

Permanença Equânime¹

O seguinte artigo, publicado no Vipāssana Journal (1983), é da autoria de N.H. Parikh.

N.H. Parikh é de Bombaim, Índia e foi o primeiro professor assistente a ser nomeado por S.N. Goenka.

Aos 42 anos, enquanto vivia a vida de um bom chefe de família, surgiu em mim uma enorme necessidade de perseguir o caminho de purificação da mente. Isso foi provocado por uma pessoa santa que conheci, quando me disse, "Não há progresso na vida espiritual sem purificação da mente." Imediatamente, ao ouvir essas palavras, passei a procurar por um método pelo qual a mente pudesse ser purificada.

Dois amigos me falaram sobre a meditação Vipāssana como ensinada por Goenkaji, mas, naquela época, não estava inclinado a ir e experimentá-la. Mas, quando outro amigo participou de um curso e dentro de um mês manifestou o desejo de fazer um segundo curso, achei que ali deveria haver algo que valia a pena. Isso foi sobretudo, porque esse homem era um executivo para quem tempo e dinheiro eram muito importantes, entretanto, ele estava disposto a sacrificar ambos pela Vipāssana.

Meu primeiro curso foi em julho de 1972, em Nasik, e imediatamente fiquei para o curso

¹ VNL agosto de 2005 (http://www.vnl.dhamma.org/en/2005/32-2-remain_equanimous.shtml) .

seguinte de curta duração. Nesse primeiro curso, embora apenas se vislumbre a profundidade da técnica, senti que aquela experiência sem igual era justamente o que eu andava procurando. Pela primeira vez em minha vida eu era realmente um meditador: verdadeiramente introvertido, observando a mim mesmo.

Apesar desse sentimento positivo, não quis aceitar essa técnica cegamente sem antes experimentá-la e testá-la. Então decidi praticá-la por três meses em casa e depois praticá-la intensivamente por outros três meses indo a cursos ministrados por Goenkaji em diferentes locais pela Índia afora. Ao final desse período estava firmemente convencido de que aqui estava uma maravilhosa técnica de purificação da mente - purificação que pode erradicar as impurezas das camadas mais profundas da mente. Agora Vipāssana tornou-se parte de minha vida; não um mero rito ou ritual, mas uma forma de viver.

Embora as experiências que possam surgir na meditação não devam ser comparadas ou avaliadas, ainda assim o relato delas às vezes ajuda a inspirar confiança em outros que estão se esforçando no mesmo caminho. Mas, se algumas dessas experiências forem tomadas como algo que se deve alcançar, então elas irão gerar obstáculos. Alguns exemplos ilustrarão esse ponto.

Uma meditadora que já havia feito 20 ou 25 cursos leu em algum lugar que quando você se concentra numa pequena área abaixo das narinas e acima do lábio superior, você vê uma luz e sente a área aquecida. Ela não tinha experimentado isso, então veio até mim

com uma cara muito triste. Estava preocupada por não estar tendo uma experiência particular. Isso não é Vipāssana. Mesmo após muitos cursos, ela estava dando mais importância a certas experiências do que a outras, sem qualquer consciência da equanimidade.

Citando a minha própria experiência: inicialmente vim a compreender como as sensações surgem, parecem permanecer por algum tempo e então desaparecem. Após alguma prática, essas sensações que "parecem permanecer por algum tempo" começam a se desintegrar e alcançamos o estágio onde apenas o surgir e desaparecer das sensações é experimentado.

Quando uma dor forte está presente em alguma parte do corpo, nós esperamos que ela passe rápida e naturalmente; afinal, foi dito repetidas vezes que isso era *anicca*, *anicca*. Mas a dor persiste. Uma hora, duas horas, dois dias, dez dias e ainda persiste, então ficamos aborrecidos por não estar indo embora. No meu caso, permaneceu por cerca de dois anos. Na parte superior de minhas costas havia uma placa de uns 20 cm x 15 cm com 2 cm de espessura. Era tão sólida que uma imensa dor começava assim que eu me sentava para meditar. A dor não aparecia quando eu não estava meditando. Eu a observei pacientemente sem jamais pensar que deveria partir. Mas ela persistiu por dois anos e, às vezes, ficava tão quente que eu tinha a sensação que poderia preparar *chapatis*² nela.

2 N.T. - *Chapati* é um pão redondo e chato típico da culinária indo-portuguesa.

Essa solidez começou a se derreter, tornou-se líquida e começou a se mover de um lado para o outro na mesma área como água se movendo dentro de uma bolsa de água quente. Isso continuou por cerca de quatro ou cinco meses, então começou a se desintegrar em forma de faíscas, como se um vulcão vivo estivesse em erupção. Era realmente o fogo do inferno, não por alguns dias, mas por meses inteiros. Aos poucos o vulcão foi se aquietando, mas essa região se tornou tão sensível que quando acontece qualquer coisa, seja do lado de fora ou de dentro, imediatamente ocorre uma reação naquela parte do corpo. É como um sinal (como na estória de Goenkaji sobre o secretário particular), um sinal de alerta para eu ficar consciente.

Ninguém deve esperar uma experiência semelhante, mas o ponto a ser notado é que sensações intensas, sólidas, sensações grosseiras parecem “permanecer por algum tempo”, mas essa “permanência por algum tempo” não significa necessariamente minutos, horas ou dias. Talvez sejam anos e até uma vida inteira. Então, com muita paciência, calmamente, nós apenas observamos, observamos.

Outra experiência que pode ser de auxílio para meditadores ocorreu em meu 10º ou 11º curso. Eu não conseguia sentir sensações abaixo de minhas narinas e acima do lábio superior, nem em nenhuma parte do corpo por sete ou oito dias. Permaneci equânime diante da situação e continuei a praticar *Anapana* por aqueles sete ou oito dias. Nenhuma queixa, nenhum pensamento de auxílio. Apenas observando o que existia.

Certa vez, após sete ou oito anos de meditação, já tendo completado inúmeros cursos e auxiliado Goenkaji no seu trabalho de ensino, surgiu em mim, durante um curso, uma tremenda aversão à disciplina, às regras e aos regulamentos. Começou no primeiro dia e na primeira sessão de meditação e foi tão forte que não me foi possível fazer *Anapana* nem por um único momento. Isso continuou por dois dias inteiros. Eu tinha dito aos alunos que retornassem para *Anapana* quando surgisse qualquer dificuldade. Agora eu estava nesse apuro!

Normalmente eu mesmo encontro soluções para os problemas que me aparecem. Então, o que fazer? Apesar de não conseguir praticar *Anapana*, não havia nenhuma preocupação ou tensão. Sentando calmamente, sem fazer nada, após algumas horas no terceiro dia a resistência se dissipou e comecei a trabalhar facilmente com entusiasmo pelo resto do curso.

Todas essas experiências têm sido muito úteis para me ensinar como lidar com diferentes situações com equanimidade. Possam elas igualmente servir ao leitor nesse caminho de Dhamma.

Vipāssana na Internet

Para informações adicionais sobre a meditação Vipāssana,

www.dhamma.org/pt/

Para informações para alunos antigos, que concluíram um curso de 10 Dias com S.N. Goenka e seus professores assistentes:

~~*www.santi.dhamma.org/es/*~~

ATUAL: <https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>

nome de usuário: oldstudent

senha: behappy

© Instituto de Pesquisa Vipāssana. Todos os direitos reservados