamma tão imensa de que Vipassana regressasse à Índia, o país do qual a Birmânia a recebeu, a fim de saldar a dívida de gratidão. Estava convencido de que, a partir da Índia, iria se expandir por todo o mundo. Se não tivesse tido essa grande volição não teria havido Goenka algum. Mérito algum deve ser atribuído a Goenka, todo o mérito da difusão de Dhamma pertence a U Ba Khin. Neste ano,

centenário do nascimento de U Ba Khin, todos nós devemos estar muito gratos a ele.

A melhor maneira de mostrar essa gratidão é se fortalecerem em Dhamma. Tornem-se meditadores ideais de Vipassana. As pessoas que conhecem vocês devem pensar: "Este é um aluno da tradição de U Ba Khin, que exemplo de pessoa tão maravilhosa."

A segunda maneira de demonstrar a sua gratidão é ajudar cada vez mais pessoas a se beneficiar de Vipassana. Por todo o mundo, as pessoas não sabem da existência desta maravilhosa técnica, pela qual podem se libertar do sofrimento. A técnica é tão científica, racional, pragmática e não-sectária – não implica em qualquer conversão. As pessoas devem saber disso. Pensem no que podem fazer para ajudar a difundir este conhecimento. Perto de Mumbai está surgindo um novo pagode. Graças a ele, as pessoas se lembrarão, durante este século, que o Dhamma voltou da Birmânia para a Índia, enviado por Sayagyi U Ba Khin. Esse pagode será como um farol que espalhará luz por todo o mundo, inspirando respeito e gratidão por Sayagyi U Ba Khin. A sala de Dhamma no interior do pagode será usada apenas para Vipassana e nada mais.

Do lado de fora do pagode haverá uma galeria onde os visitantes terão a oportunidade de conhecer que tipo de pessoa foi o Buda, como foi que ele ensinou esta técnica maravilhosa e os benefícios obtidos pelas pessoas do seu tempo. Isso lhes dará inspiração para frequentar um curso de Vipassana em algum centro. Essa galeria é importante porque, infelizmente, neste país as pessoas não sabem nada sobre o Buda nem sobre os seus ensinamentos. Continuem servindo ao Dhamma com toda a gratidão por

Sayagyi U Ba Khin. Que todos vocês possam ser bem-sucedidos.

(Nota: Aqui se encerra a sessão de perguntas formuladas pelos professores assistentes. As questões seguintes foram feitas pelos servidores de Dhamma.)

Guruji, poderia nos dizer o que torna um servidor um bom servidor de Dhamma?

Vocês tornam-se bons servidores de Dhamma quando prestam um bom serviço ao Dhamma. O bom serviço ao Dhamma é realizado quando a sua volição é direcionada para beneficiar aqueles que vieram ao curso. Vocês não servem com o objetivo de aumentar o ego comportando-se como policiais, gritando com quem não está trabalhando de acordo com a disciplina. Se se comportarem desse modo, os *saṅkhāras* impuros que criarem irão prejudicar os alunos. Criem *saṅkhāras* puros, cheios de *mettā*, e se tornarão muito bons servidores de Dhamma.

Guruji, poderia nos dizer o que torna um membro do conselho diretor (*Trust*) um bom membro do conselho?

Aquele que é digno de confiança é um membro do conselho diretor. Estabeleçam-se em Dhamma e tornem-se pessoas dignas de confiança. O propósito de servir como membro do conselho diretor da associação é difundir Dhamma, servir ao Dhamma. Não se trata de um posto de poder ou de status. É uma loucura pensar: "Agora que sou membro do conselho tenho um certo poder e, por isso, posso agir desse modo." Não, vocês não têm poder, têm apenas uma oportunidade de servir as pessoas.

Após um, dois ou três anos, cada membro do conselho diretor deve renunciar e ser dada a outra pessoa a oportunidade de servir. Uma das razões desta política consiste em dar oportunidade para mais pessoas adquirirem méritos servindo ao Dhamma como membros do conselho diretor. Outro motivo é podermos examinar o quanto uma pessoa se desenvolveu verdadeiramente em Dhamma quando cede o seu cargo no conselho. Continua a prestar a mesma quantidade de serviço? Se não, não aprendeu Dhamma, e o serviço anterior não foi para Dhamma, mas para o cargo, para o seu próprio ego. Se alguém que já não é mais membro do conselho continuar a prestar a mesma quantidade de serviço, então fica claro que está se desenvolvendo em Dhamma.

Guruji, para terminar, poderia nos dizer o que torna um professor assistente um bom professor assistente?

Se alguém servir de um modo adequado, é um bom professor assistente. Como alguém serve adequadamente? A posição de professor assistente não existe para inflar o ego, é uma oportunidade para servir as pessoas, para desenvolver as próprias *pāramī*. Não pode haver sequer um vestígio de ego no professor. Está servindo aos outros e, por isso, deve estar repleto de humildade e de *mettā*. Para isso, pedimos a todos os assistentes e professores para servirem em um curso como gerentes do curso ou como servidores comuns. O ego do professor é esvaziado com este serviço, e os outros veem que esta é uma tradição maravilhosa, na qual os professores também servem. Isso é bom para os professores e bom para os outros.

Há apenas um parâmetro para avaliar um professor assistente: se o ego estiver aumentando e seu comportamento tornando-se brusco e rude, então, não é um bom professor de Dhamma. Se o ego estiver diminuindo e o professor estiver repleto de compaixão, então, é um bom professor de Dhamma. Todo o objetivo é servir cada vez mais pessoas em Dhamma.

Encontro anual: Dhamma Giri, Índia
10 de janeiro de 1999
Palestra final

A DETERMINAÇÃO DE DHAMMA

Meus queridos meditadores de Dhamma,

Mais uma vez nos reunimos para este encontro anual. Ouvi o relatório do que foi feito no ano passado e é bastante satisfatório, bastante motivador. Também tomei nota do que vão fazer no próximo ano. Este é um ano muito importante, pois é o centenário do nascimento do grande santo leigo Sayagyi U Ba Khin, que era tão compassivo. Temos de trabalhar arduamente em sua memória.

Não há nada de errado em se fazer estátuas ou monumentos para Sayagyi, mas para ele a melhor homenagem é a individual – cada um de vocês é uma homenagem a ele. Desenvolvam-se em Dhamma a tal ponto que os outros pensem: "Aqui está um meditador de Vipassana que aprendeu Dhamma na tradição de Sayagyi U Ba Khin. Vejam como isso modifica as pessoas!" Façam este esforço para demonstrar sua gratidão a ele, para motivar as pessoas a virem para o caminho e se libertarem, e também porque é do seu próprio interesse.

Há duas coisas importantes que cada meditador desta tradição tem de fazer. Deem o melhor de si para se estabelecer em Dhamma puro, e trabalhem para completar a nobre missão desta pessoa santa.

Que forte volição de Dhamma ele tinha! Ele disse: "Tenho de quitar a dívida de gratidão com o país que me permitiu receber esta joia inestimável." Quando ele

discutia as notícias do jornal sobre a situação da Índia, víamos quanta compaixão ele tinha. Ele dizia: "O que está acontecendo no país onde surgem Budas, onde surge o Dhamma puro? As pessoas estão discutindo e lutando em nome da religião! Há conflitos sectários, conflitos raciais e conflitos de castas. Se eles obtiverem este Dhamma maravilhoso, todo o país se libertará do sofrimento. Não existe outro caminho. Enquanto estes conflitos permanecerem, não haverá nada além de sofrimento, e os conflitos apenas poderão ser erradicados se o país obtiver Dhamma puro."

Eu estava receoso e pensava: "Quem vai aceitar Vipassana na Índia? Lá ninguém me conhece."

"Não se preocupe", dizia ele. "Chegou o momento. As pessoas que têm boas *pāramī* nasceram como seres humanos neste planeta e virão automaticamente para receber Dhamma. Assim que ouvirem a palavra "Vipassana" não serão capazes de resistir. Tão logo a Índia comece a aceitar Dhamma, irá difundir-se com a velocidade do relâmpago mundo afora. No passado, foi a partir desse país que se expandiu, e agora chegou novamente a hora, e é de lá que voltará a ser difundido. A hora de Vipassana chegou." Ele tinha tanta certeza disso.

Eu duvidei que viesse a ser bem-sucedido, mas, de fato, apenas um mês após a minha chegada à Índia o primeiro curso foi realizado, e depois, curso após curso, o Ganges de Dhamma começou a fluir.

As pessoas são sofredoras. Uma pessoa irritada que esteja cheia de negatividade compreende no nível intelectual: "Isto não é bom para mim. Estou sofrendo e fazendo os outros sofrer, quero me libertar disto." Mas como poderá essa pessoa se libertar? Qualquer um que

esteja envolvido com algum tipo de vício estará infeliz, e deseja transformar o vício em virtude, mas como? Meros sermões não ajudarão. As pessoas continuam a ouvir bons sermões e esperam que a sua vida mude por algum milagre, mas isso não funciona. Cada um deve trabalhar para a sua própria salvação. Mas como?

As pessoas devem saber que existe um caminho que não depende de fé cega ou crença cega. Vipassana é científica, racional e pragmática, e dá resultados aqui e agora. Se trabalharem com Vipassana irão obter resultados e, depois, naturalmente terão confiança nela. Passo a passo acabarão por alcançar a meta final. Todo o Dhamma serve para se absterem de atividades impuras, para realizarem atividades saudáveis e purificarem a mente – a totalidade da mente e não apenas a sua superfície. Não há nada a acrescentar e nada a retirar – *paripuṇṇa, parisuddha*. Todos os seres desejam libertar-se do sofrimento, e aqui está um caminho. Todos os que se sentem sofredores e querem se libertar do sofrimento deveriam tomar conhecimento da existência desta técnica, e saber que são bem-vindos para experimentá-la. Foi assim que Vipassana se difundiu no tempo do Buda, e é assim que o meu pai em Dhamma queria que ela se expandisse.

Não estamos interessados em aumentar o número de pessoas que se autodenominem discípulos de Goenka ou de U Ba Khin; isso não faria sentido. Não estamos aqui para estabelecer uma religião organizada. No momento em que isso acontecer, a religião organizada torna-se predominante e Dhamma se perde. Um professor ou um professor assistente nunca deverá dizer a um aluno: "Você está tão fraco, como é que pode se libertar

sozinho? Venha, entregue-se a mim, tome refúgio em mim que irei libertá-lo."

Depois, uma vez que as pessoas tenham experimentado Vipassana, devemos ajudá-las a progredir no caminho. Que instalações são necessárias para isso? Como podemos motivá-las? Começamos a ajudar partilhando com elas o que temos de melhor. Todo o objetivo é fazer com que as pessoas se libertem do sofrimento e sintam paz e harmonia: *Bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya.*

Existe o perigo de que, no futuro, um filho ou um neto de um meditador de Vipassana venha a dizer: "Sou um *vipasyī* porque nasci em uma família de *vipasyīs*" e dê início à casta *vipasyī.* As pessoas irão denominar-se *"vipasyīs"* sem praticar Vipassana ou sem saber o que é. Isso é um grande perigo e é preciso cuidado daqui em diante. Compreendam que sem realmente praticar Vipassana não há benefício. Encorajem os outros a trabalhar com o exemplo do seu próprio trabalho árduo. É assim que podem quitar a sua dívida de gratidão para com esta pessoa santa.

Esta maravilhosa técnica foi perdida não apenas na Índia, mas pelo mundo afora. Agora chegou o momento de Vipassana voltar a se expandir, e nós temos de fazer com que permaneça o máximo de tempo possível a serviço das pessoas. Somente servirá as pessoas se a pureza da técnica for mantida. Assim que qualquer coisa for misturada, a eficácia desaparecerá. As pessoas vão se desinteressar por ela e irá se perder, tal como ocorreu há milhares de anos. É preciso tomar muito cuidado para isso não acontecer.

Seja o que for que tenhamos recebido desta pessoa santa, e o que ele, por sua vez, recebeu da tradição, temos

de mantê-lo na sua pureza original. Não vamos lhe acrescentar nem subtrair nada. *Kevalaṃ paripuṇṇaṃ* – (a técnica) é completa. *Kevalaṃ parisuddhaṃ* – é pura. Se mantivermos a pureza de geração em geração, um grande número de pessoas se libertará do sofrimento. Agora chegou o momento e o sino de Vipassana já soou. Vipassana começará a se expandir – porém, isso não acontecerá por milagre. Alguém terá de manter a pureza da técnica e trabalhar para que ela se expanda.

Neste encontro anual, estas poucas questões devem ficar muito claras. E cada um de vocês, quando for embora da conferência, tem de pensar: "Como poderei melhor aplicar as minhas capacidades, a minha inteligência e a minha força para que esta mensagem se difunda e cada vez mais pessoas tomem conhecimento dela? Se as pessoas quiserem praticar isso, como posso ajudá-las a se desenvolver? O que poderei fazer para que cada vez mais pessoas se estabeleçam em Dhamma?"

E em terceiro lugar, tomem a seguinte decisão: "Nunca irei corromper a pureza da técnica e, tanto quanto me for possível, não vou permitir, encorajar nem apoiar ninguém que adultere a pureza da técnica."

A nossa conferência será bem-sucedida se vocês tomarem estas decisões, e ela será bem-sucedida, não há dúvidas quanto a isso. Dhamma existe para ajudá-los. Dhamma tem ajudado até aqui e vai continuar a ajudá-los. No entanto, isso requer de vocês uma firme determinação para quitar a dívida de gratidão com esta pessoa santa da qual vocês receberam Dhamma.

Assim como nós temos um sentimento de gratidão pelo Buda, do mesmo modo, temos uma profunda gratidão pela tradição que manteve a pureza, e uma profunda

gratidão por Sayagyi U Ba Khin, que tinha uma volição tão forte de Dhamma. Para realizar o seu nobre desejo, vamos fazer tudo o que for possível – não apenas para o nosso bem, mas para o bem de todos os outros.

Por todo o mundo há um grande número de pessoas sofrendo, sofrendo. Que Dhamma puro possa se expandir por todo o mundo. Que cada vez mais pessoas sofredoras possam entrar em contato com Dhamma, aplicar Dhamma na vida e ser libertadas de todos os sofrimentos.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Dhamma Giri, Índia
25 de fevereiro de 1999

A RESPONSABILIDADE DO SERVIÇO AO DHAMMA

Meus queridos filhos em Dhamma,

Prestar serviço ao Dhamma é uma grande responsabilidade. Enquanto o executam têm de reconhecer as suas próprias limitações e trabalhar de acordo. Um servidor de Dhamma deve ajudar os alunos em relação aos problemas que competem à gerência, mas não deve aconselhar sobre a meditação. Só os que receberam autorização para isso podem ensinar Dhamma. Quando estiverem suficientemente desenvolvidos para darem tais instruções, será uma alegria torná-los professores assistentes, mas leva tempo para amadurecer em Dhamma. Até lá, continuem trabalhando dentro dos limites estabelecidos para vocês.

Quando um aluno está com problemas podem sentir que poderiam dizer a mesma coisa que os professores diriam, por exemplo: "Respire um pouco mais forte. Focalize a sua atenção nas extremidades." Contudo, nunca devem dar instruções, pois há o perigo de, apesar de úteis, darem orientações que vão totalmente contra Vipassana. Foi isso o que aconteceu na noite passada quando um aluno se queixou de dor e um servidor de Dhamma experiente lhe disse: "Vou fazer-lhe acupressão para aliviar sua dor." Que erro tão grave! Não há problema algum em utilizar a acupressão fora de um centro ou curso de Vipassana.

Alguns meses atrás, recebi um telefonema e me disseram que alguém em um curso nos Himalaias aplicou reiki em um aluno que estava com muitas dores. Estes dois eventos constituíram erros graves. Em ambos os casos tive de tomar uma providência firme a fim de proteger a pureza da técnica.

Compreendam por que isso é tão importante: as impurezas são trazidas à superfície através da prática de Vipassana, e só Vipassana pode erradicá-las – nenhuma outra técnica. Se misturarem outra técnica com Vipassana, essa se tornará predominante e Vipassana cairá no esquecimento.

No passado, foi isso o que aconteceu na Índia. A nossa investigação informa que até quinhentos anos após o Buda Vipassana foi ensinada na sua pureza original. Depois, pessoas sem escrúpulos começaram a adicionar-lhe coisas, e o que quer que tenha sido adicionado tornou-se predominante e Vipassana desapareceu. Mesmo durante o curto período em que tenho ensinado, algumas pessoas – que após alguns cursos obtiveram benefícios – decidiram aplicar esta técnica maravilhosa na sua própria religião. Porém, as suas visões sectárias não teriam importância se elas a tivessem ensinado exatamente como nós o fazemos, só que, como não o fizeram, acrescentaram a instrução de observar a alma. O resultado foi que, em dez anos, os seus alunos vieram me encontrar e disseram: "Agora já não observamos as sensações, limitamo-nos a observar a alma." Perderam Vipassana na sua totalidade. E aqui nos centros vai acontecer o mesmo se alguma coisa for acrescentada.

Dhamma regressou à Índia ao fim de dois mil anos, e agora está expandindo-se por todo o mundo. A minha

responsabilidade como professor é fazer com que se mantenha na sua pureza original para o benefício das gerações futuras. Aquele que está no leme tem de ser muito cuidadoso, por isso, não posso tolerar certas atividades que prejudicam a difusão de Dhamma. A primeira dessas atividades é a má conduta sexual, e a segunda é dar instruções aos alunos para acrescentarem algo a Vipassana.

Sei que a maioria de vocês nunca iria cometer esses erros, mas vocês devem aprender com o incidente de ontem e garantir que, no futuro, onde quer que estejam servindo, essas coisas nunca aconteçam.

O meu professor, Sayagyi U Ba Khin, não queria me deixar fazer o primeiro curso porque eu lhe disse que a minha intenção era me livrar de uma enxaqueca. E, naquele momento, apesar de eu ser um líder da comunidade indiana em Rangum, um líder da comunidade de negócios, presidente da Câmara de Comércio e multimilionário, o Sayagyi disse: "Não, não posso lhe ensinar. Se você deseja aprender um caminho espiritual elevado, posso ajudar, mas se você vem apenas para aliviar uma doença física, então vá embora, está desvalorizando Dhamma."

Se um aluno estiver com dores e começarmos a usar acupressão, reiki ou qualquer outra coisa, estaremos prejudicando-o, estaremos desvalorizando Dhamma. Sejam cuidadosos. Este conselho é dado com *mettā* para ajudá-los a compreender: onde quer que prestem qualquer serviço ao Dhamma têm de garantir que nenhum servidor dê instruções de meditação aos alunos e que ninguém aconselhe os alunos a misturar qualquer outra coisa com

Vipassana. Estou certo de que vocês não vão fazer tais coisas.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

Nagpur, Índia
Outubro de 2000

A IMPORTÂNCIA DA MEDITAÇÃO DIÁRIA

Meus queridos filhos e filhas em Dhamma,

Sukho buddhānaṃ uppado.
Feliz é o surgimento de Budas no mundo.

Sukhā saddhammadesanā.
Feliz é o ensinamento de Dhamma puro.

Sukhā saṅghassa sāmaggī.
Feliz é o encontro de meditadores.

Samaggānaṃ tapo sukho.
A felicidade é meditarmos todos juntos.

Há dois mil e seiscentos anos, Gótama, o Buda, viveu neste país e ensinou Dhamma puro, trazendo grande felicidade ao mundo. As pessoas começaram a viver de acordo com esses ensinamentos e a meditar juntas, não há maior felicidade do que isso.

Cada meditador tem de desenvolver a força para enfrentar as vicissitudes da vida. Por isso, é necessário meditar uma hora todas as manhãs e ao fim da tarde, meditar com outros irmãos e irmãs em Dhamma uma vez por semana e frequentar um curso de 10 dias pelo menos uma vez por ano. Se fizermos isso, continuaremos a progredir no caminho de Dhamma. Os leigos enfrentam muitos obstáculos em sua prática de meditação, e mesmo aqueles que renunciaram à vida laica relatam não ser capazes de meditar regularmente. Porém, não desistam, sejam quais forem as dificuldades que enfrentarem.

Praticamos exercícios físicos para manter o corpo saudável e forte, mas é ainda mais necessário manter a mente saudável e forte. Vipassana é um exercício mental, e praticar de manhã e à noite não é uma perda de tempo. Vivemos em um mundo complexo e estressante, e se a mente não for forte, perdemos o equilíbrio e sofremos.

É uma grande sorte nascer como ser humano, pois só os seres humanos podem observar a sua própria mente e erradicar profundas contaminações mentais. Esse trabalho não pode ser realizado pelos animais ou por outros seres menos evoluídos. Mesmo um ser humano não poderá fazê-lo se não conhecer esta técnica. Ter um nascimento humano, encontrar uma técnica tão maravilhosa, usá-la e se beneficiar dela, mas depois interromper a prática é um infortúnio tão grande! É como uma pessoa que, depois de perder todo seu dinheiro, encontra um tesouro, mas se desfaz dele e volta à falência; ou um doente que encontra um remédio, mas o põe de lado e volta a adoecer. Não permitam que isso aconteça!

Às vezes, os meditadores afirmam: "Parei de meditar porque estou muito ocupado." Porém, essa é uma desculpa fraca. Afinal de contas, comem três ou quatro vezes por dia, não comem? E não dizem: "Hoje estou tão ocupado que nem tenho tempo para comer." Praticar esta meditação todas as manhãs e todas as noites torna a mente forte, e uma mente forte é ainda mais importante do que um corpo forte. Se nos esquecermos disso acabaremos nos prejudicando.

Outras vezes não é possível meditar no mesmo local e na mesma hora; embora seja o ideal, não é uma necessidade. O mais importante é meditar duas vezes em

vinte e quatro horas. Uma vez ou outra, alguém pode até não ser capaz de meditar sozinho; então, mesmo que haja pessoas à sua volta, meditem de olhos abertos e com a mente direcionada para o interior. Lembrem-se de não fazer da sua meditação um espetáculo; não meditadores não precisam saber o que vocês estão fazendo. Podem não ser capazes de meditar tão bem como se estivessem sozinhos, mas pelo menos acalmaram e fortaleceram um pouco a mente. Sem uma prática regular, a mente acaba enfraquecendo, e uma mente fraca os faz sofrer, pois regressa ao seu velho padrão de comportamento de gerar apego e aversão.

Na verdade, esse é um ensinamento sublime: assim que começamos a prestar atenção às sensações no corpo, abre-se a porta da libertação; quando se aprende a permanecer equânime com essas sensações, cruzamos essa porta e começamos a trilhar o caminho da libertação. Cada passo dado nesse caminho nos aproxima cada vez mais da meta final. Nenhum esforço é desperdiçado, todos dão frutos.

A falta da consciência das sensações conduz-nos ao caminho do sofrimento, pois devido à ignorância reagimos cegamente às sensações.

Na hora da morte, alguma sensação irá surgir; se não estivermos conscientes e reagirmos com aversão, iremos para os planos inferiores de existência. Porém, um meditador que se mantenha equânime com a sensação na hora da morte vai para um plano auspicioso; é assim que criamos o nosso próprio futuro. A morte pode chegar a qualquer momento. Não temos qualquer acordo para que venha quando estivermos preparados; temos de estar preparados a qualquer hora em que ela surja. Vipassana

não é uma técnica banal, é uma joia inestimável que pode nos libertar do ciclo da vida e da morte e melhorar não só esta vida, mas também as vidas futuras e, por fim, conduzir-nos à libertação total.

O Buda disse: *Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā.* O que quer que surja na mente é denominado um *dhamma*, e surge uma sensação no corpo seja qual for o *dhamma* que surja na mente. Esta é a Lei da Natureza: a mente e o corpo estão interligados.

Sempre que existir tristeza, desespero ou tédio na vida cotidiana, seja por qual motivo for, esta técnica vai nos ajudar se compreender: "Neste momento há tristeza, desespero ou tédio na minha mente", e, ao mesmo tempo, começamos a observar a respiração ou as sensações. A razão exterior da emoção não interessa. Compreendemos que há uma contaminação na mente e observamos as sensações no corpo. Praticamos isto meticulosamente – não apenas uma ou duas vezes, mas repetidamente, compreendendo que todas as sensações são impermanentes; assim, a contaminação enfraquece e cessa, como um ladrão que foge quando entra na casa e encontra o dono acordado.

Agora que aprendemos esta técnica, aprendemos a arte de viver. Já não nos deixamos dominar independentemente da contaminação que surgir – seja luxúria, seja egocentrismo, seja inveja, seja medo, seja qualquer outra coisa. A única coisa que temos a fazer é aceitar: "Esta contaminação surgiu, então vou enfrentar este inimigo. Verei o que está acontecendo no meu corpo. É impermanente, *anicca*, *anicca*."

Durante toda a vida, as contaminações continuarão surgindo por motivos diversos. Quando se libertarem

totalmente de todas as contaminações se tornarão pessoas totalmente libertas, um *arahant*, porém, esse estado ainda se encontra distante. Agora, na vida comum, é preciso enfrentar essas dificuldades e encontramos nas sensações uma arma muito eficiente. Ao longo da vida, inimigo algum será capaz de nos dominar; como poderá então nos dominar na hora da morte? Não poderá. Esta é a técnica para nos tornarmos senhores de nós mesmos.

Aprendemos a arte de viver. Então, como poderá haver tristeza nas nossas vidas? A tristeza é causada pelas contaminações e não por acontecimentos exteriores. Se ocorrer um certo acontecimento exterior e não gerarmos contaminações, não sofreremos. Do mesmo modo, quando geramos contaminações nos tornamos infelizes. Somos responsáveis pelo nosso sofrimento. Os acontecimentos exteriores desfavoráveis continuarão ocorrendo, contudo, se formos fortes e não gerarmos contaminações, as nossas vidas serão preenchidas com alegria e paz. Não prejudicamos os outros e ajudamos a nós próprios e aos outros. Todos os meditadores devem compreender que têm de meditar regularmente para serem felizes e obterem paz por toda a vida.

Que todos os que vieram para o caminho de Vipassana reconheçam que receberam uma joia incalculável. Que todos os seres sejam felizes, estejam em paz e se libertem.

Seminário do Centenário: Dhamma Joti, Birmânia
9 de janeiro de 2000
Palestra de abertura

QUE A MISSÃO DE DHAMMA DE SAYAGYI SEJA REALIZADA

Namo tassa Bhagavato

Arahato Sammāsambudddhassa.

Meus queridos filhos em Dhamma, irmãos e irmãs em Dhamma,

Reunimo-nos esta tarde nesta terra sagrada para expressar os nossos sentimentos de gratidão e devoção a Sayagyi U Ba Khin. Muitos vieram de lugares distantes – de cerca de trinta países – e somos afortunados por estarmos aqui, neste país de Dhamma que preservou tanto *pariyatti* quanto *paṭipatti* na sua pureza original. Esta é uma peregrinação a uma terra sagrada.

Primeiro, expressamos os nossos sentimentos de profunda gratidão e devoção para com Gótama, o *sammāsambudhha*. Enquanto ermitão com o nome de Sumedha Brahmin, ele entrou em contato com o *sammāsambudhha* daquele tempo, *Dīpaṅkara*, e tinha *pāramī* suficientes para se tornar facilmente um *arahant*, se recebesse a técnica de Vipassana. Teve a libertação nas mãos, e mesmo assim sacrificou-a, dizendo: "Não estou interessado na minha própria libertação; quero me tornar um *sammāsambudhha* como o senhor, para poder ajudar inúmeros seres a se libertarem do sofrimento." Ele compreendeu que, para se tornar um *sammāsambudhha*, necessitaria de inúmeros eons e que iria continuar

sofrendo enquanto acumulava *pāramī*. Que grandioso sacrifício! Que grandiosa compaixão! Se, naquele momento, ele tivesse alcançado o estado de *arahant*, ou mais tarde o estado de Pacceka Buddha (Buda solitário), como teríamos recebido este Dhamma maravilhoso?

Depois de tornar-se um *sammāsambudhha*, passou os quarenta e cinco anos restantes da sua vida servindo as pessoas com amor e com compaixão. Os *arahants* treinados por ele também começaram a servir com compaixão infinita por todo o país e além das fronteiras. Depois, de professor a discípulo, o Ganges de Dhamma continuou a fluir na sua pureza original. Sentimo-nos imensamente gratos a todas as pessoas santas que o mantiveram, e expressamos os nossos sentimentos de devoção em relação a elas.

Na Índia, infelizmente, o Dhamma puro perdeu-se ao fim de quinhentos anos após o Buda. Se anteriormente não tivesse sido enviado para além das suas fronteiras, teria se perdido por completo. Somos gratos a esta bela terra, a Birmânia, chamada naqueles dias de *Suvaṇṇabhūmi* (A Terra Dourada), que se tornou a mais maravilhosa de todas quando Dhamma aqui chegou.

Somos gratos aos dois irmãos birmaneses, *Tapassu* e *Bhalluka*, os dois primeiros leigos a oferecer comida ao Buda após a sua iluminação. Eles pediram alguns fios de cabelo do Iluminado e os trouxeram para este país, onde estão guardados em relicário no histórico Pagode Shwedagon.

As vibrações do maravilhoso Pagode Shwedagon, que contém as relíquias do Iluminado, não ajudam apenas este país, mas toda a humanidade. Os que lá prestam reverência oferecendo flores etc. são beneficiados pelas

vibrações, ganham inspiração para continuarem a seguir no Caminho de Dhamma e recebem méritos por causa da sua devoção; aqueles que lá meditam recebem méritos ilimitados. Agora, centenas de meditadores em peregrinação a esta terra venerada vão meditar em Shwedagon e perceber que é um lugar sagrado maravilhoso.

Hoje somos gratos a *Tapassu* e *Bhalluka*, que trouxeram essas relíquias para este país e mais tarde voltaram à Índia, aprenderam Dhamma por intermédio do Buda e também o trouxeram para este país.

Além disso, recordamos o *arahant Gavampati*, que, apenas sete anos após o *parinibbāna* do Iluminado, veio a este país para se encontrar com o rei *Siiha* (ou *Siṅgharājā*). Este rei governava todo o país de *Suvaṇṇabhūmi*, que nesse tempo não se limitava apenas à Birmânia de hoje, mas incluía uma grande porção da Tailândia, toda a península da Malásia e até Singapura. Contudo, lembramo-nos de *Siṅgharājā* não pelos seus poderes políticos, mas porque foi com a ajuda do *arahant* Gavampati que ele difundiu o Dhamma por todo o reino.

Algumas centenas de anos mais tarde, o grande imperador Asoka, inspirado pelo seu professor, o *arahant Magaliputissa*, decidiu enviar *Dhamma-dūta* (embaixadores de Dhamma) a países para além da Índia, e os *arahants Soṇa* e *Uttara* vieram para cá. O primeiro sermão que deram foi o *Brahmajāla Sutta* e não se trata de um discurso qualquer: através dele podemos claramente compreender que os ensinamentos do Buda já eram conhecidos nesta parte do mundo, apesar de parecer que as pessoas não os tinham compreendido profundamente. Esse sutra maravilhoso foi dado para

ajudá-las a se estabelecerem em Dhamma. Ele aborda muitas visões erradas – possivelmente visões das pessoas locais. Esclarece não apenas o *pariyatti*, mas também o *paṭipatti*; afirma que toda crença filosófica é gerada e experimentada dentro do campo da mente e da matéria, ao passo que Vipassana nos leva para além da mente e da matéria, até um estado onde não existe *vedanā* e não existe *taṇhā*. Os *arahants Soṇa* e *Uttara* estabeleceram tanto Dhamma *pariyatti* como Dhamma *paṭipatti* nesta parte do mundo, por isso, expressamos os nossos sentimentos de profunda gratidão para com eles.

Não temos os nomes de todos os professores que aqui ensinaram depois de *Soṇa* e *Uttara*, mas um nome brilhante destaca-se perante nós: o do *arahant Dhammadassī*, conhecido popularmente como *Ashin Arahan*, que viveu há oitocentos anos. Sendo possuidor de todos os *abhiññās* (habilidades especiais), conseguiu ver o perigo de Dhamma se deteriorar na parte norte do país. Os professores de Dhamma no norte eram denominados *Ari*, indicando a sua pretensão de se tornarem *ariya* ou pessoas nobres, mas, em vez disso, eram na verdade inimigos (*ari*) de Dhamma, pois mancharam a sua pureza. Também havia no norte um poderoso rei chamado *Anorata* (ou *Anuruddha*), enquanto que na Birmânia do sul reinava um rei mais fraco, *Manoharī* (ou *Mannua*). *Dhammadassī* percebeu que o rei mais forte oferecia perigo para Dhamma, pois era um rei anti-Dhamma, capaz de destruir Dhamma na Birmânia.

A fim de preservar Dhamma na sua pureza original, *Dhammadassī* dirigiu-se para o norte da Birmânia, onde conseguiu convencer o rei Anorata da importância de manter na sua pureza original todos os ensinamentos

contidos nos *Tipiṭaka*, tanto *pariyatti* como *paṭipatti*. De modo a garantir a sua preservação, os *Tipiṭaka* foram levados para Pagan, naqueles dias denominada Arimattanapura, que significa "a cidade onde os inimigos foram destruídos". Por isso expressamos os nossos sentimentos de profunda gratidão para com o *arahant Dhammadassī*.

Dhammadassī viveu vários anos nessa parte do país, para garantir que Dhamma se estabelecesse firmemente por lá; diz-se que depois se dirigiu mais ao norte e se fixou nas montanhas Sagaing. Aí, não só meditou até o fim dos seus dias, mas também ensinou muitos dos que queriam aprender Dhamma *paṭipatti*. Por isso, Sagaing é outro lugar sagrado de Dhamma.

Depois disso, não temos os nomes dos professores, mas de geração em geração, de professor a discípulo, Dhamma foi mantido naquela área na sua pureza original.

Há cento e cinquenta anos, um brilhante professor chamado Ledi Sayadaw ensinou tanto *pariyatti* como *paṭipatti*. Temos um sentimento de gratidão infinita para com esse monge previdente. Ele conseguiu ver que, dois mil e quinhentos anos após o surgimento do Buda, surgiria o segundo *sāsana* e Dhamma se difundiria por todo o mundo, e preparou essa difusão.

Ele sabia que na maior parte do mundo as pessoas não respeitavam o Buda, pois não sabiam nada sobre ele ou seus ensinamentos e, por isso, refletiu sobre como difundir Dhamma. Nos países em que as pessoas têm devoção pelo Buda, os monges podem ensinar; mas nos lugares em que os monges não são aceitos, ele decidiu que os leigos iriam ensinar. Até essa ocasião, o ensinamento de Dhamma, especialmente o *paṭipatti*,

restringia-se aos monges. Ele abriu as portas aos leigos para aprenderem esta técnica, se estabelecerem e servirem os outros – uma decisão histórica e frutífera.

Foi ele quem treinou um professor leigo maravilhoso chamado Saya Thetgyi. Lembramo-nos dele e prestamos-lhe reverência. Forneceu um exemplo brilhante de como um professor leigo deve viver e servir aos outros com amor e compaixão. Embora fosse, na aparência, um chefe de família, viveu a vida pura de um monge. As gerações futuras serão inspiradas ao aprender sobre ele: temos um profundo sentimento de gratidão para com Saya Thetgyi.

Depois vem esta brilhante e reluzente estrela da galáxia de Dhamma: Sayagyi U Ba Khin, o meu pai em Dhamma. Ele tinha tanto amor e compaixão por toda a humanidade sofredora e uma grande aspiração para que o Dhamma se expandisse por todo o mundo. Estava confiante de que o Dhamma puro iria mais uma vez migrar para a Índia, estabelecer-se e, a partir de lá, expandir-se por todo o mundo, de maneira a servir a todos. Ele queria muito ir para a Índia, porém, por certos motivos, acabou não conseguindo. Então, surgiu uma situação em que eu, apesar de ser cidadão birmanês, recebi um passaporte para a Índia. Ele ficou muito satisfeito e disse: "Agora você irá como meu representante realizar a minha visão, a minha missão, os meus desejos."

Eu hesitei, pois conhecia as minhas limitações, e perguntei: "Como poderei ser bem-sucedido ensinando Dhamma em um país onde as pessoas têm equívocos tão profundos sobre o Buda e os seus ensinamentos?"

Porém, ele encorajou-me dizendo: "Você não tem com o que se preocupar, porque Dhamma está indo para lá e,

por seu intermédio, eu estou indo também. Você será bem-sucedido, não precisa se preocupar."

Quando fui, só via escuridão à minha frente. Perguntei a mim mesmo: "Como as pessoas terão confiança suficiente para ficarem comigo durante dez dias? Quem vai organizar os cursos?"

No entanto, com a bênção de Sayagyi U Ba Khin, o primeiro curso de 10 dias foi organizado no primeiro mês da minha chegada à Índia, e depois o Ganges de Dhamma começou a fluir por todo o país. Foi inacreditável.

Naquela época, milhares de pessoas de todo o mundo, por um ou outro motivo, vieram à Índia e começaram a fazer cursos. Por sua vez, esses meditadores me pressionaram a visitar os seus países para ensinar Dhamma porque, explicaram, muitos dos seus amigos e familiares precisavam de Dhamma, mas não poderiam viajar até à Índia para participar dos cursos. Porém, eu estava de mãos atadas porque o meu passaporte era apenas para um país, a Índia. Lembrei-me de Sayagyi e do seu desejo de que Dhamma se expandisse por todo o mundo, e tomei um *adhiṭṭhāna* de que dez anos após a minha chegada iria receber uma autorização do meu país, a Birmânia, para viajar a diferentes países, ou então iria nacionalizar-me indiano para poder ensinar o Dhamma em países estrangeiros.

Esse prazo de dez anos aproximava-se e o governo birmanês ainda não havia me concedido a autorização, mas continuei à espera. Por fim, quando o prazo estava quase esgotando, pedi a nacionalidade indiana, apesar de saber que o processo de naturalização é bastante demorado, e demorava mais ainda receber um novo passaporte. Como Dhamma funcionou! Três dias antes de

se esgotar o prazo de dez anos, recebi a nacionalidade indiana e meu passaporte foi entregue exatamente dez anos após o dia da minha chegada à Índia!

Desde o primeiro curso que conduzi, sempre que ensino *Ānāpāna* ou Vipassana, começo o curso prestando reverência ao *sammāsambudhha* e depois digo:

Guruvara, terī ora se,
Deuṅ dharama kā dāna.

Em seu nome, meu professor,
estou dando a dádiva de Dhamma.
Eu sou o seu representante.

Quando as pessoas me felicitam por difundir Dhamma em todo o mundo, me sinto um tanto encabulado. As pessoas não devem ter a falsa impressão e pensar que sou eu quem dou Dhamma. Não, é o meu professor que está oferecendo Dhamma ao mundo; eu sou um mero representante. Este sentimento previne o desenvolvimento do egoísmo.

Peço a todos aqueles que formei como professores que tenham o mesmo sentimento sempre que derem Dhamma. Dhamma está sendo dado por Sayagyi U Ba Khin, vocês são apenas seus representantes.

Por isso, neste dia em que nos reunimos para prestar homenagem a este grandioso santo leigo, Sayagyi U Ba Khin, o nosso pai em Dhamma, vamos fortalecer a nossa determinação para continuar a servir à sua missão, de forma que as pessoas sofredoras de todo o mundo se beneficiem dos ensinamentos recebidos de Gótama, o Buda.

O único modo de realmente prestar reverência a Sayagyi U Ba Khin é viver a vida de Dhamma puro e ser

um bom exemplo para os outros. Continuem servindo sem ego, pensando sempre: “Sou um representante de Sayagyi U Ba Khin.”

Que a visão de Dhamma, a missão de Dhamma do grandioso professor Sayagyi U Ba Khin seja realizada. Que cada vez mais pessoas de todo o mundo se beneficiem através deste maravilhoso Dhamma. Que todos se libertem do sofrimento. Que todos sejam felizes, tenham paz e sejam libertos.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

GLOSSÁRIO
dos termos em páli

***Abhiññā* –** conhecimento superior ou sobrenatural.

***Ācariya* –** professor, guia.

Adhiṭṭhāna– firme determinação. Uma das dez ***pāramī***.

Ājīva – meio de subsistência.

Akāliko – uma qualidade de Dhamma, que significa "ser experimentado aqui e agora".

Akusala – impuro, prejudicial. O contrário de ***kusala***.

Anāgāmī* –** aquele que não retorna; uma pessoa que alcançou o terceiro estado da iluminação caracterizado pela erradicação da quarta e quinta amarras: o rancor e a paixão. Essa pessoa obterá o estado de ***arahant nesta vida ou no nascimento seguinte em um ***rūpa-brahmā loka***. Ver ***ariya***.

Ānanda – o principal assistente de Buda.

Ānāpāna – respiração. ***Ānāpāna-sati:*** consciência da respiração.

Anatta – não eu, ausência de ego, sem essência, sem substância. Uma das três características básicas. Ver ***lakkhaṇa***.

Arahant/arahat – um ser totalmente liberto; uma pessoa que alcançou o quarto e último estado da iluminação, caracterizado pela erradicação das últimas cinco amarras: o apego à existência no mundo material, o apego à existência no mundo imaterial, a vaidade, a inquietação e a ignorância. Ver ***Buddha***, ***ariya***.

Ariya* –** nobre, pessoa santa. Aquele que purificou a sua mente ao ponto de experimentar a realidade final (nibbāna***). Há quatro níveis de ***ariya***: ***sotāpanna*** (aquele que entrou na corrente); ***sakadāgāmī*** (aquele que regressa uma vez); ***anāgāmī*** (aquele que não retorna) e ***arahant*** (aquele que não volta a nascer após a existência presente).

***Āsanas* –** posturas de ioga.

***Āshram* –** residência para monges.

***Ātmā* –** o eu, a alma.

***Aṭṭhakathā* –** comentário dos textos do cânone páli.

Avijjā – ignorância, ilusão. O primeiro elo da Corrente do Surgimento Condicionado (***paṭicca samuppāda***). Juntamente com ***rāga*** e ***dosa***, é uma das três principais impurezas mentais. Estas três são as causas-raiz de todas as outras impurezas mentais e, por isso, a origem do sofrimento. Sinônimo de ***moha***.

***Avivadamānā* –** sem discórdia.

Āyatana* –** esfera, região, especialmente as seis esferas da percepção (saḷāyatana***), isto é, os cinco sentidos físicos e a mente, e seus respectivos objetos, chamados:

– o olho (***cakkhu***) e os objetos visuais (***rūpa***)
– o ouvido (***sota***) e o som (***sadda***)
– o nariz (***ghāna***) e o olfato (***gandha***)
– a língua (***jivhā***) e o paladar (***rasa***)
– o corpo (***kāya***) e o tato (***phoṭṭhabba***)
– a mente (***mano***) e os objetos da mente, isto é, os pensamentos de todos os tipos (***dhamma***).

Estas são também denominadas as seis faculdades. Ver ***indriya***.

Bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya – para o benefício de muitos, para a felicidade de muitos.

Bala – força, poder. As cinco forças mentais são a fé (***saddhā***), o esforço (***viriya***), a consciência (***sati***), a concentração (***samādhi***) e a sabedoria (***paññā***). Quando estão em uma forma menos desenvolvida são designadas como cinco faculdades. Ver ***indriya***.

Bhaṅga – dissolução. Um estado importante na prática de Vipassana, a experiência da dissolução da aparente solidez do corpo em vibrações sutis que estão constantemente surgindo e desaparecendo.

Bhante – literalmente "venerável senhor"; termo usado para dirigir a palavra aos monges.

Bhāvanā – desenvolvimento mental, meditação. As duas divisões de ***bhāvanā*** são o desenvolvimento da calma (***samatha-bhāvanā***), que corresponde à concentração da mente (***samādhi***), e o desenvolvimento da visão interior (***vipassanā-bhāvanā***), que corresponde à sabedoria (***paññā***). O desenvolvimento de ***samatha*** irá conduzir aos estados de ***jhāna***; o desenvolvimento de ***vipassanā*** levará ao estado da libertação. Ver ***Jhāna, Paññā, Samādhi, Vipassana***.

Bhāvanā-mayā paññā – sabedoria que deriva da experiência pessoal direta. Ver ***paññā***.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ – "Que todos os seres sejam felizes". Uma frase tradicional através da qual cada

um expressa a sua boa vontade para com os outros. Literalmente: "Que haja toda a felicidade".

Bhikkhu – Monge (budista), meditador. Forma feminina ***bhikkhuṇī***: monja.

Bodhi – Iluminação.

Bodhisatta – literalmente "um ser iluminado". Aquele que está trabalhando para se tornar um **Buda**. Termo usado para designar *Siddhattha Gotama* antes de alcançar a iluminação total. Em sânscrito: ***bodhisattva***.

Bojjhaṅga – fator de iluminação, isto é, a qualidade que ajuda a atingir a iluminação. Os sete fatores desta ordem são a consciência (***sati***), a investigação penetrante de Dhamma (***Dhamma-vicaya***), o esforço (***viriya***), a bem-aventurança (***pīti***), a tranquilidade (***passaddhi***), a concentração (***samādhi***) e a equanimidade (***upekkhā***).

Brahmacariya – celibato, uma vida pura e santa.

Brahmavihāra – a natureza de um ***brahmā***, ou seja, um estado de mente sublime ou divino em que se encontram presentes quatro qualidades puras: o amor desinteressado (***mettā***), a compaixão (***karuṇā***), o contentamento com a boa sorte dos outros (***muditā***) e a equanimidade para com tudo o que se encontra (***upekkhā***); o cultivo sistemático destas quatro qualidades através da prática de meditação.

Buddha – pessoa iluminada; aquele que, através dos seus próprios esforços, descobriu o caminho para a libertação, o praticou e atingiu o objetivo.

Há dois tipos de Buda:

1) ***pacceka-buddha***, Buda "solitário" ou "silencioso", que não pode ensinar o caminho aos outros;

2) ***sammāsambuddha***, Buda "completo" ou "perfeito", que é capaz de ensinar o caminho aos outros.

Buddhaputra ou ***Buddhaputri*** – filho ou filha do Buda.

Buddha-sāsana – os ensinamentos do Buda; também se refere ao período no qual os ensinamentos estão disponíveis.

Cakka – roda. ***Bhava-cakka***, roda da existência contínua (isto é, o processo de sofrimento), equivalente a ***saṃsāra***. ***Dhamma-cakka***, a roda de Dhamma (isto é, o ensinamento ou processo de libertação). ***Bhava-cakka*** corresponde à cadeia de Surgimento Condicionado na sua ordem de avanço. ***Dhamma-cakka*** corresponde à cadeia na ordem inversa, que conduz não à multiplicação, mas à erradicação do sofrimento.

Caratha bhikkhave cārikam – Sigam em frente, ó monges.

Chaṭṭha Saṅgāyana – a Sexta Recitação. Os seis maiores concílios nos quais todo o cânone páli foi recitado, editado e purificado são conhecidos como ***Saṅgāyana***. O mais recente (***Chaṭṭha Saṅgāyana***) foi realizado em Rangum, na Birmânia, entre 1954 e 1956.

Chauki – um banco baixo.

Cintā-mayā paññā – sabedoria obtida através da análise intelectual. Ver ***paññā***.

Citta – mente. ***Cittanupassanā***, observação da mente. Ver ***satipaṭṭhāna***.

Dāna – caridade, generosidade, doação. Uma das dez ***pāramī***.

Deva – divindade.

Dhamma – fenômeno, objeto da mente; natureza; Lei da Natureza, lei da libertação, isto é, ensinamentos de uma pessoa iluminada. ***Dhammānupassanā***, observação dos conteúdos da mente. Ver ***satipaṭṭhāna***. Em sânscrito: ***dharma***.

Dhamma-dūta – mensageiro de Dhamma.

Dhammapada – "versos sobre Dhamma" contidos no ***Sutta-piṭaka*** do ***Tipiṭaka***.

Dhātu – elemento (ver ***mahā-bhūtāni***); condição natural, propriedade.

Dohā – poema de duas linhas em rima (hindi).

Dosa – aversão. Juntamente com ***rāga*** e ***moha***, uma das três principais contaminações mentais.

Dukkha – sofrimento, insatisfação. Uma das três características básicas (ver ***lakkhaṇa***). A primeira Nobre Verdade (ver ***sacca***).

Ehi-passiko – uma qualidade de Dhamma, que significa "convidar alguém para vir e ver".

Ekāyano maggo – o único caminho.

Gāthā – verso de poesia.

Gāyatri mantra – mantra de oração.

Gotama – nome de família do Buda histórico. Em sânscrito: ***Gautama***.

Indriya – faculdade. Neste trabalho é usado para referir-se às seis esferas de percepção (ver ***āyatana***) e às cinco forças mentais; ver também ***bala***.

Jāti – nascimento, existência.

Jhāna – estado de absorção mental ou de transe. Existem oito estados que podem ser atingidos através da prática de ***samādhi*** ou de ***samatha-bhāvanā*** (ver ***bhāvanā***). Cultivá-los traz tranquilidade e bem-aventurança, mas não erradica as contaminações mentais mais profundamente enraizadas.

Kalāpa/aṭṭha-kalāpa – a menor unidade da matéria, indivisível, composta pelos quatros elementos e pelas suas características. Ver ***mahā-bhūtāni***.

Kalyāṇa-mitta – literalmente "amigo da sua própria prosperidade", portanto, aquele que guia uma pessoa para a libertação, guia espiritual.

Kamma – ação, especificamente uma ação realizada por alguém, que terá um efeito no seu futuro. Ver ***saṅkhāra***. Em sânscrito: ***karma***.

Kataññū – grato.

Kāya – corpo. ***Kāyānupassanā***, observação do corpo. Ver ***satipaṭṭhāna***.

Khandha – massa, grupo, agregado. Um ser humano é composto por cinco agregados: a matéria (***rūpa***), a consciência (***viññāṇa***), a percepção (***saññā***), a sensação (***vedanā***) e a reação (***saṅkhāra***).

Khaṇika samādhi – concentração que dura um momento; concentração mantida de momento a momento. Ver ***Samādhi***.

Kappa – uma era. A duração de um ciclo do mundo. ***Bhadda-kappa***, a era presente na qual irão surgir cinco Budas. O Buda Gótama foi o quarto.

Khīrodakībhūtā – como o leite e a água misturados.

Kilesa – contaminação mental, negatividade, impureza mental. ***Anusaya kilesa***, contaminação latente, impureza adormecida no inconsciente.

Kusala – saudável, benéfico. O contrário de ***akusala***.

Lakkhaṇa – sinal, característica, marca que distingue. As três características (***ti-lakkhaṇa***) são ***anicca***, ***dukkha*** e ***anatta***. As duas primeiras são comuns a todos os fenômenos condicionados. A terceira é comum a todos os fenômenos, condicionados e incondicionados.

Lobha – apego. Sinônimo de ***rāga***.

Loka – 1. o macrocosmo, isto é, o universo, o mundo, o plano da existência, dividido em três grandes partes: ***Arūpa loka***, um mundo imaterial de ***brahmās***; ***Rūpa loka***, um mundo material refinado de ***brahmās***; e ***Kāma loka***, um mundo sensual de ***devas***, humanos e seres inferiores.

2. o microcosmo, ou seja, a estrutura mental e física. ***Loka-dhammā***, vicissitudes mundanas, os altos e baixos da vida que todos têm de enfrentar – isto é, ganhos ou perdas, vitória ou derrota, elogio ou crítica, prazer ou dor.

Magga – caminho. ***Ariya aṭṭhaṅgika magga***, Nobre Caminho Óctuplo que conduz à libertação do sofrimento. É dividido em 3 fases ou treinos:

I. ***sīla***, moralidade, pureza das ações verbais e físicas:

i. ***sammā-vācā***, fala correta;
ii. ***sammā-kammanta***, ação correta;
iii. ***sammā-ājīva***, meio de vida correto;

II. ***samādhi***, concentração, controle da própria mente:
iv. ***sammā-vāyāma***, esforço correto;
v. ***sammā-sati***, consciência correta;
vi. ***sammā-samādhi***, concentração correta;

III. ***paññā***, sabedoria, visão interior que purifica a mente na totalidade:
vii. ***sammā-saṇkappa***, pensamento correto;
viii. ***sammā-diṭṭhi***, compreensão correta.

Mahā-bhūtāni – os quatro elementos que compõe a matéria:
paṭhavī-dhātu – elemento terra (peso);
āpo-dhātu – elemento água (coesão);
tejo-dhātu – elemento fogo (temperatura);
vāyo-dhātu – elemento ar (movimento).

Mana – porta sensorial da percepção mental.

Maṅgala – prosperidade, bênção, felicidade.

Māra – morte; força negativa, o mal.

Mettā – amor desinteressado e boa vontade. Uma das qualidades de uma mente pura (ver ***brahmavihāra***); uma das dez ***pāramī***. ***Mettā-bhāvanā***, o cultivo sistemático de ***mettā*** por intermédio de uma técnica de meditação.

Micchā – errado.

Micchā-diṭṭhi – visão errada.

Moha – ignorância, ilusão. Sinônimo de ***avijjā***. Juntamente com ***rāga*** e ***dosa*** é uma das três principais contaminações mentais.

Nāma – mente. ***Nāma-rūpa***, mente e matéria, a continuidade físico-mental. ***Nāma-rūpa-viccheda***, a separação da mente e da matéria na hora da morte ou na experiência de ***nibbāna***.

Nibbāna – extinção; a libertação do sofrimento, a realidade suprema. O incondicionado. ***Parinibbāna***, morte de uma pessoa iluminada. Em sânscrito: ***nirvāṇa***.

Nirodha – cessação, erradicação. Usado frequentemente como sinônimo de ***nibbāna***. ***Nirodha-sacca,*** a verdade da cessação do sofrimento, a terceira das Quatro Nobres Verdades. Ver ***sacca***.

Opaneyyiko – também ***opanayiko***, uma qualidade de Dhamma que significa "nenhum passo é desperdiçado".

Oṃkāra mantra – mantra do "om".

Pāli – (em português: **páli)**. Linha, texto; os textos que documentam o ensinamento do Buda, ou seja, a língua desses textos. Existem provas históricas linguísticas e arqueológicas que indicam que esta foi, na verdade, uma língua falada no norte da Índia na época do Buda ou aproximadamente. Em um período posterior, os textos foram traduzidos para o sânscrito, que era uma língua exclusivamente literária.

Pañca sīla – ver ***sīla***.

Paññā – sabedoria. O terceiro de três treinos através dos quais o Nobre Caminho Óctuplo é praticado (ver

magga). Há três tipos de sabedoria: sabedoria recebida (***suta-mayā paññā***), sabedoria intelectual (***cintā-mayā paññā***) e sabedoria experimentada (***bhāvanā-mayā paññā***). Destas, apenas a última pode purificar a mente na sua totalidade; é cultivada através da prática de ***vipassanā-bhāvanā***. A sabedoria é uma das cinco forças mentais (ver ***bala***); um dos sete fatores da iluminação (ver ***bojjhaṅga***) e uma das dez ***pāramī***.

Pāramī ou pāramitā – perfeição, virtude; qualidade mental sã que ajuda a dissolver o egoísmo e, portanto, conduz à libertação. As dez ***pāramī*** são: generosidade, doação (***dāna***), moralidade (***sīla***), renúncia (***nekkhamma***), sabedoria (***paññā***), esforço (***viriya***), tolerância (***khanti***), verdade (***sacca***), firme determinação (***adhiṭṭhāna***), amor desinteressado (***mettā***) e equanimidade (***upekkhā***).

Parinibbāna – ver ***nibbāna***.

Paritta citta – literalmente "a mente pequena", o nível superficial da mente, a mente consciente.

Pariyatti – teoria de meditação.

Paṭicca samuppāda – a cadeia do Surgimento Condicionado, gênese causal. O processo que surge a partir da ignorância e pelo qual continuamos a gerar vida após vida de sofrimento para nós mesmos.

Paṭipatti – a prática da meditação.

Pratikramaṇa – cerimônia realizada através da recitação de um mantra com o qual se tenta trazer a mente de volta à sua pureza original.

Pūjā – honrar, venerar; ritual ou cerimônia religiosa. O Buda instruiu que o único ***pūjā*** apropriado para honrá-lo é a prática real dos seus ensinamentos, do primeiro passo até a meta final.

Rāga – apego. Juntamente com ***dosa*** e ***moha*** é uma das três principais contaminações mentais. Sinônimo de ***lobha***.

Rūpa – 1. matéria; 2. objeto visual. Ver ***Āyatana, Khandha***.

Sacca – verdade. As Quatro Nobres Verdades (***ariya-sacca***) são:

1. a verdade do sofrimento (***dukkha-sacca***);
2. a verdade da origem do sofrimento (***samudaya-sacca***);
3. a verdade da cessação do sofrimento (***nirodha-sacca***);
4. a verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento (***magga-sacca***).

Sādhu – bem feito, bem dito. Uma expressão de concordância ou aprovação.

Sakadāgāmī – "aquele que regressa uma vez"; aquele que alcançou o segundo estado da iluminação caracterizado pelo enfraquecimento da quarta e quinta amarra: o rancor e a paixão. Essa pessoa voltará ao mundo material por, no máximo, mais uma vida. Ver ***ariya***.

Samādhi – concentração, controle da própria mente. O segundo dos três treinos por intermédio dos quais é praticado o Nobre Caminho Óctuplo (ver ***magga***). Quando cultivado como um fim em si próprio, conduz ao alcance da absorção mental (***jhāna***) mas

não à libertação total da mente. Os três tipos de ***samādhi*** são:

1. ***khaṇika samādhi***: concentração momentânea, concentração mantida de momento a momento;
2. ***upacāra samādhi***: concentração de "vizinhança", em um nível que se aproxima de um estado de absorção;
3. ***appanā samādhi***: concentração realizada, um estado de absorção mental (***jhāna***).

Destes, ***khaṇika samādhi*** é uma preparação suficiente para ser capaz de começar a praticar Vipassana.

Samaggā – unido.

Sāmaṇera – monge noviço.

Sāmāyika – cerimônia que envolve um mantra expressando gratidão pela vida humana e o perdão, que é pedido e concedido por qualquer ação errada.

Sampajañña – compreensão da totalidade do fenômeno mente-matéria, isto é, visão da sua natureza impermanente no nível da sensação.

Saṃsāra – ciclo de renascimentos; mundo condicionado; mundo de sofrimento.

Sandhyā – cerimônia de oração para centrar a mente, isto é, com a intenção de torná-la equânime.

Sandiṭṭhiko – qualidade de Dhamma, que significa "ser compreendido durante esta vida".

Saṅgha – congregação, comunidade de ***ariyas***, isto é, daqueles que experimentaram o ***nibbāna***; comunidade de monges ou monjas budistas; um membro do ***ariya-saṅgha***, ***bhikkhusaṅgha*** ou ***bhikkhuṇīsaṅgha***.

Saṅkhāra – formação (mental); atividade volitiva; reação mental; condicionamento mental. Um dos cinco agregados (***khandhā***), o segundo elo da cadeia do Surgimento Condicionado (***paṭicca samuppāda***). O ***saṅkhāra*** é o ***kamma***, a ação que dá resultados futuros e que é, de fato, responsável por dar forma à vida futura. ***Bhavasaṅkhāra***, um ***saṅkhāra*** que é responsável pelo renascimento. Em sânscrito: ***saṃskāra***.

Saññā – (de ***saṃyutta-ñāṇa***, conhecimento condicionado) percepção, reconhecimento. Um dos cinco agregados (***khandhā***). É geralmente condicionado pelos ***saṅkhāras*** passados de cada um e, por isso, transmite uma imagem da realidade colorida (de acordo com esse condicionamento). Na prática de Vipassana, ***saññā*** é transformada em ***paññā***, a compreensão da realidade tal como ela é. Torna-se ***anicca-saññā***, ***dukkha-saññā, anatta-saññā, asubha-saññā***, isto é, a percepção da impermanência, do sofrimento, da ausência de ego e da natureza ilusória da beleza física.

Sāsana – concessão do Buda; período de tempo no qual o ensinamento do Buda está disponível.

Sati – consciência. Uma componente do Nobre Caminho Óctuplo (ver ***magga***), bem como uma das cinco forças mentais (ver ***bala***) e um dos sete fatores da iluminação (ver ***bojjhaṅga***). ***Ānāpāna-sati***, consciência da respiração.

Satipaṭṭhāna – o estabelecimento da consciência. Há quatro aspectos interligados do ***satipaṭṭhāna***:

1. observação do corpo (***kāyānupassanā***);

2. observação das sensações que surgem no corpo (***vedanānupassanā***);

3. observação da mente (***cittanupassanā***);

4. observação dos conteúdos da mente (***dhammānupassanā***).

Todos os quatro estão incluídos na observação das sensações, uma vez que as sensações se encontram diretamente relacionadas com o corpo e também com a mente. O ***Sutta Mahāsatipaṭṭhāna*** (***Dīgha Nikāya, 22***) é a fonte primária principal na qual é explicada a base teórica para a prática de ***vipassanā-bhāvanā***.

Siddhattha – literalmente "aquele que cumpriu a sua tarefa". O nome pessoal do Buda histórico. Em sânscrito: ***Siddhārtha***.

Sīla – moralidade; abstenção de ações verbais e físicas que causam dano a si próprio e aos outros. O primeiro dos três treinos através dos quais o Nobre Caminho Óctuplo (ver ***magga***) é praticado. Para um leigo, ***sīla*** é praticado na vida diária através do cumprimento dos cinco preceitos (***pañca sīla***).

Sotāpanna – aquele que entrou na corrente; aquele que atingiu o primeiro estado da iluminação caracterizado pela erradicação das primeiras três amarras: crença na personalidade, dúvida e apego a ritos e rituais. Essa pessoa não pode renascer nos reinos inferiores e atingirá a libertação total em sete vidas, no máximo. Ver ***ariya***.

Suta-mayā paññā – literalmente sabedoria adquirida ao escutar os outros. Sabedoria recebida. Ver ***paññā***.

Sutta – discurso do Buda ou de um dos seus discípulos mais notáveis. Em sânscrito: ***sūtra***.

Taṇhā – literalmente "sede". Inclui tanto o apego como a sua imagem inversa, a aversão. No seu primeiro sermão, o "Discurso que colocou a roda de Dhamma em movimento" (***Dhammacakkappavattana Sutta***), o Buda identificou ***taṇhā*** como a causa do sofrimento (***samudaya-sacca***). Na cadeia do Surgimento Condicionado (***paṭicca samuppāda***) ele explicou que ***taṇhā*** surge como uma reação às sensações corporais.

Tathāgata – literalmente "assim foi" ou "assim vem". Aquele que, por ter percorrido o caminho da realidade, alcançou a realidade última, ou seja, uma pessoa iluminada. O termo pelo qual o Buda normalmente se referia a si próprio.

Theravāda – literalmente "os ensinamentos dos mais velhos". Os ensinamentos do Buda na forma em que foram preservados nos países do sul e sudeste asiático (Birmânia, Sri Lanka, Tailândia, Laos, Camboja). Geralmente são reconhecidos como a forma mais antiga dos ensinamentos.

Ṭīkā – sub-comentário do cânone páli.

Tipiṭaka – literalmente "três cestos". As três coletâneas dos ensinamentos do Buda, chamadas:

1. ***Vinaya-piṭaka***, a coletânea da disciplina monástica;
2. ***Sutta-piṭaka***, a coletânea dos discursos;
3. ***Abhidhamma-piṭaka***, a coletânea dos ensinamentos superiores, ou seja, a explicação sistemática e filosófica de Dhamma.

Em sânscrito: ***Tripiṭaka***.

Tuṇhībhāvo – silêncio.

Upekkhā – equanimidade; o estado da mente livre de apego, aversão e ignorância. Um dos quatro estados puros da mente (ver ***brahmavihāra***); um dos sete fatores da iluminação (ver ***bojjhaṅga***) e uma das dez ***pāramī***.

Vedanā – sensação. Um dos cinco agregados (***khandhā***). Descrito pelo Buda como tendo ambos os aspectos, mental e físico; é por isso que ***vedanā*** constitui um meio de examinar a totalidade do fenômeno mente-matéria. Na cadeia do Surgimento Condicionado (***paṭicca samuppāda***), o Buda explica que ***taṇhā***, a causa do sofrimento, surge como uma reação a ***vedanā***. Através da aprendizagem de como observar ***vedanā*** objetivamente é possível evitarmos quaisquer novas reações e ter a experiência direta da realidade da impermanência (***anicca***) dentro de nós mesmos. Esta experiência é essencial para o desenvolvimento do desapego, conduzindo à libertação da mente.

Vedanānupassanā – observação das sensações no corpo. Ver ***satipaṭṭhāna***.

Vih±ra – mosteiro.

Vinaya piµaka – a seção do ***Tipiṭaka*** que contém as regras para os ***bhikkhus*** e para as ***bhikkhuṇī*** (monges e monjas).

Viññāṇa – consciência, cognição. Um dos cinco agregados (***khandhā***).

Vipassana – literalmente “ver de um modo especial”; introspecção, visão interior que purifica a mente;

especificamente visão interior da impermanência, do sofrimento, da natureza sem-ego da estrutura física e mental. ***Vipassanā-bhāvanā***: o desenvolvimento sistemático da visão interior através da técnica de meditação da observação da realidade em si próprio a partir das sensações no corpo.

Yathā-bhūta – literalmente "como é". A realidade existente. Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana, conhecimento experimental da realidade como ela é.