

S. N. GOENKA

OS RESUMOS DAS PALESTRAS

*Palestras proferidas em um curso de 10 Dias
de Meditação Vipāssana
condensadas por William Hart*

VIPASHYANA VISHODHAN VINYAS

INTRODUÇÃO

“A libertação só pode ser conquistada pela prática, nunca por mera discussão”, disse S. N. Goenka. Um curso de Meditação Vipāssana é uma oportunidade para dar passos concretos em direção à libertação. Neste curso, o participante aprende a libertar a mente das tensões e preconceitos que perturbam o livre fluxo da vida diária. Com isso, começa a descobrir como viver em paz a cada momento, de uma forma produtiva e feliz. Ao mesmo tempo, o participante começa a progredir em direção ao estágio mais elevado a que um ser humano pode aspirar: a pureza da mente, a libertação de todos os sofrimentos, a iluminação completa.

Nada disso pode ser alcançado pelo simples fato de se pensar ou de se desejar alcançá-lo. É preciso dar os passos para alcançar esse objetivo. Por esta razão, em um curso de Vipāssana, sempre se dá ênfase à prática efetiva. Não são permitidos debates filosóficos nem argumentos teóricos, nem se discutem questões que não estejam relacionadas com a sua própria experiência. Na medida do possível, os meditadores são encorajados a encontrar as respostas para as suas questões dentro de si próprios. O professor proporciona toda a orientação necessária para a prática, mas a

implementação dessa prática depende de cada um: cada aluno precisa enfrentar sua própria batalha, conquistar a sua própria salvação.

Dada esta ênfase, ainda assim são necessárias algumas explicações para prover um contexto para a prática. Por esta razão, em cada fim de tarde do curso, há uma “Palestra de *Dhamma*” dada por Goenkaji, com o propósito de colocar em perspectiva as experiências desse dia e esclarecer vários aspectos da técnica. Essas palestras, ele avisa, não têm a intenção de servir de entretenimento intelectual ou emocional. O seu propósito é simplesmente o de ajudar os meditadores a entenderem o que fazer e o porquê, para que eles possam trabalhar corretamente e alcançar os resultados adequados.

São essas palestras que aqui apresentamos de forma condensada.

As onze palestras oferecem uma visão ampliada do ensinamento do *Buda*. A abordagem dessa matéria, entretanto, não é escolar ou analítica. Em vez disso, o ensinamento é apresentado de uma forma que elucida o meditador: em um todo coerente, dinâmico. Podemos ver que todas as suas diferentes facetas revelam uma unidade subjacente: a experiência da meditação. Essa experiência é o fogo interior que dá verdadeira vida e esplendor à joia de *Dhamma*.

Sem essa experiência a pessoa não consegue discernir o significado pleno do que é transmitido nas palestras ou, certamente, no ensinamento do *Buda*. Mas, isto não quer dizer que não haja espaço para uma apreciação intelectual do ensinamento. A compreensão intelectual é válida como suporte para a prática meditativa, ainda que a meditação em si seja um processo que ultrapasse os limites do intelecto.

Por esta razão, estes resumos foram preparados de forma a dar, de maneira condensada, os pontos essenciais de cada palestra. Têm o propósito fundamental de oferecer inspiração e orientação àqueles que praticam a meditação Vipāssana como é ensinada por S. N. Goenka. Para outros que venham lê-los, tem-se a esperança de que lhes sirvam de encorajamento para participarem de um curso e experimentarem o que neles é descrito.

Os resumos não devem ser vistos como um manual para aprender Vipāssana, do tipo “faça-você-mesmo”, um substituto

para um curso de 10 Dias. Meditação é uma matéria muito séria, especialmente a técnica de Vipāssana, que lida com as profundezas da mente. Não devemos nos aproximar dela de modo leviano ou casual. A maneira correta de aprender Vipāssana é através da participação em um curso formal, onde existem as condições apropriadas e um guia treinado para apoiar o meditador. Se alguém decidir não dar atenção a este aviso e tentar ensinar a si próprio só pela leitura que fez da técnica, procederá inteiramente por seu próprio risco

Felizmente, cursos de meditação Vipāssana, como é ensinada por S. N. Goenka, são agora mantidos regularmente em muitas partes do mundo. A lista de contatos está disponível na Internet na página www.dhamma.org.

Os resumos são baseados fundamentalmente em palestras dadas por Goenkaji no Centro de Meditação Vipāssana em Massachusetts, nos E.U.A., em agosto de 1983. Há uma exceção quanto ao resumo do dia dez, que foi baseado em uma palestra dada naquele Centro em agosto de 1984.

Quando Goenkaji fez uma revisão do que aqui é apresentado e aprovou a sua publicação, ele não teve tempo de rever o texto minuciosamente. Como resultado, o leitor poderá talvez encontrar algum erro ou discrepância. Não é da responsabilidade do professor, nem do ensinamento, mas minha. Será bem-vinda toda crítica que possa ajudar a retificar tais possíveis falhas no texto.

Que este trabalho ajude muitos na sua prática de *Dhamma*.

Que todos os seres sejam felizes.

William Hart

Primeira edição: 1987 **Todos os direitos reservados:** **Impressão:** Apolo Printers
Reedição: 1989 Vipashyana Vishodhan Vinyas, 1987 313, Jogani Estate.

Reedição: 1990

Reedição: 1994

Publicado por:

Vipashyana Vishodhan Vinyas

8, Mohatta Bhavan, Dr. E. Moses Road.

Worli, Bombay - 400018

J.R. Boricha Marg.

Opp. Kasturba Hospital

Lower Parel. Bombay - 400 011

Tel.: 308 22 57

Nota sobre o texto e pequeno glossário

As palavras do *Buda* e de seus discípulos que são citadas por Goenkaji, são retiradas das Coleções da Disciplina (*Vinaya-piṭaka*) e dos Discursos (*Sutta-piṭaka*) do cânone em pāli.

Nos textos dos resumos aparecem algumas palavras em pāli, (obs: em pali, os plural de *Kalāpa* é *kalāpā*, o plural de *saṅkhāra* é *saṅkhārā* etc.) cujos significados seguem:

Ānāpāna- Respiração (*Ānāpāna-sati*; consciência da respiração).

Anattā - Inexistência de ego, sem essência, sem substância.

Anicca - Impermanente, efêmero, mutante

Ariya - Nobre, pessoa santa. Aquele que purificou a sua mente ao ponto de experimentar a realidade suprema.

Bhaṅga - Dissolução (experiência da dissolução da aparente solidez do corpo transmutando-se em vibrações sutis constantemente surgindo e desaparecendo).

Bhava - O processo de vir-a-ser.

Bhavatu sabba mangalam - “Que todos os seres sejam felizes”. Uma frase tradicional que serve para expressar boa-vontade para com os outros.

Buda - Pessoa iluminada; Aquele que descobriu a via para a libertação, a praticou e alcançou o objetivo pelos seus próprios esforços.

Dāna - Caridade, generosidade, doação.

Dhamma - Fenômeno, objeto da mente, natureza, lei natural, lei da libertação, ensinamento de um ser iluminado

Dosa - Aversão.

Dukkha - Sofrimento, insatisfação.

Gótama - nome de família do *Buda* histórico.

Indriya - Faculdade (refere-se às seis esferas de percepção e às cinco forças mentais).

Kalāpa - A menor e indivisível unidade da matéria, composta dos quatro elementos e suas características.

Kamma ou Karma - Ação, especialmente uma ação praticada pela pessoa que terá um efeito no seu futuro.

Lobha ou rāga - Avidéz

Magga - Caminho (*Ariya atthangika magga*: O Nobre Caminho Óctuplo que leva à libertação do sofrimento. É dividido em três estágios: *Sīla*, *Samādhi* e *Paññā*)

Mettā - Amor abnegado (sem ego) e boa-vontade (uma das qualidades de uma mente pura)

Moha ou avijjā- Ignorância, ilusão

Nibbāna ou Nirvana - Extinção, libertação do sofrimento; a realidade suprema, o incondicionado

Pāli - Língua, texto; os textos que contêm o ensinamento de *Buda*, língua falada no tempo de *Buda* no nordeste da Índia. (Mais tarde os textos foram traduzidos para o sânscrito).

Paññā - Sabedoria, atenção consciente que purifica totalmente a mente.

Pārami/Pāramitā - Perfeição, virtude, salutares qualidades mentais que ajudam a dissolver o egoísmo e, assim, levam à libertação. (As dez virtudes são: caridade, moralidade, renúncia, sabedoria, esforço, tolerância, verdade, forte determinação, amor abnegado, equanimidade).

Sacca - Verdade, (as Quatro Nobres Verdades: a verdade do sofrimento, a verdade da origem do sofrimento, a verdade da cessação do sofrimento, a verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento).

Sādhu - Bem feito, Bem dito; uma frase de concordância ou aprovação.

Samādhi - Concentração, controle da própria mente.

Sampajañña - Entendimento da totalidade do fenômeno da mente e da matéria, (visão no interior da sua natureza impermanente no nível das sensações).

Sangha - Congregação, comunidade de *Ariyā*; aqueles que experimentaram *Nibbāna*.

saṅkhāra - (mental) formação, atividade volitiva, reação mental, condicionamento mental.

Saññā - Percepção, reconhecimento (normalmente condicionado pelos *saṅkhāra* do passado, e assim fornece uma imagem colorida ou distorcida da realidade).

Satipaṭṭhāna - O estabelecimento da consciência (tem quatro aspectos interligados: observação do corpo, observação das sensações surgindo no corpo, observação da mente, observação dos conteúdos da mente).

Siddhattha - “Aquele que finalizou a sua tarefa”; nome pessoal do *Buda* histórico

sīla - Moralidade, pureza na ação verbal e física.

Sutta – Discurso do *Buda* ou de um dos seus discípulos principais.

Ti piṭaka - “Três cestas” As três coleções dos ensinamentos de *Buda*, nomeadamente: A coleção da disciplina monástica, a coleção dos discursos e a coleção do mais elevado ensinamento ou, exposição sistemática e filosófica de *Dhamma*.

Upekkhā - equanimidade; o estado mental livre de avidez, de aversão e de ignorância.

Uppāda - aparecer, surgir (*uppāda-vaya* - surgimento e desaparecimento).

Vedanā - sensibilidade, percepção, sensação.

Vedanānupassanā - Observação das sensações dentro do corpo.

Viññāna - Consciência, cognição.

Vipāssana - Introspecção, percepção consciente (*insight*) que purifica a mente; especificamente, visão dentro da natureza da estrutura mental e física na sua impermanência, sofrimento e inexistência de ego.

Vipāssana-bhāvanā - o desenvolvimento sistemático da visão interior pela aplicação da técnica de meditação, observando a realidade de si próprio através das sensações dentro do corpo

Viveka - desapego, desidentificação, inteligência discriminatória.

RESUMO

Palestra do Dia 1

Dificuldades iniciais - o propósito desta meditação - o porquê da respiração ser escolhida como ponto de partida - a natureza da mente - o porquê das dificuldades e como lidar com elas - perigos a serem evitados.

Palestra do Dia 2

Definição universal do pecado e da piedade - o Nobre Caminho Óctuplo: *sīla* e *samādhi*.

Palestra do Dia 3

O Nobre Caminho Óctuplo: *paññā* - sabedoria recebida, sabedoria intelectual, sabedoria experimentada - *kalāpa* - os quatro elementos - as três características: a impermanência, a natureza ilusória do ego, o sofrimento - penetrar além da realidade aparente.

Palestra do Dia 4

Perguntas sobre como praticar Vipāssana - a lei do karma - a importância da ação mental - quatro agregados da mente: consciência, percepção, sensação, reação - permanecer atento e equânime é o caminho para sair do sofrimento.

Palestra do Dia 5

As quatro nobres verdades: o sofrimento, a causa do sofrimento, a erradicação do sofrimento, a via para a erradicação do sofrimento - a cadeia do surgimento condicionado.

Palestra do Dia 6

A importância de se desenvolver a atenção e a equanimidade em relação às sensações - os quatro elementos e suas relações com as sensações - as quatro causas do surgimento da matéria - os cinco obstáculos: avidez, aversão, preguiça mental e física, agitação, dúvida.

Palestra do Dia 7

A importância da equanimidade tanto em relação às sensações sutis quanto em relação às densas - continuidade da consciência - os cinco 'amigos':
fé, esforço, atenção, concentração e sabedoria.

Palestra do Dia 8

A lei da multiplicação e o seu reverso, a lei da erradicação - a equanimidade é o maior bem-estar - a equanimidade torna a pessoa capaz de viver uma vida de real ação - permanecendo equânime, garante-se um futuro feliz para si mesmo

Palestra do Dia 9

A aplicação da técnica na vida diária - os dez *pāramī*

Palestra do Dia 10

A revisão da técnica

Palestra do Dia 11

Como continuar a praticar após o fim do curso.

Palestra do Dia 1

Dificuldades iniciais - o propósito desta meditação - o porquê da respiração ser escolhida como ponto de partida - a natureza da mente - o porquê das dificuldades e como lidar com elas - perigos a serem evitados.

O primeiro dia está cheio de grandes dificuldades e desconforto porque, por um lado, não se está acostumado a sentar-se durante o dia todo e tentar meditar, mas, principalmente, por causa do tipo de meditação que começou a praticar: consciência da respiração, nada mais que respiração.

Poderia ter sido mais fácil e rápido concentrar a mente sem esses desconfortos todos se, simultaneamente à consciência da respiração, tivesse começado a repetir uma palavra, um mantra, o nome de uma divindade, ou se tivesse começado a imaginar a imagem ou a forma de uma divindade. Mas lhe é pedido para observar a simples respiração, como ela é no seu ritmo natural, sem a regular; nenhuma palavra ou forma imaginada lhe deve ser acrescentada.

Não são permitidas, porque o objetivo final desta meditação não é a concentração da mente. A concentração é somente uma ajuda, um passo que conduz a um objetivo maior: a purificação da mente, erradicando todas as impurezas mentais, as negatividades interiores, para, assim, alcançar a libertação de todos os sofrimentos, alcançar a iluminação plena.

Sempre que uma impureza se manifesta na mente, tal como raiva, ódio, paixão, medo, etc., nos tornamos infelizes, sofredores. Sempre que acontece algo indesejado, nos tornamos tensos e começamos a atar nós no nosso interior. Sempre que algo desejado não acontece, uma vez mais, geramos tensão interior. Esse processo é repetido pela vida afora, até que a estrutura mental e física se transforme em um fardo de nós górdios. E, essa tensão, não se limita à nossa pessoa, mas é distribuída a todos com quem entramos em contato. Certamente, essa não é a forma mais correta de viver.

Você veio a este curso de meditação para aprender a arte de viver: como viver em plena paz, e com harmonia, dentro de si próprio e como gerar paz e harmonia para todos os outros; como viver feliz no dia a dia, enquanto progride para a

mais elevada felicidade - a de uma mente totalmente pura, uma mente preenchida pelo amor desinteressado, pela compaixão, com alegria pelos sucessos alheios, com equanimidade.

Para aprender a arte de viver harmoniosamente, primeiro precisamos encontrar a causa da desarmonia. A causa está sempre dentro de nós mesmos e, por isso, você deve explorar a sua própria realidade. Esta técnica ajuda-o a realizar este objetivo, a examinar a sua estrutura mental e física, pela qual existe tanto apego, resultando somente em tensões, em sofrimento. Precisamos compreender nossa própria natureza mental e física no nível da experiência; só depois é possível experimentar seja o que for que exista para lá da mente e da matéria. Esta é, portanto, uma técnica de percepção da verdade, de percepção de si mesmo, investigando a realidade daquilo que chamamos de “eu-mesmo”. Também pode ser considerada uma técnica de percepção de Deus, porque, afinal, Deus nada mais é do que a verdade, o amor, a pureza.

A experiência direta da realidade é essencial “Conhece-te a ti mesmo” desde a realidade densa, superficial, aparente, até à realidade sutil da mente e da matéria. Depois de experimentar tudo isso, podemos ir mais à frente e experimentar a realidade suprema que está para além da mente e da matéria.

A respiração é o ponto correto por onde começar esta jornada. Usar um objeto imaginário de atenção - uma palavra ou forma - leva-nos somente em direção a maiores imaginações, maior ilusão; isso não ajudará a descobrir as verdades mais sutis sobre si próprio. Para penetrar a verdade mais sutil, é necessário começar pela verdade, por uma realidade aparente densa, como a respiração. Além disso, se uma palavra ou a forma de uma divindade for utilizada, a técnica torna-se sectária. A palavra ou a forma será identificada com uma cultura, uma religião ou outra e isso pode ser inaceitável para pessoas de diferentes culturas e religiões. O sofrimento é uma moléstia universal. O remédio para este mal não pode ser sectário; precisa ser também universal. A consciência da respiração preenche este requisito. A respiração é comum a todos: o ato de a observar será aceitável para todos. Cada passo no caminho deve estar totalmente livre de sectarismo.

A respiração é a ferramenta com a qual se pode explorar a verdade sobre cada um. De fato, no plano experimental, você conhece muito pouco sobre o seu próprio corpo. Você só conhece a sua aparência externa, as partes e as funções que pode, conscientemente, controlar. Nada se conhece acerca dos órgãos internos que operam além do nosso controle, nada sobre as células de que o corpo inteiro é composto e que estão em mudança a cada momento. Inúmeras reações

bioquímicas e electromagnéticas ocorrem constantemente, por todo o corpo, mas você não tem conhecimento delas.

Neste caminho, tudo o que lhe for desconhecido, acerca de si próprio, deve ser conhecido por si. Para tanto, a respiração o ajudará. Ela atua como uma ponte entre o conhecido e o desconhecido, porque a respiração é uma função do corpo que tanto pode ser consciente, como inconsciente, pode ser intencional ou automática. Começamos com uma respiração consciente, intencional e prosseguimos com consciência, num ritmo respiratório normal e natural. A partir daí, se avança para verdades mais sutis sobre si próprio. Cada passo é um passo com a realidade; a cada dia que passa, irá penetrar mais fundo na descoberta de realidades sutis sobre si próprio, sobre o seu corpo e a sua mente.

Hoje foi-lhe pedido para observar apenas a função física da respiração mas, ao mesmo tempo, cada um de vocês estava observando a mente, porque a natureza da respiração está fortemente conectada com o estado mental de cada indivíduo. Logo que qualquer impureza, qualquer contaminação se manifesta na mente, a respiração se altera - começamos a respirar mais rápido, de forma menos regular. Quando as impurezas desaparecem, a respiração volta a ser suave, normal. Assim, a respiração pode nos ajudar a explorar a realidade, não somente do corpo, mas também da mente.

Uma realidade da mente que você começou a experimentar hoje foi a do seu hábito de sempre divagar de um objeto para outro. Ela não quer permanecer na respiração ou em nenhum outro objeto único de atenção: ao contrário, corre solta.

E, quando a mente divaga, para onde é que ela vai? Pela sua prática, sabe que a mente divaga pelo passado e pelo futuro Este é o seu padrão habitual; a mente não deseja permanecer no momento presente. Na realidade, deve-se viver no presente. Seja o que for que tenha acontecido no passado, não lhe é possível trazer ao presente. Seja o que for o futuro, está além do nosso alcance, até se tornar presente. É importante lembrar o passado e pensar sobre o futuro, mas, só até o ponto em que seja de ajuda para lidar com o presente. Contudo, por causa deste hábito enraizado, a mente tenta constantemente escapar da realidade presente para um passado ou um futuro que é inatingível e, assim, esta mente selvagem permanece agitada, infeliz A técnica que você está aprendendo aqui é chamada de “A arte de viver” e a vida só pode ser vivida, de fato, no presente.

Por conseguinte, o primeiro passo é o de aprender a viver no momento presente, ao manter a mente na realidade

presente: o ar que está agora entrando ou saindo das narinas. Esta é a realidade deste momento, mesmo sendo superficial. Quando a mente divaga sem rumo você, sorridente e sem qualquer tensão, aceita o fato de que, por causa do seu velho padrão habitual, ela divagou. Assim que tomamos consciência da distração, naturalmente, automaticamente, a mente retorna outra vez à consciência da respiração.

Você reconhece com facilidade a tendência da mente de se envolver em pensamentos, relacionados tanto com o passado quanto com o futuro. Agora, de que tipo são os seus pensamentos? Hoje você viu por si próprio que, às vezes, os pensamentos surgem sem nenhuma sequência, sem pé nem cabeça. É frequente tal comportamento mental ser visto como sinal de loucura. Agora, desta forma, vocês todos descobriram que são igualmente loucos, perdidos na ignorância, nas ilusões e nos enganos - *moha*. Mesmo quando há uma sequência nos pensamentos, eles têm, como seu objeto, alguma coisa agradável ou desagradável. Se for agradável, começamos a reagir com uma satisfação que evolui para se transformar em apego, avidez - *rãga*. Se for desagradável, começamos a reagir com uma insatisfação que evolui para se transformar em aversão, ódio - *dosa*. A mente está sempre repleta de ignorância, avidez e aversão. Todas as outras impurezas têm origem nessas três contaminações básicas e cada uma delas gera infelicidade, sofrimento.

O objetivo desta técnica é o de purificar a mente, libertá-la do sofrimento, erradicando, aos poucos, as negatividades internas. Trata-se de uma operação profunda, realizada na mente inconsciente, com o propósito de descobrir e remover complexos aí escondidos. Até mesmo o primeiro passo na técnica, já deve purificar a mente e é o que ocorre: pelo fato de observar a respiração, você começou não só a concentrar a mente como, também, a purificá-la. Talvez, durante o dia, tenham ocorrido só alguns momentos em que a sua mente estivesse completamente concentrada na respiração, mas cada um desses momentos tem o grande poder de mudar o padrão habitual da mente. Nesse momento, você está atento à realidade presente, o ar que entra ou que sai das narinas, sem nenhuma ilusão. Você não está sentindo avidez por respirar mais, nem aversão pela respiração: você simplesmente observa, sem reagir. Nesses momentos, a mente está livre das três impurezas básicas, ou seja, está pura. Esse momento de pureza, no nível consciente, tem um forte impacto sobre as antigas impurezas acumuladas no inconsciente. O contato entre essas forças positivas e negativas produz uma explosão. Algumas das impurezas, escondidas no inconsciente, sobem ao nível consciente e manifestam-se como vários desconfortos no plano mental e físico.

Quando confrontados com essa situação, corremos o perigo de nos agitarmos e de multiplicar as dificuldades. Não obstante, seria bom compreender que aquilo que parece ser um problema é, na realidade, um sinal de sucesso na

meditação, uma indicação de que, de fato, a técnica começou a funcionar. A operação, no nível do inconsciente, começou, e parte do pus lá escondido começou a subir à superfície da ferida. Apesar de o processo ser desagradável, essa é a única forma de se libertar da infecção, de remover as impurezas. Se continuar a trabalhar de forma correta, todas essas dificuldades aos poucos diminuem. Amanhã será um pouco mais fácil, no dia seguinte mais ainda; pouco a pouco, se for diligente, todos os problemas serão ultrapassados

Não existe mais ninguém que possa fazer o trabalho por você; você precisa trabalhar por si próprio. Você precisa explorar a realidade dentro de si. Você precisa se libertar a si mesmo.

Alguns conselhos sobre como trabalhar:

1. Durante as horas de meditação, faça-o sempre dentro de casa. Se tentar meditar ao ar livre, em contato direto com a luz e o vento, não vai conseguir penetrar nas profundezas da mente. Durante os intervalos, pode ir para fora.
2. Deve permanecer nos limites da área do curso. Você está realizando uma operação na sua mente; permaneça no centro cirúrgico.
3. Tome a decisão de permanecer durante o período total do curso, não importando as dificuldades que possa sentir. Quando os problemas surgirem, durante a operação, lembre-se sempre dessa forte determinação. Pode ser perigoso abandonar o curso pela metade.
4. Do mesmo modo, tenha forte determinação em obedecer à disciplina e aos regulamentos, sendo o silêncio o mais importante deles. Cumpra também os horários estabelecidos, especialmente, esteja presente na sala de meditação durante o horário das três meditações em grupo a cada dia.
5. Evite o perigo de comer em excesso, de sucumbir à sonolência e da conversa desnecessária.
6. Trabalhe exatamente como lhe é pedido que trabalhe. Durante o período do curso deixe de lado, sem condená-lo, seja o que for que possa ter lido ou aprendido em qualquer outro lugar. Misturar técnicas é muito perigoso. Se algum ponto não estiver claro, dirija-se ao professor para um esclarecimento. Dê o justo valor a esta técnica; se o fizer, obterá resultados notáveis.

7. Use da melhor forma o tempo, a oportunidade, a técnica, para se libertar a si próprio das amarras da avidez, da aversão, da ilusão, para desfrutar da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade.

Verdadeira felicidade para todos vocês.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 2

Definição universal do pecado e da piedade - o Nobre Caminho Óctuplo: *sīla* e *samādhī*.

O segundo dia terminou. Apesar de ter sido um pouco melhor do que o primeiro, dificuldades ainda existem. A mente é tão ativa, agitada, selvagem; como um touro ou um elefante selvagem, que provoca o caos quando entra na casa de um ser humano. Se alguém, dotado de sabedoria, conseguir domesticar e treinar o animal selvagem, toda a sua força, que vinha sendo usada de forma destrutiva, poderá então ser usada para fins construtivos, em benefício da sociedade. O mesmo pode ser feito com a mente, que é bem mais poderosa e perigosa do que um elefante selvagem, e deve ser domesticada e treinada. Então, aquela enorme força começará a servi-lo. Para tanto, você deve trabalhar com muita paciência, persistência e continuamente. A continuidade da prática é o segredo do sucesso.

Você precisa fazer o trabalho; ninguém pode fazê-lo em seu lugar. Com todo amor e compaixão, um ser iluminado mostra como trabalhar, mas não pode carregar ninguém nas costas até o objetivo final. Você precisa dar os passos necessários, enfrentar sua própria batalha, realizar a sua própria salvação. Claro que, tão logo comece a trabalhar, receberá o apoio de todas as forças de *Dhamma*, mas, mesmo assim, você precisará trabalhar por conta própria. Precisarás percorrer o caminho inteiro com as próprias pernas.

Compreenda que caminho é este que começou a trilhar. O Buda descreveu-o em termos muito simples:

Abstenha-se de todas as ações pecaminosas, nocivas;
dedique-se só a ações piedosas e saudáveis,
purifique a mente:

este é o ensinamento dos iluminados

Este é um caminho universal, aceitável por pessoas de todos os estratos sociais, raças ou países. Mas, surgem problemas quando se tenta definir pecado e piedade. Quando a essência de *Dhamma* se perde, vira uma seita e, a seguir, cada seita define piedade a seu modo, tal como ter uma aparência externa específica, realizar certos rituais ou aderir a certas crenças. Todas são definições sectárias, aceitas por uns e recusadas por outros. Entretanto, *Dhamma* dá uma definição universal de pecado e de piedade. Qualquer ação que prejudique os outros, que perturbe a sua paz e harmonia, é pecaminosa, nociva. Qualquer ação que beneficie os outros, que contribua para a sua paz e harmonia, é piedosa, salutar. Esta é uma definição que está em acordo não com um dogma qualquer, mas com a lei da natureza. E, de acordo com a lei da natureza, ninguém pode realizar uma ação que prejudique os outros sem, primeiro, gerar uma contaminação na sua mente - raiva, medo, ódio, etc.; e, sempre que alguém gera uma impureza mental, torna-se infeliz, experimenta o sofrimento do inferno dentro de si próprio. Da mesma forma, ninguém pode cometer uma ação que beneficie outros sem primeiro gerar amor, compaixão, boa-vontade; e, tão logo começemos a desenvolver tais qualidades mentais puras, começaremos também a desfrutar de paz celestial no nosso interior. Quando você ajuda os outros, ajuda, simultaneamente, a si próprio. Quando você prejudica os outros, simultaneamente faz mal a si próprio. Isto é *Dhamma*, verdade, lei - a lei universal da natureza.

O caminho de *Dhamma* é chamado de O Nobre Caminho Óctuplo, nobre no sentido de que, quem quer que o trilhe, estará destinado a tornar-se um coração nobre, uma pessoa santa. O caminho está dividido em três etapas: *sīla*, *samādhi* e *paññā*. *Sīla* é moralidade - abster-se de ações nocivas pelo uso do corpo e da palavra. *Samādhi* é a ação benéfica de se desenvolver o domínio sobre a mente. Praticar ambas ajuda, mas nem *sīla* nem *samādhi* podem erradicar todas as impurezas acumuladas na mente. Para isso é necessário praticar a terceira etapa: *paññā*, o desenvolvimento da sabedoria, da visão interior que purifica totalmente a mente. Dentro da divisão de *sīla* há três partes do Nobre Caminho Óctuplo:

1) *Sammā-vācā* - Linguagem correta, pureza na ação verbal. Para compreender o que é pureza de linguagem, é preciso conhecer o que é impureza de linguagem. Dizer mentiras para enganar os outros, usar palavras rudes que magoam os outros, proferir calúnias e maledicências, conversas tagarelas sem propósito; são todas impurezas da ação verbal.

Quando a pessoa se abstém do uso delas, o que resta é o correto uso da linguagem.

2) *Sammā-kammanta* - Ação correta, pureza na ação física. Na trilha de *Dhamma* só existe uma medida para se avaliar a pureza ou a impureza de uma ação, seja ela física, verbal ou mental, e essa medida consiste em verificar se a ação ajuda ou prejudica os outros. Assim, matar, roubar, cometer violações ou adultério, intoxicar-se a ponto de perder a noção do que se está fazendo, são todas ações que prejudicam os outros e também a si próprio. Quando nos abstermos dessas ações físicas impuras, o que permanece são as ações corretas.

3) *Sammā-ājiva* – Meio de vida correto. Cada pessoa precisa ter como se sustentar e aos que dela dependem mas, se a sua fonte de renda for prejudicial aos outros, então, não será um meio de vida correto. Talvez, nem se cometam ações incorretas na sua forma de viver, mas se encorajam outros a fazê-lo. Se assim for, a pessoa não vive com correção. Por exemplo, vender bebidas alcoólicas, operar uma casa de jogo, negociar armas, vender animais vivos ou carne de animais; nenhuma dessas atividades tem a ver com o meio de vida correto. Mesmo na profissão mais elevada, se a pessoa tem a motivação de só explorar os outros, ela não está praticando um meio correto de viver. Se a motivação for a de desempenhar a sua função como membro da sociedade, contribuir com as suas capacidades e esforços para o bem geral, tendo por retorno uma remuneração justa com a qual se mantém a si próprio e aos seus dependentes, nesse caso, a pessoa está praticando um modo de viver correto.

Um chefe de família, um leigo, precisa de dinheiro para o seu próprio sustento. O perigo acontece quando ganhar dinheiro se torna um pretexto para inflamar o ego: a pessoa procura acumular o máximo que pode para si próprio, e menospreza aqueles que ganham menos que ele. Tal atitude causa dano aos outros e a si próprio, porque, quanto mais forte for o ego, mais longe a pessoa estará de ser livre. Por conseguinte, um dos aspectos essenciais do viver correto é ser caridoso; partilhar com os outros os nossos ganhos. Assim, a pessoa ganha não só em seu benefício mas também em benefício dos outros.

Se *Dhamma* consistisse meramente de exortações às pessoas para se absterem de ações que prejudicam os outros, então, não teria efeito. Intelectualmente, a pessoa pode entender os perigos que advêm da prática de ações incorretas e os benefícios da prática das corretas, ou, pode aceitar a importância de *sīla* por devoção a quem a prega. Mesmo assim, irá continuar a praticar ações incorretas porque não tem controle sobre a mente. Por isso, a segunda divisão de *Dhamma*, *samādhi* - desenvolvimento de domínio sobre a sua própria mente. Dentro dessa divisão

encontram-se outras três partes do Nobre Caminho Óctuplo:

4) *Sammāvāyāma* - Esforço correto, exercício correto Pela prática, você poderá ver como a mente é fraca e instável, oscilando sempre de um objeto para outro. Tal mente requer exercício para se fortalecer. Há quatro exercícios para fortalecer a mente: remover dela todas as qualidades nocivas que tenha; fechá-la a qualquer qualidade prejudicial que não tenha; preservar e multiplicar todas as qualidades salutares que estão presentes na mente e abri-la para todas as qualidades que estejam em falta. Indiretamente, pela prática da consciência determinada da respiração (*ānāpāna*), você começou a pôr em prática esses exercícios.

5) *Sammā-sati* - Atenção correta, consciência da realidade do momento presente. Do passado, só se pode ter memórias; quanto ao futuro, só pode haver aspirações, medos, imaginações. Você começou a praticar *sammā-sati* treinando a si próprio para permanecer atento, seja qual for a realidade que se manifestar no presente momento, dentro da área limitada das narinas. Você deve desenvolver a habilidade de permanecer consciente da realidade toda, do nível mais denso ao mais sutil. Para começar, você prestou atenção à respiração consciente, intencional, depois à respiração natural, suave e, depois, ao toque da respiração. Agora, vai trabalhar com um objeto de atenção ainda mais sutil : as sensações físicas naturais dentro dessa área limitada. Pode sentir a temperatura do ar que circula na respiração. Ligeiramente frio quando entra, ligeiramente morno quando sai. Para além dessas, há numerosas sensações não relacionadas com a respiração: calor, frio, coceira, pulsações, vibrações, pressão, tensão, dor, etc. Você não pode escolher qual a sensação sentirá porque não pode criar sensações. Simplesmente observe; apenas permaneça atento. O nome da sensação não é importante; o que é importante é estar consciente da realidade da sensação, sem reagir.

Como viu, o padrão habitual da mente é estar sempre divagando no futuro ou no passado, gerando desejo ou aversão. Pela prática da atenção correta, você começou a quebrar este hábito. Não quer dizer que após este curso esquecerá o passado por completo e não terá qualquer pensamento sobre o futuro. Mas, de fato, você estava habituado a desperdiçar a sua energia divagando, sem necessidade, no passado ou no futuro de tal maneira que, quando necessitava de se lembrar ou de planejar alguma coisa, não conseguia fazê-lo. Desenvolvendo *sammā-sati*, aprenderá a fixar a sua mente com mais firmeza na realidade presente, concluirá que pode relembrar o passado com facilidade quando necessário e será capaz de tomar providências acertadas para o futuro. Estará ao seu alcance levar uma vida feliz e saudável.

6) *Sammā-samādhi* - Concentração correta. Mera concentração não é o objetivo desta técnica; a concentração que

desenvolve deve ter uma base de pureza. Com uma base de avidez, aversão ou ilusão, pode-se concentrar a mente, mas isso não é *sammā-samādhi*. É preciso estar consciente da realidade presente dentro de si próprio, sem qualquer desejo ou aversão. Sustentando esta consciência, continuamente, a cada momento - isso é *sammā-samādhi*.

Seguindo escrupulosamente os cinco preceitos, você começou a praticar *sīla*. Treinando a mente a permanecer focalizada num ponto, o objeto real do momento presente, sem avidez ou aversão, começou a desenvolver *samādhi*. Agora, continue a trabalhar diligentemente, aguçando a mente, para que, quando começar a praticar *paññā*, seja capaz de penetrar nas profundezas do inconsciente para erradicar todas as impurezas lá escondidas e desfrutar da verdadeira felicidade - a felicidade da libertação. Verdadeira felicidade para todos vocês.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 3

O Nobre Caminho Óctuplo: *paññā* - sabedoria recebida, sabedoria intelectual, sabedoria experimentada - *kalāpā* - os quatro elementos - as três características: a impermanência, a natureza ilusória do ego, o sofrimento - penetrar além da realidade aparente.

O terceiro dia terminou. Amanhã à tarde, você entrará no campo de *paññā*, sabedoria, a terceira divisão do Nobre Caminho Óctuplo. Sem sabedoria, o caminho permanece incompleto.

O caminho começa com a prática de *sīla*, ou seja, abstendo-se de prejudicar os outros; mas, embora não façamos mal aos outros, podemos fazer mal a nós mesmos ao gerar impurezas na mente. Por isso, nos empenhamos no treinamento de *samādhi*, aprendendo a controlar a mente, a suprimir as impurezas que tenham surgido. Porém, suprimir as contaminações não as elimina. Elas permanecem no inconsciente e lá se multiplicam, continuando a nos prejudicar. Por essa razão, o terceiro passo de *Dhamma*, *paññā*: nem dar livre curso às impurezas, nem as suprimir, mas, em vez disso, permitir que venham à tona e sejam erradicadas. Quando as contaminações são erradicadas, a mente fica livre das impurezas. E, quando a mente é purificada, então, sem esforço algum, nos abstermos de ações que prejudicam os outros pois, por natureza, uma mente purificada está cheia de boa-vontade e compaixão pelos outros. Do mesmo modo, sem esforço nenhum, nos abstermos de ações que nos prejudiquem. Vivemos uma vida saudável e feliz. Assim, cada passo do caminho deve levar ao seguinte. *Sīla* leva ao desenvolvimento de *samādhi*, concentração correta; *samādhi* leva ao desenvolvimento de *paññā*, sabedoria que purifica a mente; *paññā* conduz a *nibbāna*, libertação de todas as impurezas, iluminação plena.

Dentro da divisão de *paññā* incluem-se as outras duas partes do Nobre Caminho Óctuplo:

7) *Sammā sankappa* - Pensamento correto. Não é necessário que todo o processo de pensamento seja interrompido antes de se começar a desenvolver sabedoria. Os pensamentos permanecem, mas o padrão de pensamento muda. As

impurezas, no nível superficial da mente, começam a desaparecer por causa da prática da consciência da respiração. Em lugar de pensamentos de avidez, aversão e ilusão, começamos a ter pensamentos sadios, pensamentos sobre *Dhamma*, o caminho para se libertar a si próprio.

8) *Sammā-ditthi* - Entendimento correto. Isto é *paññā* verdadeira, entender a realidade tal qual ela é, não somente como aparenta ser.

Há três estágios para o desenvolvimento de *paññā*, da sabedoria. O primeiro é *sutta-mayā paññā*, sabedoria adquirida por ter ouvido ou lido as palavras de outros. Essa sabedoria recebida é muito útil para nos colocar no rumo certo. Porém, por si só, não é capaz de nos libertar por ser, na realidade, apenas sabedoria de empréstimo. Aceitamos o que foi dito como verdadeiro, talvez por fé cega ou, talvez, por aversão, com medo da descrença nos levar ao inferno, ou, até, por cobiça, na esperança de que a crença nos leve para o céu. Mas, seja como for, não é nossa própria sabedoria.

A função da sabedoria recebida deve ser a de levar ao próximo estágio: *cintā-mayā paññā*, entendimento intelectual. Racionalmente, analisa-se aquilo que se ouviu ou leu a fim de verificar se é lógico, prático, benéfico. Se o for, então será aceito. Esse entendimento racional também é importante, porém, pode ser muito perigoso se for considerado um fim em si próprio. Desenvolvemos nosso conhecimento intelectual e decidimos, por essa razão, que somos muito sábios. Tudo o que aprendemos serve apenas para inflamar o ego; estamos muito longe de nos libertarmos.

A função correta do entendimento intelectual é a de conduzir ao próximo estágio: *bhāvanā-mayā paññā*, o conhecimento que se desenvolve dentro de si próprio, no plano da experiência. Essa é a verdadeira sabedoria. Sabedoria recebida e entendimento intelectual são muito úteis se nos derem inspiração e orientação para darmos o passo seguinte. Contudo, somente a sabedoria adquirida por experiência própria tem o poder de nos libertar, porque é o nosso próprio saber, baseado na nossa própria vivência.

Um exemplo dos três tipos de sabedoria: Um médico receita um medicamento a um doente. A pessoa vai para casa e, com grande fé no seu médico, recita a prescrição todos os dias; isso é *sutta-mayā paññā*. Não satisfeito com isso, o paciente volta ao médico, pergunta e recebe uma explicação sobre a receita médica, por que razão ela é necessária e como funcionará; isso é *cintā-mayā paññā*. Finalmente, o homem toma o remédio; só depois é que a doença será erradicada. O benefício advém somente do terceiro passo, *bhāvanā-mayā paññā*.

Você veio a este curso para tomar o remédio por si próprio, para desenvolver a sua própria sabedoria. Para tanto, precisa entender a verdade no plano da experiência. Existe tanta confusão porque a aparência das coisas difere, por completo, da sua natureza verdadeira. Para remover essa confusão, você deve desenvolver a sabedoria nascida da experiência. E, fora do contexto do corpo, não é possível ter a experiência da verdade; só pode ser intelectualizada. Por isso, é necessário desenvolver a habilidade de experimentar a verdade dentro de si próprio, desde os níveis mais densos aos mais sutis, para que possa livrar-se de todas as ilusões, de todas as amarras.

Todos sabem que o universo está em constante transformação, mas, simples entendimento intelectual desta realidade não ajuda; é preciso experimentar isto dentro de si próprio. Talvez um evento traumático, como a morte de alguém próximo ou querido, nos obrigue a encarar o fato inflexível da impermanência e, assim, comecemos a desenvolver sabedoria, a ver a futilidade da ganância por adquirir bens mundanos e brigar com os outros. Mas, logo, o velho hábito do egoísmo se reafirma e a sabedoria se dilui porque não estava baseada na experiência direta, pessoal. Não se experimentou a realidade da impermanência dentro de si próprio

Todas as coisas são efêmeras, aparecendo e desaparecendo a cada momento - *anicca*; mas a rapidez e a continuidade do processo cria a ilusão de permanência. A chama de uma vela, a luz de uma lâmpada elétrica, estão ambas mudando sem parar. Se, através dos sentidos, formos capazes de detectar o processo de mudança, como pode ocorrer no caso da chama da vela, podemos sair da ilusão. Mas quando, como no caso da luz elétrica, a mudança é tão rápida e constante que nossos sentidos não conseguem detectar, então a ilusão é bem mais difícil de desmanchar. Podemos ser capazes de detectar a mudança contínua na corrente de um rio, mas, como poderemos compreender que o homem que se banha nesse rio também está se transformando a todo o momento?

A única maneira de romper a ilusão é aprender a explorar, dentro de si próprio, e a experimentar a realidade da própria estrutura física e mental. É isso o que Sidarta Gótama fez para se tornar Buda. Deixando de lado todos os preconceitos, examinou-se a si próprio para descobrir a verdadeira natureza da sua estrutura física e mental. Começando pelo nível superficial, aparente, da realidade, penetrou-a até o seu nível mais sutil e descobriu que toda a estrutura física, todo o mundo material, é composto de partículas subatômicas, chamadas em pali *attha kalāpā*. Ele descobriu ainda, que cada uma dessas partículas consiste de quatro elementos - terra, água, fogo e ar - e suas características subsidiárias. Descobriu que essas partículas são os blocos de construção da matéria e, elas próprias, estão constantemente surgindo e desaparecendo com grande rapidez - trilhões de vezes por segundo. Na realidade, não há solidez no mundo material;

ele nada mais é do que combustão e vibrações.

Os cientistas modernos confirmaram as descobertas do Buda e provaram, por experiência, que todo o universo material é composto por partículas subatômicas que surgem e desaparecem rapidamente. Apesar disso, esses cientistas não se libertaram de todos os seus sofrimentos, porque a sua sabedoria é apenas intelectual. Ao contrário do Buda, eles não experimentaram a verdade diretamente, dentro de si próprios. Quando experimentamos, dentro de nós, a realidade da nossa própria impermanência, só então começamos a sair do sofrimento.

À medida que o entendimento de *anicca* se desenvolve dentro de nós, outro aspecto da sabedoria começa a manifestar-se: *anattā*, nenhum ‘eu’, nenhum ‘meu’. Dentro da estrutura física e mental, não há nada que permaneça mais do que um momento, nada que se possa identificar como identidade permanente ou alma. Se alguma coisa for de fato ‘minha’, então devo ser capaz de possuir isso, de controlar isso mas, na realidade, não existe domínio nem sobre o próprio corpo: permanece em mudança, decaindo, independentemente dos nossos desejos.

Em seguida, desenvolve-se o terceiro aspecto da sabedoria: *dukkha*, sofrimento. Se alguém tenta possuir e conservar algo que está sempre em mudança, além do seu controle, então essa pessoa está sujeita a criar sofrimento para si própria. Em geral identificamos o sofrimento com experiências sensoriais desagradáveis, mas, as sensações experimentadas como agradáveis podem, igualmente, causar sofrimento se desenvolvermos apego a elas, porque são também impermanentes. Apego a tudo o que seja efêmero, resulta infalivelmente em sofrimento.

Quando a compreensão de *anicca*, *anattā* e *dukkha* é profunda, esta sabedoria manifesta-se em nossa vida diária. Tal como aprendemos a penetrar além da realidade aparente interior, assim, nas circunstâncias exteriores, nos tornamos capazes de enxergar a verdade aparente e, também, a verdade suprema. Nos libertamos das ilusões e vivemos uma vida feliz e saudável.

Muitas ilusões são criadas pela realidade aparente, consolidada, integrada – como, por exemplo, a ilusão de beleza física. O corpo parece belo só quando está integrado. Qualquer parte dele, vista separadamente, não tem atrativos, não tem beleza - *asubha*. A beleza física é superficial, é realidade aparente, não verdade suprema.

De qualquer modo, compreender a natureza ilusória da beleza física não nos levará a hostilizar os outros. À medida que a sabedoria se manifesta, a mente torna-se naturalmente equilibrada, desapegada, pura, cheia de boa-vontade para com

todos. Após experimentar a realidade dentro de si, é possível libertar-se das ilusões, cobiças e aversões e, assim, poder viver repleto de paz e de felicidade.

Amanhã à tarde, quando começar a praticar Vipāssana, você começará a dar os primeiros passos no campo de *paññā*. Não espere que, tão logo comece, irá ver todas as partículas subatômicas surgirem e a desaparecerem através do corpo inteiro. Não, começa-se com a realidade densa, aparente e, permanecendo equânimes, gradualmente as verdades sutis são penetradas, verdades supremas da mente e da matéria, dos fatores mentais e, finalmente, a verdade suprema que está para além da mente e da matéria.

Para atingir esse objetivo, você precisa trabalhar por si próprio. Portanto, mantenha sua *sīla* forte, porque é a base da sua meditação, e continue a praticar *Ānāpāna* até às 15h, amanhã; continue a observar a realidade na região das narinas. Continue a aguçar a sua mente de modo a, quando começar Vipāssana amanhã, poder penetrar até níveis profundos e erradicar as impurezas lá escondidas. Trabalhe com paciência, com persistência, continuamente, para o seu próprio bem, para a sua própria libertação.

Que todos vocês tenham sucesso pleno ao darem os primeiros passos no caminho da libertação.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 4

Perguntas sobre como praticar Vipāssana - a lei do karma - a importância da ação mental - quatro agregados da mente: consciência, percepção, sensação, reação - permanecer atento e equânime é o caminho para sair do sofrimento.

O quarto dia é um dia muito importante. Você começou a dar uns mergulhos no Ganges de *Dhamma*, explorando a verdade sobre si próprio, no plano das sensações do corpo. No passado, por causa da ignorância, essas sensações foram a causa da multiplicação dos seus sofrimentos mas, elas podem, também, tornar-se instrumentos para erradicá-las. Você deu o primeiro passo no caminho para a libertação, ao aprender a observar as sensações corporais e a permanecer equânime.

Algumas perguntas frequentes sobre a técnica:

Por que mover a atenção pelo corpo em uma certa ordem e por que nessa ordem?

Qualquer ordem pode ser seguida, porém, uma ordem é necessária. De outra forma, haveria o perigo de se negligenciarem algumas partes do corpo e essas partes permaneceriam cegas, em branco. As sensações acontecem por todo o corpo e, nesta técnica, é muito importante desenvolver a habilidade de experimentá-las em todos os lugares. Para tanto, mover-se em ordem ajuda muito.

Se você não tiver sensações em alguma parte do corpo, pode permanecer atento a esse ponto por um minuto. Na realidade, existem sensações em cada partícula do corpo, mas têm uma natureza tão sutil que a sua mente não as percebe conscientemente e, portanto, esta área parece cega. Fique por um minuto, observando calmamente, com serenidade, com equanimidade. Não desenvolva apego por uma sensação ou aversão pela falta de sensação. Se o fizer, perdeu o equilíbrio da sua mente e uma mente desequilibrada é muito limitada; ela certamente não consegue experimentar as sensações mais sutis. Mas, se a mente permanecer equilibrada, torna-se aguçada e mais sensível, capaz de detectar sensações sutis. Observe a área com equanimidade durante cerca de um minuto, não mais. Se, dentro de um minuto, não surgir qualquer sensação, então, sorrindo, continue a mover a sua atenção. Na próxima volta, permaneça

outra vez por um minuto naquele ponto; cedo ou tarde começará a experimentar sensações lá e por todo o corpo. Se esteve atento por um minuto e, mesmo assim, não sentiu nenhuma sensação, então tente sentir o toque da roupa que veste, se for uma zona coberta ou, se for descoberta, o toque do ar. Comece com estas sensações superficiais e, aos poucos, começará a sentir outras também.

Se a atenção está fixa em uma parte do corpo e uma sensação começar em outra parte, deve-se saltar para trás ou para adiante de modo a observar essa outra sensação?

Não. Continue a mover-se em ordem. Não tente interromper sensações em outras partes do corpo - você não pode fazer isso - mas tampouco lhes dê qualquer importância. Observe cada sensação apenas quando chegar a ela, movendo-se em ordem. Senão, estará saltando de um lugar para outro, perdendo muitas partes do corpo, observando só sensações densas. Deve treinar-se a observar todas as diferentes sensações em cada parte do corpo, densas ou sutis, agradáveis ou desagradáveis, claras ou vagas. Por conseguinte, nunca deixe a atenção saltar de um lugar para o outro.

Quanto tempo se deve demorar a passar a atenção desde a cabeça aos pés?

Isso varia de acordo com a situação em que a pessoa se encontra. O ensinamento manda fixar a atenção em uma certa área e, assim que sentir uma sensação, seguir em frente. Se a mente estiver suficientemente aguçada, perceberá sensações logo que chegar a uma área e você poderá seguir em frente prontamente. Se esta situação ocorrer por todo o corpo, talvez seja possível mover-se da cabeça aos pés em cerca de dez minutos; neste estágio, não é recomendável mover-se mais rápido. Porém, se a mente estiver entorpecida, haverá muitas áreas nas quais será necessário esperar por mais do que um minuto para uma sensação aparecer. Neste caso, poderá então levar trinta minutos ou uma hora para mover-se da cabeça aos pés. O tempo necessário para fazer um percurso inteiro não é importante. Simplesmente permaneça trabalhando pacientemente, persistentemente; com certeza será bem sucedido.

De que tamanho deverá ser a área onde fixar a atenção?

Selecione uma parte do corpo de cinco a oito centímetros de extensão; depois mova-se em frente mais cinco ou oito centímetros e por aí afora. Se a mente estiver entorpecida, abranja áreas maiores, por exemplo, todo o rosto ou a parte

superior inteira do braço direito; depois, gradualmente, tente reduzir a área do foco da atenção. Eventualmente, poderá vir a ser capaz de sentir sensações em cada partícula do corpo, mas, por agora, uma área de cinco a oito centímetros é o suficiente.

Devemos sentir sensações só na superfície do corpo ou também no interior?

Às vezes o meditador sente sensações no interior assim que começa Vipāssana; outras vezes, no começo, sente sensações só na superfície. Qualquer situação está perfeitamente correta. Se as sensações aparecem só no exterior, observe-as, repetidamente, até que sinta sensações em cada parte da superfície do corpo. Tendo experimentado sensações por toda a superfície, começará mais tarde a penetrar no interior. Aos poucos a mente desenvolverá a habilidade de sentir sensações em todas as partes, tanto fora quanto dentro, em toda e em cada parte da estrutura física. Mas, para começar, sensações superficiais são o suficiente.

O caminho passa através de todo o campo das sensações e chega até à realidade suprema, para além da experiência sensorial. Se você continuar a purificar a sua mente, com a ajuda das sensações, então, certamente atingirá o último estágio.

Quando se é ignorante, as sensações servem de veículo para continuar a multiplicar os próprios sofrimentos porque se reage a elas com avidez ou aversão. Na verdade o problema surge, a tensão tem origem, no nível das sensações do corpo; portanto, é nesse nível que devemos trabalhar para resolver o problema, é ali onde se deve mudar o padrão habitual da mente. É preciso aprender a estar atento a todas as diferentes sensações, sem reagir a elas, aceitando a sua impermanência, sua natureza impessoal. Ao fazermos isso, nos descondicionamos do hábito de reagir cegamente, libertando-nos do sofrimento.

O que é uma sensação?

Tudo aquilo que se sente no nível físico é uma sensação - qualquer sensação corporal natural, normal, comum, seja ela agradável ou desagradável, densa ou sutil, intensa ou ligeira. Nunca ignore uma sensação somente por ter uma causa circunstancial, sendo devida a condições atmosféricas, por ter permanecido sentado por longas horas ou por uma doença antiga. Seja qual for a razão, o fato é que você sente uma sensação. Anteriormente, você tentava expulsar as sensações desagradáveis e atrair as agradáveis. Agora, simplesmente as observa objetivamente, sem se identificar com

elas.

É uma observação sem preferências. Nunca tente selecionar sensações; em vez disso, aceite o que surgir, naturalmente. Se começar a procurar por algo em particular, algo extraordinário, estará criando dificuldades para si próprio e não poderá progredir no caminho. A técnica não tem o propósito de levá-lo a experimentar algo especial mas, sim, de possibilitar que permaneça equânime em face a qualquer sensação. No passado, você teve sensações similares no seu corpo, mas não estava conscientemente atento e reagia a elas. Agora, está aprendendo a estar atento às sensações e a não reagir, a sentir seja o que for que esteja acontecendo no nível físico e a manter a equanimidade.

Se trabalhar desta forma, a lei da natureza tornar-se-á clara para si na sua totalidade. É isto o que *Dhamma* significa: natureza, lei, verdade. Para compreender a verdade no nível experimental é preciso investigá-la dentro dos limites do corpo. Foi isto o que *Sidarta Gótama* fez para se tornar um *Buda* e, ficou claro para ele, assim como se tornará claro para qualquer um que trabalhe como ele trabalhou que, através de todo o universo, dentro do corpo, assim como fora, tudo está em contínua transformação. Nada é um produto final; tudo está em processo de vir-a-ser - *bhava*.

Outra realidade se tornará clara: nada acontece por acaso. Cada mudança tem uma causa, que produz um efeito, e o efeito, por sua vez, torna-se uma causa para uma mudança seguinte, formando um interminável encadeamento de causas e efeitos. E, ainda, outra lei se tornará clara: tal como é a causa, assim será o efeito; assim como é a semente, assim será o fruto.

No mesmo terreno, a pessoa planta duas sementes, uma de cana-de-açúcar, a outra de *neem* - uma árvore tropical de sabor muito muito amargo. Da semente da cana-de-açúcar desenvolve-se uma planta que é doce em cada uma das suas fibras. Da semente de *neem*, uma planta que é amarga em todas as suas fibras. Pode-se perguntar porquê razão a natureza foi amável para com uma planta e cruel para com outra? Na verdade, a natureza nem é amável nem é cruel; ela trabalha de acordo com regras estabelecidas. A natureza simplesmente ajuda a qualidade de cada semente. Se a pessoa semeia sementes de doçura, o que vier a colher será doce. Se semeia sementes amargas, a colheita será amarga. Tal como é a semente, assim será o fruto; tal como é a ação, assim será o resultado.

O problema é ficarmos muito atentos na hora da colheita, esperando receber frutos doces mas, durante a estação da semeadura, estarmos desatentos e plantarmos sementes de amargura. Se quisermos frutos doces, então, devemos

semear o tipo de semente adequado. Rezar ou ficar esperando um milagre é simplesmente se iludir; devemos entender e viver de acordo com a lei da natureza. Deve-se ser cuidadoso com as suas ações porque elas são a semente e darão o fruto de acordo com a qualidade de doçura ou de amargura impressa.

Há três tipos de ações: físicas, verbais e mentais. A pessoa que aprende a observar-se a si própria, rapidamente percebe que a ação mental é a mais importante porque é a semente, a ação que dará resultados. Ações verbais e físicas são meras projeções da ação mental, servem para medir a sua intensidade. São originadas como ação mental e, logo, essa ação mental manifesta-se no plano verbal ou físico. Por isso o Buda declarou:

A mente precede todos os fenômenos,
a mente é o que mais importa, tudo é feito pela mente.
Se, com uma mente impura,
você falar ou agir,
logo o sofrimento o seguirá
tal como a roda de um carro segue os passos de um animal atrelado.
Se, com uma mente pura,
você falar ou agir,
logo a felicidade o seguirá
como uma sombra que nunca se aparta.

Sendo este o caso, então devemos conhecer o que é a mente e como trabalha. Você começou a investigar este fenômeno com a sua prática. À medida que prosseguir, ficará claro existirem quatro segmentos ou *agregados* da mente.

O primeiro agregado é chamado *viññāna*, que pode ser traduzido como consciência. Os órgãos dos sentidos não têm vida a não ser que a consciência entre em contato com eles. Por exemplo, se a pessoa está absorta em uma visão, pode surgir um som e ela não o ouvirá porque toda a sua consciência está focalizada nos olhos. A função dessa parte da

mente é perceber, simplesmente conhecer sem diferenciar. Um som entra em contato com o ouvido e *viññāṇa* registra somente o fato da chegada de um som.

A parte seguinte da mente começa a trabalhar: *saññā*, percepção. Surgiu um som e, pelas experiências e memórias do passado, a pessoa reconhece-o: um som... palavras... palavras de louvor...boas; ou também, um som... palavras... palavras de injúria...más. A pessoa atribui um valor, bom ou mau, de acordo com a sua experiência do passado.

Rapidamente, o terceiro segmento da mente começa a trabalhar: *vedanā*., sensação. Assim que surge um som, há uma sensação no corpo mas, quando a percepção a reconhece e lhe atribui um valor, a sensação torna-se agradável ou desagradável, segundo a avaliação que lhe for dada. Por exemplo: surgiu um som... palavras...palavras de enaltecimento...boas; a pessoa sente uma sensação agradável por todo o corpo Ou então: surgiu um som... palavras... palavras agressivas... más; a pessoa sente uma sensação desagradável por todo o corpo. Surgem sensações no corpo e são sentidas pela mente; essa é a função chamada *vedanā*.

Depois, o quarto segmento começa a trabalhar: *saṅkhāra*, reação. Surge um som... palavras... palavras de louvor... bom...sensação agradável e a pessoa começa a fazer a ligação: “Esse elogio é maravilhoso! Eu quero mais!” Ou também: Surge um som... palavras... palavras rudes...mau... sensação desagradável -- e começamos a detestar isso: “Eu não suporto este mau trato, pare com isto!” A cada uma das portas sensoriais, ocorre o mesmo processo: olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo. Da mesma forma, quando um pensamento ou imaginação entra em contato com a mente, uma sensação surge no corpo, agradável ou desagradável, e começamos a reagir com agrado ou desagrado. Essa satisfação momentânea transforma-se em profunda avidez; essa insatisfação momentânea transforma-se em profunda aversão Começamos a atar nós no nosso interior.

Aqui está a semente verdadeira que dá frutos, a ação que terá resultados: *saṅkhāra*, a reação mental. A cada momento, continuamos a semear essas sementes, continuamos a reagir com agrado ou desagrado, com avidez ou aversão e, ao fazer isso, nos tornamos infelizes.

Há reações que produzem uma impressão muito leve e são erradicadas quase imediatamente, outras que fazem uma impressão um tanto profunda e são erradicadas pouco tempo depois e, há aquelas, que produzem uma impressão muito profunda e precisam de muito tempo para ser erradicadas. Ao fim de um dia, se tentarmos recordar todos os

saṅkhāra que geramos, só seremos capazes de nos lembrar de um ou outro que deixou a impressão mais profunda durante o dia. Da mesma maneira, ao fim de um mês ou um ano, só se será capaz de recordar um ou dois *saṅkhāra* que impressionaram mais profundamente durante esse tempo. E, gostando disso ou não, ao fim da vida, seja que *saṅkhāra* for que tenha feito a mais forte impressão, terá necessariamente que subir à superfície da mente; e a próxima vida começará com a mente na mesma condição, tendo as mesmas qualidades de doçura ou amargor. Nós criamos o nosso próprio futuro com as nossas ações.

Vipāssana ensina a arte de morrer: como morrer cheio de paz, harmoniosamente. E, se aprende a arte de morrer aprendendo a arte de viver: como dominar o momento presente, como não gerar um *saṅkhāra* neste momento, como viver uma vida feliz aqui e agora. Se o presente for bom, não é preciso se preocupar com o futuro, que é meramente um produto do presente e, assim, destinado a ser bom.

Há dois aspectos na técnica: O primeiro é quebrar a barreira entre o nível consciente e o inconsciente da mente. Em geral, a mente consciente não sabe nada do que está sendo experimentado pelo inconsciente. Escondidas por essa ignorância, continuam a ocorrer reações no nível inconsciente; quando atingem o nível consciente, já se tornaram tão intensas que facilmente dominam a mente. Com esta técnica, a totalidade da mente torna-se consciente, atenta; a ignorância é removida.

O segundo aspecto da técnica é a equanimidade. Permanecemos atentos a tudo o que experimentamos, a cada sensação, mas, não reagimos, não atamos novos nós de avidez ou de aversão, não criamos sofrimento para nós mesmos.

Para começar, quando se senta para meditar, a maior parte do tempo se reage às sensações mas, virão alguns momentos em que se consegue permanecer equânime, apesar da dor intensa. Tais momentos são muito poderosos para a mudança dos padrões habituais da mente. Aos poucos, será atingido o estágio em que será possível sorrir diante de qualquer sensação, sabendo ser *anicca*, condenada se extinguir.

Para alcançar esse estágio, você precisa trabalhar por conta própria; ninguém mais poderá fazer esse trabalho por você. É bom que você tenha dado o primeiro passo no caminho; agora, continue a caminhar, passo a passo, em direção à sua própria libertação.

Que todos vocês desfrutem da verdadeira felicidade

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 5

As quatro nobres verdades: o sofrimento, a causa do sofrimento, a erradicação do sofrimento, a via para a erradicação do sofrimento - a cadeia do surgimento condicionado.

Cinco dias se passaram; você tem mais cinco para trabalhar. Faça o melhor uso dos restantes cinco dias trabalhando com empenho, com a compreensão correta da técnica.

Partindo da observação da respiração dentro de uma área limitada, você prosseguiu observando sensações por todo o corpo. Quando alguém inicia esta prática, é muito provável que comece a encontrar sensações densas, sólidas, intensificadas, sensações desagradáveis tais como dor, pressão, etc. Você, no passado, se deparou com esse tipo de experiência, porém, o padrão habitual da sua mente era o de reagir às sensações, rodar nos prazeres e cambaleiar na dor, permanecendo sempre agitado. Agora está aprendendo a observar sem reagir, a examinar as sensações objetivamente, sem se identificar com elas.

A dor existe, o sofrimento existe. O choro não liberta ninguém do sofrimento. Como podemos nos libertar do sofrimento? Como podemos viver com o sofrimento?

Um médico, ao tratar de uma pessoa doente, deve saber qual doença vai tratar e qual a sua causa fundamental. Se houver uma causa, então, deve haver uma forma de se livrar dela, removendo-a. Tão logo a causa seja removida, a doença será também automaticamente removida. Portanto, devem ser dados passos para se erradicar a causa.

Primeiro, é preciso aceitar o fato do sofrimento Existe sofrimento por todo o lado; é uma verdade universal. Mas torna-se uma nobre verdade quando começamos a observar sem reagir, porque ao proceder assim iremos nos tornar, inevitavelmente, uma pessoa nobre, pura.

Quando se começa a observar a Primeira Nobre Verdade, a verdade do sofrimento, a causa do sofrimento logo se torna clara e começamos a observá-la também; essa é a Segunda Nobre Verdade Se a causa for erradicada, o sofrimento

também será erradicado; essa é a Terceira Nobre Verdade - a erradicação do sofrimento Para conseguir a sua erradicação é preciso dar passos nesse sentido; essa é a Quarta Nobre Verdade - a via para acabar com o sofrimento pela erradicação da sua causa.

Começamos por aprender a observar sem reagir. Examine a dor que você experimenta objetivamente, como se fosse a dor de qualquer outra pessoa. Pesquise-a como um cientista que observa uma experiência no seu laboratório. Quando falhar, tente outra vez. Continue a fazer tentativas e perceberá que, aos poucos, conseguirá livrar-se dos seus sofrimentos

Todo ser vivo sofre. A vida começa com dor; o nascimento é um grande sofrimento. E todo o mundo que tenha nascido irá, necessariamente, se defrontar com os sofrimentos da doença e da idade avançada. Mas, por mais infeliz que seja a sua vida, ninguém deseja morrer, pois a morte é um grande sofrimento.

Pela vida afora, encontramos coisas de que não gostamos e somos afastados de coisas de que gostamos. Coisas indesejadas acontecem, coisas desejadas não acontecem e nos sentimos infelizes.

Compreender esta realidade simplesmente no plano intelectual, não liberta ninguém. Só pode servir de inspiração para olharmos para dentro de nós, de modo a experimentar a verdade e a encontrar o caminho para nos libertarmos do sofrimento. É isso que Sidarta Gótama fez para se tornar um Buda: começou a observar a realidade dentro dos limites do seu corpo como um cientista investigativo, movendo-se da verdade densa, aparente, para a verdade sutil, para a mais etérea verdade. Descobriu que sempre que uma pessoa desenvolve avidez, seja para manter uma sensação agradável ou desvencilhar-se de uma desagradável, e esse desejo não é satisfeito, começa imediatamente a sofrer. E avançando até o nível mais sutil, descobriu ser claro, do ponto de vista de uma mente completamente serena, que o apego aos cinco agregados é sofrimento.

Intelectualmente, podemos entender que o agregado material, o corpo, não sou “eu” nem “meu” mas apenas um fenômeno impessoal sempre em transformação que está fora do nosso controle; na realidade, porém, nos identificamos com o corpo e desenvolvemos um tremendo apego por ele. Da mesma maneira, desenvolvemos apego pelos quatro agregados mentais da consciência, percepção, sensação e reação e nos agarramos a eles como “eu, meu” apesar da sua natureza de constante transformação. Para propósitos convencionais devemos usar as palavras “eu” e “meu” mas,

quando se desenvolve apego aos cinco agregados, criamos sofrimento para nós mesmos. Onde houver apego, é certo vir a haver sofrimento e, quanto maior o apego, maior o sofrimento.

Há quatro tipos de apegos que desenvolvemos continuamente ao longo da vida. O primeiro é o apego aos desejos, ao hábito da avidez. Sempre que a avidez surge na mente, é acompanhada de uma sensação física. Embora em um nível muito profundo um vendaval de agitação tenha começado, no nível superficial gostamos da sensação e desejamos que ela continue. Isso pode ser comparado com o coçar de uma ferida: coçar só a agravará mas, ainda assim, goza-se a sensação de estar coçando. Da mesma maneira, assim que um desejo é preenchido, a sensação que o acompanhava também desaparece e, assim, a pessoa gera novo desejo de forma a continuar com a sensação. A pessoa torna-se viciada na avidez e multiplica o seu sofrimento.

Outro apego é o apego a “eu, meu” sem conhecer o que seja, de fato, esse “eu”. Ninguém suporta a menor crítica ao seu “eu” nem tolera nada que lhe seja nocivo. E este apego se prolonga até incluir tudo aquilo que pertence ao “eu”, tudo quanto seja “meu”. Este apego não traria sofrimento se tudo que fosse “meu” pudesse continuar assim eternamente e “eu” também continuasse para ser desfrutado eternamente, mas, a lei da natureza é tal que, cedo ou tarde, um ou o outro deve extinguir-se. O apego àquilo que é impermanente está destinado a trazer sofrimento.

Da mesma forma, desenvolve-se apego pelos próprios pontos de vista e crenças e não se tolera qualquer crítica a eles, nem mesmo se aceita que outros possam ter diferentes pontos de vista. Não se entende que cada um usa óculos coloridos, uma cor diferente para cada pessoa. Removendo os óculos, é possível enxergar a realidade tal como ela é, não tingida, mas, em vez disso, continua-se apegado à cor dos próprios óculos, às próprias ideias preconcebidas e crenças.

Outro apego é o que nos ata aos nossos próprios rituais e práticas religiosas. Deixamos de perceber que se trata de demonstrações externas, que não contêm a essência da verdade. Se alguém for orientado para seguir o caminho que permite experimentar, diretamente, a verdade dentro de si próprio, mas continua apegado a formas externas vazias, esse apego produz um conflito interno que resulta em sofrimento.

Todos os sofrimentos da vida, se examinados minuciosamente, serão percebidos como tendo surgido de um ou outro desses quatro apegos. É isso que Sidarta Gótama encontrou na sua busca pela verdade. Mesmo assim, ele continuou a

investigar, dentro de si próprio, para descobrir a causa mais profunda do sofrimento, para entender como é que o fenômeno inteiro se produzia e seguir seu curso até à nascente.

Evidentemente, os sofrimentos da vida - doença, velhice, morte, dor física e mental - são, inevitavelmente, consequências de se ter nascido. Então, qual é a razão para o nascimento? Claro que a causa imediata é a união física dos pais mas, em uma perspectiva mais abrangente, o nascimento ocorre por causa do interminável processo de vir-a-ser, no qual o universo inteiro está envolvido. Mesmo no momento da morte, o processo não cessa: o corpo continua a se deteriorar, a se desintegrar, enquanto a consciência se conecta com outra estrutura material e continua a fluir, a vir-a-ser. E por que esse processo de vir-a-ser? Tornou-se claro para ele que a causa é a avidez que se desenvolve.

Devido aos apegos, geramos reações fortes, *saṅkhārā*, que deixam uma impressão profunda na mente. No final da vida, um deles surgirá na mente e dará um forte impulso ao fluxo da consciência para que esta continue.

E agora, qual é a causa desse apego? Ele descobriu que o apego surge por causa de reações momentâneas de agrado e desagrado. Algo que seja agradável, irá resultar em grande avidez; o que for desagradável, em grande aversão, a imagem espelhada da avidez e, os dois tipos de reação, transformam-se em apegos. E por que, essas reações momentâneas de agrado e desagrado? Qualquer pessoa que se observe concluirá que ocorrem por causa de sensações corporais. Toda vez que surge uma sensação agradável, gostamos dela, desejamos retê-la e multiplicá-la. Toda vez que surge uma sensação desagradável, não gostamos e desejamos nos livrar dela. Então, por que essas sensações? É claro, ocorrem por causa do contato entre um dos sentidos e um objeto desse sentido específico: contato dos olhos com uma imagem, dos ouvidos com um som, das narinas com um cheiro, da língua com um sabor, do corpo com algo tangível, da mente com um pensamento ou imaginação. Assim que se dá um contato, surge uma sensação no corpo, agradável, desagradável ou neutra.

E, qual é a razão para o contato? Obviamente, o universo inteiro está cheio de objetos dos sentidos. Enquanto os seis sentidos - os cinco sentidos físicos junto com a mente - estiverem funcionando, estão compelidos a encontrar os seus respectivos objetos. E por que é que esses órgãos sensoriais existem? É claro que são partes inseparáveis do fluxo da mente e da matéria; surgem assim que a vida começa. E por quê razão ocorrem o fluxo da vida, o fluxo da mente e da matéria? Por causa do fluxo da consciência, de momento a momento, de uma vida para a próxima. E o porquê deste fluxo de consciência? Ele descobriu que esse fluxo surge por causa dos *saṅkhārā*, das reações mentais. Cada reação dá

um empurrão ao fluxo da consciência; o fluxo perdura por causa do ímpeto que lhe é dado pelas reações. E por que é que ocorrem reações? Ele descobriu que acontecem por causa da ignorância. A pessoa não sabe o que está fazendo, não sabe como está reagindo e, assim, continua a gerar *saṅkhārā*. Enquanto houver ignorância, o sofrimento permanecerá.

A origem do processo do sofrimento, a causa mais profunda, é a ignorância. A partir da ignorância, tem início a cadeia de eventos através dos quais geramos montanhas de sofrimento para nós mesmos. Se a ignorância puder ser erradicada, o sofrimento será erradicado.

Como é que se pode alcançar isto? Como seremos capazes de quebrar a cadeia? O fluxo da vida, da mente e da matéria, na realidade, já começou. Cometer suicídio não resolverá o problema; só criará novo sofrimento. Nem se pode destruir os sentidos sem se destruir a si próprio. Enquanto existirem os sentidos, estarão compelidos a contatar com os seus respectivos objetos e, sempre que houver contato, é certo que haverá uma sensação no corpo.

Agora aqui, no elo que é a sensação, é possível quebrar a cadeia. Anteriormente, cada sensação dava lugar ao surgimento de uma reação de agrado ou de desagrado que resultava em grande avidez ou aversão; grande sofrimento. Mas, agora, em lugar de reagir a uma sensação, está-se aprendendo justamente a observar equanimemente, compreendendo: - “Isso também mudará”. Dessa forma, as sensações só darão lugar ao surgimento da sabedoria, ao entendimento de *anicca*. É possível parar o movimento da roda do sofrimento e começar a rodá-la na direção contrária, rumo à libertação.

A cada momento em que somos capazes de evitar gerar um novo *saṅkhārā*, um dos antigos virá à superfície da mente e, junto com ele, uma sensação se manifestará no corpo. Se permanecermos equânimes, desaparecerá e outra reação antiga irá surgir em seu lugar. Se continuarmos a permanecer equânimes perante as sensações físicas, os velhos *saṅkhārā* irão continuar a surgir e a desaparecer, uns após os outros. Se, por ignorância, reagirmos às sensações, nesse caso estaremos multiplicando os *saṅkhārā*, multiplicando o nosso sofrimento. Mas, se desenvolvermos sabedoria e não reagirmos às sensações, então, os *saṅkhārā*, uns após os outros, serão erradicados, o sofrimento será erradicado.

O caminho inteiro é a trilha para se libertar do sofrimento. Com a prática, descobrirá que parou de atar novos nós e que os antigos são automaticamente desatados. Aos poucos, progredirá em direção a um estágio no qual todos os *saṅkhārā*, que conduzem a um novo nascimento e, assim, a novos sofrimentos, foram erradicados: chegará ao estágio de

libertação total, iluminação total.

Para começar o trabalho, não é necessário que se deva primeiro acreditar em vidas passadas ou futuras.

Na prática de Vipāssana, o presente é mais importante. Aqui, na vida presente, continuamos gerando *saṅkhārā*, continuamos a nos tornar sofredores. Aqui e agora, é preciso quebrar esse hábito e começar a libertar-se do sofrimento. Se praticar, com certeza chegará um dia em que será capaz de dizer que erradicou todos os velhos *saṅkhārā* e parou de gerar outros novos e, dessa maneira, libertou-se de todo o sofrimento.

Para alcançar essa vitória, precisa trabalhar por si próprio. Portanto, trabalhe seriamente durante os restantes cinco dias, para se libertar dos seus sofrimentos e para desfrutar a felicidade da libertação.

Que todos vocês desfrutem da verdadeira felicidade

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 6

A importância de se desenvolver a atenção e a equanimidade em relação às sensações - os quatro elementos e suas relações com as sensações - as quatro causas do surgimento da matéria - os cinco obstáculos:

avidez, aversão, preguiça mental e física, agitação, dúvida.

Seis dias se passaram; você tem mais quatro para trabalhar. Em quatro dias, poderá erradicar algumas das impurezas mentais e compreender a técnica de modo a poder fazer uso dela pelo resto da sua vida. Se trabalhar com compreensão correta e aprender como aplicar a técnica à vida diária, então, ela se tornará muito benéfica para si. Portanto, entenda a técnica corretamente.

Este não é um caminho de pessimismo. *Dhamma* ensina-nos a aceitar a amarga verdade do sofrimento, mas, também, nos mostra a trilha para a sua extinção. Por esta razão, é um caminho de otimismo, combinado com realismo e, também, com ‘trabalhismo’ - cada pessoa deve trabalhar para se libertar a si própria.

O caminho inteiro foi explicado em poucas palavras,:

“Todos os *sāṅkhārā* são impermanentes”

Quando compreendemos isso com verdadeiro discernimento,

começamos a sair do sofrimento;

Esse é o caminho da purificação.

Aqui, a palavra *sāṅkhārā* não significa só reações mentais, mas, também o resultado dessas reações. Cada reação

mental é uma semente que dá um fruto e, tudo o que experimentamos na vida, são frutos, resultados das nossas próprias ações, ou seja, dos *saṅkhārā* do passado ou do presente. Portanto, o significado é “tudo o que surge, que se torna composto, há de terminar, há de se desintegrar”. Aceitar essa realidade apenas no nível emocional, devocional ou intelectual, não irá purificar a mente. É preciso que se aceite no nível real, experimentando o processo do surgir e desaparecer dentro de si próprio. Se experimentar a impermanência diretamente, pela observação das suas próprias sensações físicas, então o entendimento que daí resulta é conhecimento verdadeiro, a sua própria sabedoria. E, com essa sabedoria, nos livramos do sofrimento. Mesmo que a dor ainda permaneça, não se sofre mais por sua causa. Em vez disso, podemos enfrentá-la com um sorriso porque é possível observá-la.

O velho hábito mental é procurar afastar as sensações desagradáveis e atrair as agradáveis. Enquanto se continuar envolvido no jogo de dor-e-prazer, empurra-puxa, a mente permanece agitada e os seus sofrimentos aumentam. Mas, assim que se aprende a observar, objetivamente, sem se identificar com as sensações, então o processo de purificação começa e o velho hábito, de reagir cegamente e multiplicar os seus sofrimentos, é gradualmente enfraquecido e quebrado. É preciso aprender a simplesmente observar.

Isso não quer dizer que, por praticar Vipāssana, nos tornaremos um ‘vegetal’, permitindo, passivamente, que os outros nos façam mal. Pelo contrário, aprende-se como *agir* em vez de *reagir*. Anteriormente, se levava uma vida de reação e reação é sempre negativa. Agora, está se aprendendo a viver corretamente, a levar uma vida saudável de ação verdadeira. Sempre que surgir uma situação difícil na vida, quem aprendeu a observar as sensações evitará cair em reação cega. Em vez disso, esperará alguns momentos, permanecendo atento às sensações e, também, equânime e, depois, tomará a decisão e escolherá o curso da ação. Tal ação será, certamente, positiva, porque foi gerada por uma mente equilibrada; será uma ação criativa, proveitosa para si e para os demais.

Aos poucos, à medida que aprendemos a observar o fenômeno da mente e da matéria no nosso interior, começamos a nos libertar do processo reativo, porque nos livramos da ignorância. A base do padrão habitual de reagir é a ignorância. Quem nunca observou a realidade interior, não sabe o que está acontecendo nos níveis profundos, dentro de si, não sabe como reage com avidez ou aversão, gerando tensões que o tornam infeliz.

A dificuldade reside no fato de que a mente é muito mais impermanente do que a matéria. O processo mental ocorre com tanta rapidez que não é possível acompanhá-lo, a não ser que se tenha sido treinado para tanto. Desconhecendo a

realidade, permanecemos na ilusão de que reagimos a objetos externos, tais como visões, sons, gostos, etc. Aparentemente, isso é verdade, mas, quem aprende a se observar, descobre que, no plano sutil, a realidade é diferente. Todo o universo externo só existe para alguém quando for experimentado por ele ou por ela, ou seja, quando um objeto sensorial entra em contato com uma das portas sensoriais. Assim que ocorre um contato, há, de imediato, uma vibração, a sensação. A percepção avalia a sensação como boa ou má, baseada nas experiências e nos condicionamentos do passado, nos antigos *saṅkhārā*. E conforme a cor dessa avaliação, a sensação torna-se agradável ou desagradável e, de acordo com o tipo da sensação, a pessoa começa a reagir com agrado ou desagrado, avidez ou aversão. A sensação é o elo perdido esquecido entre o objeto externo e a reação. O processo inteiro acontece tão depressa que não o percebemos: quando a reação atinge o nível consciente, já foi repetida trilhões de vezes e ficou tão poderosa que pode facilmente dominar a mente

Sidarta Gótama tornou-se iluminado pela descoberta da causa-raiz da avidez e da aversão e pela sua erradicação, ali onde surgem, no plano das sensações. Aquilo que ele próprio fez, ensinou aos demais. Ele não era o único a ensinar que a pessoa deveria libertar-se da avidez e da aversão; mesmo antes dele, isso era ensinado na Índia. No ensinamento do Buda, nem a moralidade nem o desenvolvimento do controle da mente eram novidade. Da mesma maneira, a sabedoria no nível intelectual, emocional ou devocional já existia antes do Buda. O elemento original no seu ensinamento situa-se em outro lugar, na identificação das sensações físicas como o ponto crucial no qual a avidez e a aversão começam e onde devem ser eliminadas. Se não lidarmos com as sensações, estaremos trabalhando somente no nível superficial da mente, enquanto continuará, nas suas profundezas, o velho hábito de reação. Aprendendo a estarmos atentos a todas as sensações dentro de nós e a permanecermos equânimes com relação a elas, detemos as sensações no lugar onde começam: nos libertamos do sofrimento

Isso não é um dogma para ser aceito como ato de fé nem uma filosofia para ser aceita intelectualmente. Você deve investigar a si próprio para descobrir a verdade. Só aceite isto como verdadeiro quando o tiver experimentado. Ouvir sobre a verdade é importante, mas, isso precisa nos guiar à prática efetiva. Todos os ensinamentos do Buda devem ser praticados e experimentados pela própria pessoa para que possa libertar-se dos seus sofrimentos.

A estrutura inteira do corpo, explicou o Buda, é composta por partículas subatômicas - *kalāpā* - consistindo dos quatro elementos e suas características subsidiárias, que interagem em conjunto. No mundo exterior, tal como no interior, é fácil ver que parte da matéria é sólida - o elemento terra; que parte é líquida - o elemento água; que parte é gasosa - o

elemento ar; e, em cada caso, a temperatura está presente - o elemento fogo. Não obstante, alguém que examine a realidade dentro de si próprio compreenderá os quatro elementos em um nível sutil. Toda a gama de peso, desde o mais denso ao mais suave, é o campo do elemento terra. O elemento fogo pertence ao campo da temperatura, desde o frio extremo ao calor extremo. O elemento ar tem a ver com movimento, desde o mais aparentemente estacionário até o mais veloz. O elemento água diz respeito à qualidade de coesão, de ligação de substâncias. As partículas surgem com a predominância de um ou mais elementos; os outros permanecem latentes. Por outro lado, uma sensação manifesta-se de acordo com a qualidade do elemento que é predominante nessas partículas. Se surgirem *kalāpā* com predominância do elemento fogo, ocorrerá uma sensação de calor ou frio e, de modo semelhante, com os outros elementos. É assim que surgem todas as sensações dentro da estrutura física. Se a pessoa for ignorante, faz avaliações e reage a sensações, gerando novos sofrimentos para si própria. Mas se surgir a sabedoria, simplesmente entende que partículas subatômicas estão brotando, com predominância de um ou outro elemento, e que tudo isso é impessoal, é fenômeno impermanente, surgindo para desaparecer. Com essa compreensão, a pessoa não perde o equilíbrio da sua mente quando confrontada com qualquer sensação.

À medida que a pessoa continua a se observar, ficará claro porquê razão surgem os *kalāpā*. Eles são produzidos por tudo aquilo que se consome no fluxo da vida, o fluxo da mente e da matéria. O fluxo da matéria requer alimento material de dois tipos: a comida consumida e a atmosfera na qual se vive. O fluxo da mente requer alimento mental que, por sua vez, é também de dois tipos: *saṅkhārā* (reações mentais), tanto do presente como do passado. Se alguém projetar um impulso de raiva no momento presente, imediatamente, a mente influencia a matéria e começarão a surgir *kalāpā* com predominância do elemento fogo, causando uma sensação de calor. Se o impulso for de medo, os *kalāpā* gerados nesse momento terão a predominância do elemento ar e a pessoa sentirá a sensação de tremor; e por aí afora.

O segundo tipo de impulso mental é um *saṅkhārā* do passado. Cada *saṅkhārā* é uma semente que dá um fruto, um resultado depois de algum tempo. Seja qual for a experiência que experimentamos ao plantar a semente, essa mesma sensação irá se manifestar quando o fruto desse *saṅkhārā* brotar na superfície da mente.

Destas quatro causas, não se deve tentar determinar qual é a responsável pelo surgimento de uma sensação particular. Precisamos simplesmente aceitar a ocorrência de não importa que sensação. O único esforço deve ser o de observar, sem gerar um novo *saṅkhārā*. Se não imprimirmos na mente o impulso de uma nova reação, automaticamente, uma antiga reação dará o seu fruto manifestando-se como uma sensação. Observamos e ela se extingue. Mais uma vez, não

se reage; assim outro velho *saṅkhāra* precisa dar o seu fruto. Dessa forma, permanecendo atentos e equânimes, permitimos que os velhos *saṅkhārā* subam à tona e se extingam, uns após os outros: nos libertamos do sofrimento.

O velho hábito de gerar novas reações deve ser eliminado e isso só pode ser feito aos poucos, por uma prática repetida, por um trabalho contínuo.

Claro que há obstáculos, impedimentos no processo: cinco poderosos inimigos tentam subjugar-lo e travar o seu progresso. Os primeiros dois inimigos são a avidez e a aversão. O propósito de praticar Vipāssana é eliminar essas duas contaminações mentais básicas, embora possam aparecer mesmo quando estiver no processo meditativo e, se subjugarem a mente, o processo de purificação cessa. Você talvez anseie por sensações sutis ou mesmo por *nibbāna*; isso não faz diferença. A desejo é um fogo que arde não importa com que combustível; isso leva-o na direção oposta à da libertação. Da mesma forma, você pode começar a gerar aversão em relação à dor que estiver experimentando e, outra vez, estará se deixando ir na direção oposta.

Outro inimigo é a preguiça, indolência. Toda a noite você dorme pesadamente e, mesmo assim, quando se senta para meditar, sente-se muito sonolento. Essa sonolência é causada pelas impurezas mentais que deveriam ser extintas pela prática de Vipāssana mas que, entretanto, tentam impedi-lo de meditar. Você precisa batalhar para impedir que esse inimigo o domine. Respire ligeiramente mais forte ou, até mesmo, levante-se, borrife os olhos com água fria ou caminhe um pouco e depois sente-se outra vez.

Por outro lado, você pode sentir grande agitação, outra forma pela qual as impurezas tentam impedi-lo de continuar a praticar Vipāssana. Todo o dia você está correndo de um lado para o outro, fazendo tudo menos meditar. Algum tempo depois, toma consciência de ter perdido tempo e começa a se lastimar e a se arrepender. Mas, no caminho de Dhamma, não há lugar para lágrimas. Se cometer um erro, então, deve aceitá-lo diante de alguém mais experiente, que respeite, e resolver ser mais cuidadoso para que o erro não se repita no futuro.

Finalmente, um grande inimigo é a dúvida, tanto acerca do professor como da técnica ou quanto à sua própria capacidade de praticar. A aceitação cega não é benéfica, mas, a dúvida interminável e não razoável, também não. Enquanto permanecer mergulhado em dúvidas, você não conseguirá dar um passo sequer no caminho. Se houver alguma coisa que não esteja clara, não hesite em dirigir-se ao seu guia. Discuta o problema com ele e entenda-o com

correção. Se praticar tal como lhe é pedido, sem dúvida terá resultados.

A técnica funciona, não por alguma magia ou milagre mas pela lei da natureza. Quem começar a trabalhar de acordo com a lei natural irá necessariamente libertar-se do sofrimento; esse é o maior milagre possível.

Grande número de pessoas experimentou os benefícios desta técnica, não só os que vieram ter com Buda mas, muitos, em tempos posteriores e no tempo presente. Se praticar corretamente, fazendo esforços para se manter atento e equânime, então camadas de impurezas do passado serão compelidas a subir à superfície da mente e a desaparecerem. *Dhamma* dá resultados maravilhosos aqui e agora, desde que se trabalhe. Portanto, trabalhe com total confiança e entendimento. Faça o melhor uso desta oportunidade para que possa se libertar de todos os sofrimentos e desfrutar da paz verdadeira. Que todos vocês desfrutem da verdadeira felicidade.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 7

A importância da equanimidade tanto em relação às sensações sutis quanto em relação às densas - continuidade da consciência - os cinco 'amigos':

fé, esforço, atenção, concentração e sabedoria.

Sete dias se passaram; você tem mais três para trabalhar. Faça o melhor uso destes dias, trabalhando com afincamento e continuamente, entendendo como deve praticar.

Há dois aspectos da técnica; consciência e equanimidade. É preciso desenvolver a consciência de todas as sensações que ocorrem dentro dos limites do corpo e, ao mesmo tempo, permanecer equânime em relação a elas. Mantendo-se equânime, perceberá que, cedo ou tarde, começam a surgir sensações em áreas despercebidas, obscuras, e que as sensações densas, sólidas e desagradáveis começam a dissolver-se em sutis vibrações. Começará a experimentar um fluxo agradável de energia pelo corpo todo.

Quando isso ocorre, o perigo é o de considerar essa experiência sensorial prazerosa como sendo o objetivo pelo qual se estava trabalhando. Na realidade, o propósito de se praticar Vipāssana não é experimentar um determinado tipo de sensação mas, isso sim, desenvolver equanimidade em relação a qualquer sensação. As sensações estão em constante transformação, sejam densas ou sutis. O progresso no caminho só pode ser medido pela equanimidade que se desenvolve em relação a todas as sensações.

Mesmo após ter desenvolvido um fluxo livre de sensações sutis pelo corpo todo, é bem possível que, outra vez, uma sensação densa, ou uma área cega, possa surgir em alguma parte. Esses são sinais não de regressão, mas de progresso. À medida que se desenvolve a consciência e a equanimidade, naturalmente, penetramos mais fundo na mente inconsciente e desenterramos impurezas lá escondidas. Enquanto essas profundas camadas de complexos perdurarem

no inconsciente, é certo trazerem sofrimento no futuro. A única maneira de eliminá-las é permitir surgirem na superfície da mente e, assim, se desvitalizarem. Quando tais *saṅkhārā* profundamente enraizados surgem à superfície, muitos podem vir acompanhados por sensações densas ou áreas em branco no corpo. Se continuar a observar, sem reagir, a sensação desaparecerá e, com ela, o *saṅkhāra* de que era manifestação.

Todas as sensações, sejam densas ou sutis, têm a mesma característica de impermanência. Uma sensação densa surge, parece permanecer por algum tempo, mas, cedo ou tarde, desaparece. Uma sensação sutil surge e desaparece com grande rapidez mas, apesar disso, tem a mesma característica. Nenhuma sensação é eterna. Portanto, não se deve ter preferências ou preconceitos em relação a qualquer sensação. Quando surge uma sensação densa, desagradável, devemos observá-la sem nos deprimirmos. Quando surge uma sensação sutil, agradável, aceita-se, desfruta-se mesmo, sem se exaltar ou desenvolver apego por ela. Em cada caso, entendemos a natureza impermanente de todas as sensações; então podemos sorrir quando as sensações surgem e quando desaparecem.

A equanimidade deve ser praticada no nível das sensações corporais, de forma a se poder fazer uma mudança real na nossa vida. A cada momento, surgem sensações dentro do corpo. A mente consciente em geral deixa de percebê-las, mas a mente inconsciente sente as sensações e reage com avidez ou aversão. Se a mente for treinada a tornar-se completamente consciente de tudo o que ocorre dentro da estrutura física e, ao mesmo tempo, mantiver equanimidade, então, o velho hábito de reagir cegamente é rompido. Aprendemos a nos manter equânimes em qualquer situação e, assim, poder viver uma vida equilibrada e feliz.

Você está aqui para experimentar a verdade sobre si mesmo, como é que este fenômeno trabalha, como é que gera sofrimento. Há dois aspectos do fenômeno humano: material e mental, corpo e mente. Deve-se observar ambos. Mas não se pode, na realidade, experimentar o corpo sem a consciência do que surge no corpo, ou seja, as sensações. Do mesmo modo, não se pode observar a mente separadamente do que surge na mente, ou seja, o pensamento. À medida que nos aprofundamos na experimentação da verdade da mente e da matéria, torna-se claro que, o que quer que surja na mente, é simultaneamente acompanhado por uma sensação física. A sensação é de vital importância para poder experimentar a realidade, tanto do corpo quanto da mente, e é o ponto no qual começam as reações. De modo a poder observar a verdade sobre si próprio, é preciso estar atento às sensações e permanecer equânime o mais continuamente possível.

Por esta razão, nos restantes dias do curso, você deve trabalhar sempre com os olhos fechados durante as horas de meditação; mas, durante os períodos de descanso, também deve tentar manter a consciência e a equanimidade no nível das sensações. Desempenhe qualquer ação necessária da forma usual, seja caminhar, comer, beber ou tomar banho; não altere o ritmo da ação. Esteja atento ao movimento físico do corpo e, ao mesmo tempo, às sensações, se possível na parte do corpo que se está movendo ou, também, em qualquer outra parte. Mantenha-se atento e equânime. Além disso, quando se deitar à noite, feche os olhos e sinta as sensações em qualquer parte dentro do corpo. Se cair no sono com esta atenção, quando acordar na manhã seguinte, naturalmente, estará atento às sensações. Talvez não durma profundamente ou, até, permaneça completamente desperto durante toda a noite. Isto é maravilhoso, desde que, permanecendo deitado na cama, mantenha a consciência e a equanimidade. O corpo receberá o descanso que necessita e não existe descanso maior para a mente do que permanecer atento e equânime. No entanto, se começar a preocupar-se com a possibilidade de estar com insônia, começará a gerar tensões e irá sentir-se exausto no dia seguinte. Tampouco deve se esforçar para permanecer acordado, ficando sentado durante a noite; isto seria ir ao extremo. Se o sono chegar, muito bem; durma. Se o sono não chegar, permita que o corpo descansa em posição de repouso e deixe que a mente descansa mantendo-se atento e equânime. O Buda disse: - “Quando um meditador pratica ardentemente, sem, por um momento, negligenciar a atenção e a equanimidade em relação às sensações, desenvolve sabedoria verdadeira, compreendendo completamente as sensações”. O meditador entende como uma pessoa com falta de sabedoria reage às sensações e multiplica o seu sofrimento. Ele também entende como a pessoa que mantém na mente o discernimento da natureza impermanente de todas as sensações, não reage e se liberta do seu sofrimento. O Buda continua: - “Com este entendimento perfeito, o meditador torna-se capaz de experimentar o estágio além da mente e da matéria - *nibbāna* ”. Ninguém pode experimentar *nibbāna* antes dos *saṅkhārā* mais pesados - aqueles que levariam a uma futura vida em uma forma inferior de existência, onde predominaria o sofrimento - terem sido eliminados. Felizmente, quando se começa a praticar Vipāssana, são estes mesmos *saṅkhārā* que surgem primeiro. Permanecemos equânimes e eles desaparecem. Quando todos estes *saṅkhārā* tiverem sido erradicados, depois, então, naturalmente a pessoa experimentará *nibbāna* pela primeira vez. Depois de o experimentar, somos totalmente transformados e não conseguimos nunca mais praticar qualquer ação que nos leve a uma futura vida em uma forma inferior de existência. Aos poucos, prosseguimos para estágios superiores, até que todos os velhos *saṅkhārā*, os quais poderiam levar a uma vida futura em qualquer lugar dentro do mundo condicionado, tenham sido erradicados. Quem chegar a esse ponto estará inteiramente livre e, portanto, o Buda concluiu: - “Compreendendo a verdade total da mente e da matéria,

quando essa pessoa morre, passa para além do mundo condicionado, porque entendeu perfeitamente as sensações”.

Você deu um pequeno passo neste caminho, praticando o desenvolvimento da atenção às sensações por todo o corpo. Se tiver o cuidado de não reagir a essas sensações irá descobrir que, de camada em camada, os velhos *saṅkhārā* serão erradicados. Permanecendo equânime em relação às sensações densas, desagradáveis, experimentará, na sequência, sensações sutis e agradáveis. Se continuar a manter equanimidade, cedo ou tarde atingirá o estágio descrito pelo Buda, no qual, pela estrutura física inteira, o meditador não experimenta nada além de um constante surgir e desaparecer. Todas as sensações densas e sólidas se dissolveram; pelo corpo todo não há nada além de vibrações sutis. Este estágio é, naturalmente, muito gratificante mas, ainda não é o objetivo final e não devemos desenvolver apego por ele. Algumas das impurezas mais densas foram erradicadas, porém, ainda há outras que permanecem nos níveis mais profundos da mente. Se continuarmos a observar equanimamente, todos os mais profundos *saṅkhārā*, uns após os outros, vão surgir e desaparecer. Quando estiverem todos erradicados, aí, experimentaremos o estado de imortalidade - algo além da mente e da matéria, onde nada surge e, portanto, nada desaparece - o indescritível estado de *nibbāna*. Qualquer um que trabalhe corretamente para o desenvolvimento da consciência e da equanimidade, certamente atingirá este estado; mas cada qual precisa trabalhar por conta própria.

Assim como existem cinco inimigos, cinco obstáculos que impedem o seu progresso no caminho, também há cinco amigos, cinco salutares faculdades da mente que o ajudam e o apoiam. Se mantiver estes amigos fortes e puros, nenhum inimigo poderá subjugar-lo.

O primeiro amigo é a fé, a devoção, a confiança. Sem confiar, não se pode trabalhar, por permanecer agitado com dúvidas e ceticismo. Porém, se a fé for cega, será um grande inimigo. Torna-se cega se perdermos a inteligência discriminatória, o entendimento apropriado sobre o que é a devoção correta. É possível ter fé em alguma divindade ou indivíduo santificado mas, se a fé for correta, com entendimento apropriado, iremos evocar as boas qualidades desse ser e isso nos inspirará a desenvolver essas mesmas qualidades. Tal devoção é cheia de sentido e é de toda a ajuda. Mas, sem tentar desenvolver as qualidades do ser do qual se é devoto, é fé cega, que é muito perigosa.

Por exemplo, quando alguém busca refúgio no Buda, deve se lembrar das qualidades de um Buda e trabalhar para desenvolver essas mesmas qualidades em si próprio. A qualidade essencial de um Buda é a iluminação; portanto, o refúgio é, na realidade, tomado na iluminação, na iluminação que se desenvolve dentro de si. Prestamos respeito a

qualquer ser que tenha alcançado o estágio de iluminação total; ou seja, é dada importância à qualidade, onde quer que se manifeste, sem limitá-la a uma seita ou um ser particular. E honramos o Buda, não com rituais ou cerimônias, mas colocando em prática os seus ensinamentos, caminhando na trilha de *Dhamma* desde o primeiro passo, *sīla* a *samādhi*, *paññā* a *nibbāna*, libertação.

Quem quer que seja um Buda, precisa possuir as seguintes qualidades: precisa ter erradicado toda a avidez, aversão, ignorância. Conquistado todos os seus inimigos, os inimigos interiores, ou seja, as impurezas mentais. Ser perfeito, não só na teoria de *Dhamma*, mas também na sua aplicação. Aquilo que ele pratica, ele prega e, o que prega, pratica; não há nenhuma brecha entre as suas palavras e os seus atos. Cada passo que ele dá é um passo certo, levando na direção correta. Ele aprendeu tudo acerca do universo inteiro, pela exploração do universo interior. Ele transborda de amor, compaixão, simpatia bondosa pelos outros e ajuda, continuamente, aqueles que se desviaram a encontrar o caminho certo. Ele está repleto de equanimidade perfeita. Se trabalhar para desenvolver estas qualidades em si próprio, de modo a alcançar o objetivo final, faz sentido refugiar-se no Buda.

Da mesma maneira, refugiar-se em *Dhamma* nada tem a ver com sectarismo; não se trata de converter-se de uma religião organizada para outra. Tomar refúgio em *Dhamma* é, na realidade, refugiar-se na moralidade, no domínio sobre a sua própria mente, na sabedoria. Para que um ensinamento seja *Dhamma*, deve ter também certas qualidades. Em primeiro lugar, deve ser claramente explicado, de modo que qualquer um o possa entender. Deve ser visto por si, com seus próprios olhos, a realidade experimentada por si mesmo e não uma imaginação. Mesmo a verdade de *nibbāna* não deve ser aceita até que tenha sido experimentada. *Dhamma* deve dar resultados benéficos aqui e agora, não apenas prometer benefícios a serem desfrutados no futuro. *Dhamma* tem a qualidade de “venha-e-veja”; veja por si mesmo, experimente isto você próprio, não aceite isto cegamente. E, tão logo tenha experimentado *Dhamma* e sentido os seus benefícios, não se pode resistir a encorajar e a ajudar outros a vir e a ver também. Cada passo no caminho o leva mais perto do objetivo final: nenhum esforço será desperdiçado. *Dhamma* é benéfico no começo, no meio e no fim. Finalmente, qualquer pessoa de inteligência média, não importa com que conhecimentos, pode praticar isto e experimentar os benefícios. Com este entendimento sobre o que isto é, na realidade, se alguém se refugiar em *Dhamma* e começar a praticar, a sua devoção terá um sentido real.

Da mesma maneira, tomar refúgio em *Saṅgha* não é o mesmo que se envolver em uma seita. Qualquer pessoa que tenha dado passos no caminho de *sīla*, *samādhi* e *paññā*, e que tenha alcançado, pelo menos, o primeiro estágio da

libertação, que se tenha tornado um ser santo, é uma *Saṅgha*. Ele ou ela, pode ser qualquer um, com qualquer aparência, qualquer cor ou condição; isto não faz diferença. Se alguém for inspirado por ver tal pessoa, e trabalhar para alcançar o mesmo estado para si próprio, então, refugiar-se em *Saṅgha* faz todo o sentido, é devoção correta.

Outro amigo é o esforço. Tal como a fé, não deve ser cego: senão, há o perigo de se trabalhar de modo equivocado e os resultados esperados não serão atingidos. O esforço deve ser acompanhado pelo entendimento correto de como se deve trabalhar; só então será de grande ajuda para o seu progresso.

Outro amigo é a consciência. A consciência só pode ser a da realidade do momento presente. Não podemos estar atentos ao passado, do qual só podemos nos lembrar. Também não se pode estar atento ao futuro, pois, quanto a ele, só podemos ter aspirações ou receios. Devemos desenvolver a habilidade de estarmos atentos à realidade que se manifesta, dentro de cada um de nós, no momento presente.

O amigo seguinte é a concentração, manter a consciência da realidade presente de momento em momento, sem nenhuma interrupção. Deve ser livre de toda a imaginação, todo o desejo, toda a aversão; só então será a concentração correta.

E o quinto amigo é a sabedoria - não o saber adquirido por ouvir os outros, por ler livros, ou fruto de análise intelectual; precisamos desenvolver a sabedoria dentro de nós no nível da experiência, porque só graças a esta sabedoria experimental é que podemos nos tornar livres. E, para ser sabedoria verdadeira, precisa estar baseada nas sensações físicas: permanecemos equânimes em relação às sensações, entendendo a sua natureza impermanente. É a equanimidade nos níveis profundos da mente que nos torna capazes de nos manter equilibrados em meio a todas as vicissitudes da vida diária.

Toda a prática de Vipāssana tem, por finalidade, capacitar-nos a viver de maneira correta, capazes de cumprir nossas responsabilidades mundanas mantendo uma mente equilibrada, permanecendo repletos de paz e alegria dentro de nós, levando os outros a também viverem em paz e felicidade. Se mantiver os cinco amigos fortalecidos, irá se aperfeiçoar na arte de viver e levará uma vida feliz, saudável, uma vida boa.

Progrida no caminho de *Dhamma*, para o seu bem e em benefício de tantos outros.

Que todos os seres que sofrem entrem em contato com o puro *Dhamma*, possam sair de seus sofrimentos e desfrutem da verdadeira felicidade

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 8

A lei da multiplicação e o seu reverso, a lei da erradicação - a equanimidade é o maior bem-estar - a equanimidade torna a pessoa capaz de viver uma vida de real ação - permanecendo equânime, garante-se um futuro feliz para si mesmo

Oito dias se passaram; você tem mais dois para trabalhar. Nos dias restantes, verifique se entendeu a técnica corretamente, de modo a poder praticá-la aqui como se deve e, também, utilizá-la na sua vida diária. Compreenda o que é *Dhamma*: natureza, verdade, lei universal.

Por um lado, há um processo de constante multiplicação. Por outro, há um processo de erradicação. Isto foi muito bem explicado em poucas palavras:

Verdadeiramente impermanentes são as coisas condicionadas,
pela sua natureza de surgir e desaparecer.
Se surgem e forem extintas,
A sua erradicação traz verdadeira felicidade.

Cada *saṅkhāra*, cada condicionamento mental é impermanente, tendo a natureza de surgir e desaparecer. Desaparece e, no momento seguinte, volta a aparecer e, de novo; é assim que o *saṅkhāra* se multiplica. Se desenvolver sabedoria e começar a observar com objetividade, o processo de multiplicação cessa e o processo de erradicação se inicia. Surge um *saṅkhāra* mas o meditador permanece equânime; o *saṅkhāra* perde a sua força e é erradicado. Camada por camada, os velhos *saṅkhārā* irão surgir e serão erradicados, desde que se permaneça em um estado de equanimidade. Quanto mais *saṅkhārā* forem erradicados, mais se desfruta da felicidade, da libertação do sofrimento. Se todos os *saṅkhārā* do

passado forem eliminados, desfruta-se da ilimitada felicidade da libertação total.

O velho hábito da mente é reagir e multiplicar reações. Alguma coisa indesejada acontece e geramos um *saṅkhāra* de aversão. No momento em que o *saṅkhāra* surge na mente, vem acompanhado por uma sensação física desagradável. No momento seguinte, por causa do velho hábito de reação, de novo se gera aversão que é, agora, dirigida diretamente à sensação desagradável no corpo. O estímulo externo da raiva é secundário; a reação se deve, de fato, à sensação interna. A sensação desagradável nos leva a reagir com aversão o que, por sua vez, gera nova sensação desagradável e, dessa maneira, somos levados a reagir de novo. Assim tem início o processo da multiplicação. Se não reagir à sensação mas, em vez disso, sorrir e entender a sua natureza impermanente, então, não irá gerar um novo *saṅkhāra* e o *saṅkhāra* já surgido desaparecerá, sem se multiplicar. No momento seguinte, outro *saṅkhāra* do mesmo tipo surgirá das profundezas da mente; se permanecer equânime, desaparecerá. O processo de erradicação tem início

O processo que observamos dentro de nós também acontece em todo o universo. Por exemplo, alguém planta uma semente de figueira-de-bengala. Dessa pequena semente, cresce uma enorme árvore que dará numerosos frutos, ano após ano, enquanto viver. E, mesmo quando a árvore tiver morrido, o processo continuará, porque cada fruto que deu contém a semente ou grupo de sementes com a mesma qualidade da semente que originou a árvore. Sempre que uma dessas sementes cair em terreno fértil, germinará e crescerá, transformando-se em nova árvore que, mais uma vez, produzirá vastas quantidades de frutos, todos contendo sementes. Frutos e sementes, sementes e frutos; um interminável processo de multiplicação. Da mesma maneira, por ignorância, planta-se a semente de um *saṅkhāra* que, cedo ou tarde, dará um fruto, também chamado *saṅkhāra* e, também, contendo a semente do mesmo tipo exato. Se for dado terreno fértil à semente, germinará, tornando-se um novo *saṅkhāra* e o sofrimento será multiplicado. Porém, se as sementes forem lançadas em chão rochoso, estéril, não poderão germinar; nada se desenvolverá a partir delas. O processo de multiplicação pára e, automaticamente, terá início o processo oposto, o processo da erradicação.

Compreenda como funciona este processo. Foi explicado ser necessário algum alimento para que o fluxo da vida, da mente e do corpo possa prosseguir. O alimento do corpo é a comida que se ingere, assim como a atmosfera na qual se vive. Se, um dia, não comer, o fluxo da matéria não parará imediatamente. Continua a consumir as energias antigas, armazenadas dentro do corpo. Quando toda a energia acumulada tiver sido consumida, só então o fluxo cessará, o corpo morrerá.

O corpo precisa de alimento só duas ou três vezes por dia mas, o fluxo mental requer alimento a cada momento. O alimento mental é *saṅkhāra*. A cada momento, o *saṅkhāra* que se gera é responsável pela sustentação do fluxo da consciência. A mente que surge no momento seguinte é o produto desse *saṅkhāra*. A cada momento, o alimento é dado e o fluxo da consciência continua. Se, em algum momento, não se gerar nenhum novo *saṅkhāra*, o fluxo não parará de imediato; em vez disso, irá continuar a se sustentar com velhos *saṅkhārā* armazenados. Um antigo *saṅkhāra* será forçado a vir dar os seus frutos, ou seja, a vir à superfície da mente de modo a sustentar o fluxo; e irá se manifestar como uma sensação física. Se reagirmos à sensação, começará mais uma vez a produzir um novo *saṅkhāra*, plantando novas sementes de sofrimento. Mas, se observarmos a sensação com equanimidade, o *saṅkhāra* perde a sua força e será erradicado. No momento seguinte, outro antigo *saṅkhāra* surgirá para sustentar o fluxo mental. Outra vez, não se reage e, assim, é novamente erradicado. Enquanto permanecer atento e equânime, camada após camada de antigos *saṅkhārā* virão à superfície e serão erradicados; esta é a lei da natureza.

É preciso que se experimente o processo dentro de si, praticando a técnica. Quando verificamos que nossos velhos padrões habituais, velhos sofrimentos, foram eliminados, então perceberemos que o processo de erradicação deu resultados.

Existe uma técnica análoga na metalurgia moderna. Para refinar ao extremo certos metais, para torná-los ultra-puros, toda molécula estranha deve ser removida, mesmo uma em um bilhão. Isso se faz fundindo o metal no formato de uma vara e, depois, criando um aro ou anel do mesmo metal que, já refinado no nível de pureza exigido, é passado pela vara e gera um magnetismo que, automaticamente, remove quaisquer impurezas para as extremidades da vara. Ao mesmo tempo, todas as moléculas na vara são alinhadas; torna-se flexível, maleável, capaz de ser trabalhada. De modo análogo, a técnica de Vipāssana pode ser vista como a passagem de um anel de pura atenção pela estrutura física, retirando qualquer impureza, com benefícios semelhantes.

Consciência e equanimidade levam à purificação da mente. Seja o que for que se experimente no caminho, seja agradável ou desagradável, não importa. O fundamental é não reagir, nem com avidez nem com aversão, porque ambas nada criam além de sofrimento. O único instrumento que pode medir o progresso no caminho é a equanimidade que se desenvolve. E a equanimidade deve estar no nível das sensações do corpo, se quiser ir às profundezas da mente e erradicar as impurezas. Se aprender a permanecer atento às sensações e permanecer equânime em relação a elas, tornar-se-á, igualmente, fácil manter o equilíbrio nas situações externas.

Um dia perguntaram ao Buda qual seria o verdadeiro bem-estar. Ele respondeu que o bem-estar mais elevado consiste na capacidade de se manter a mente equilibrada, apesar de todas as vicissitudes, apesar dos altos e baixos da vida. Podemos enfrentar situações agradáveis ou dolorosas na vida, vitórias ou derrotas, lucros ou prejuízos, sermos bem ou mal falados; todos estamos sujeitos a encontrar tudo isso. Mas, seremos capazes de sorrir em cada situação, um sorriso verdadeiro, do coração? Se tivermos essa equanimidade, no plano mais profundo interior, teremos a verdadeira felicidade.

Se a equanimidade for apenas superficial, não o ajudará na vida diária. É como se cada um de nós carregasse um depósito de combustível, de gasolina, dentro de si. Se aparecer uma só faísca, fruto de uma só reação passada, irá deflagrar uma grande explosão que produz milhões de outras faíscas, outros *saṅkhārā*, que resultam em mais fogo, mais sofrimento no futuro. Pela prática de Vipāssana, aos poucos esvaziamos o tanque. As faíscas ainda vão surgir, devido aos seus antigos *saṅkhārā*, mas, quando surgirem, só irão queimar o combustível que trazem consigo; não lhes será fornecido novo combustível. Ardem por pouco tempo, até consumirem o combustível que contêm e, em seguida, se extinguem. Mais tarde, ao progredir mais no caminho, começamos naturalmente a gerar a água fresca do amor e da compaixão e o depósito começa a ser preenchido por essa água. Agora, tão logo a faísca surja, ela se extinguirá. Não poderá mais queimar nem o pouco combustível que contém

É preciso entender isso no plano intelectual e saber que deveríamos ter uma bomba de água à mão para usar quando o fogo começar. Mas, na realidade, quando o fogo se manifesta, abrimos o depósito do combustível e o incêndio é deflagrado. Após algum tempo, nos conscientizamos do erro mas, mesmo assim, o repetimos da próxima vez em que o fogo aparece, porque nossa sabedoria é apenas superficial. Com verdadeira sabedoria nas profundezas da mente, quando confrontado com o fogo, não irá lançar gasolina, percebendo que isso só causaria desgraça. Em vez disso, jogará a água fria do amor e da compaixão, ajudando os outros e a si mesmo.

Esta sabedoria precisa existir no nível das sensações. Se você se treinar a permanecer atento às sensações, em qualquer situação, e de fato permanecer equânime em relação a elas, nada o dominará. Observe sem reagir, nem que seja só por poucos instantes. Depois, com esse equilíbrio mental, decida como agir, ação positiva, de ajuda aos outros, porque será realizada com a mente em equilíbrio.

Às vezes, é necessário, na vida, agir com força. Tentamos explicar alguma coisa a alguém, com delicadeza,

gentilmente, com um sorriso mas, essa pessoa só consegue entender palavras ásperas, ações duras. Por essa razão, são usadas palavras ou ações duras. Mas, antes disso, deve examinar-se para verificar se a mente está equilibrada e se sente só amor e compaixão pela outra pessoa. Se assim for, a ação será de ajuda; se não, não ajudará ninguém. Agimos com força para ajudar outra pessoa a sair do erro. Com essa base, de amor e de compaixão, não há como errar.

No caso de presenciar uma agressão, um meditador de Vipāssana intervirá no sentido de separar o agressor e o agredido, tendo compaixão, não só pela vítima, como pelo agressor. Compreende que o agressor não sabe estar fazendo mal a si próprio. Compreendendo isso, o meditador tenta ajudá-lo, impedindo que cometa ações que irão lhe causar sofrimento no futuro. De qualquer modo, devemos ter o cuidado de não justificar nossas ações somente depois do evento. Devemos examinar a mente antes de agir. Se a mente estiver cheia de impurezas, não se pode ajudar ninguém. Antes de poder corrigir defeitos nos outros, devemos corrigir estes defeitos em nós mesmos. Primeiramente, precisamos purificar a própria mente, observando-nos a nós mesmos. Depois, seremos capazes de ajudar a muitos.

O Buda disse que há quatro tipos de pessoas no mundo:

Aqueles que correm da escuridão para a escuridão; aqueles que correm da luz para a escuridão; aqueles que correm da escuridão para a luz e aqueles que correm da luz para a luz.

Para a pessoa no primeiro grupo, só há infelicidade, atmosferas densas à sua volta, mas a sua maior desgraça é não ter sabedoria. Cada vez que se depara com qualquer infelicidade, gera mais raiva, mais ódio, mais aversão e acusa os outros pelos seus sofrimentos. Todos esses *sāṅkhārā* de raiva e ódio somente lhe trarão mais escuridão, mais sofrimento no seu futuro.

A pessoa no segundo grupo tem aquilo a que no mundo se chama de luz: dinheiro, posição, poder, porém tampouco tem sabedoria. Levado pela ignorância, gera egoísmo sem compreender que as tensões do egoísmo somente lhe trarão escuridão no futuro.

A pessoa no terceiro grupo está na mesma posição que a do primeiro, cercada de escuridão; mas tem sabedoria e compreende a situação. Reconhecendo que ela própria é a principal responsável pelos seus sofrimentos, com calma e

em paz faz o que pode para transformar a situação mas, sem raiva ou ódio em relação aos outros; em vez disso, tem somente amor e compaixão por quem o está prejudicando. Tudo o que cria para o futuro é luz.

Finalmente, a pessoa do quarto grupo, tal como a do segundo, desfruta de dinheiro, posição e poder mas, ao contrário daquela do segundo grupo, está também cheia de sabedoria. Faz uso daquilo que tem de modo a sustentar a si e aos seus dependentes contudo, aquilo que sobra, é usado para o bem dos outros, com amor e compaixão. Luz agora e luz também no futuro.

Não podemos escolher se vamos nos defrontar com a luz ou com a escuridão; isso é determinado pelos *sāṅkhārā* do passado. O passado não pode ser mudado, no entanto, podemos controlar o presente ao nos tornarmos responsáveis por nós mesmos. O futuro nada mais é do que o passado acrescido daquilo que for juntado no presente. Vipāssana ensina você a se tornar dono de si, pelo desenvolvimento da consciência e da equanimidade em relação às sensações. Se desenvolvermos essa maestria no momento presente, o nosso futuro será, automaticamente, iluminado.

Faça uso dos restantes dois dias para aprender a se tornar dono do presente momento, dono de si. Continue a crescer em *Dhamma*, para se libertar de todo o sofrimento e desfrutar da verdadeira felicidade aqui e agora.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 9

A aplicação da técnica na vida diária - os dez *pāramī*

Nove dias se passaram. Chegou a hora de ensinar a usar esta técnica na vida diária. Isto é da maior importância. *Dhamma* é uma arte de viver. Se for incapaz de aplicá-la na vida diária, então, vir a um curso não é nada além de um ritual ou uma cerimônia.

Todos enfrentamos situações indesejadas na vida. Sempre que algo não desejado acontece, perdemos o equilíbrio da mente e começamos a gerar negatividade. E, sempre que surge uma negatividade na mente, nos tornamos infelizes. Como é possível não gerar negatividades nem criar tensões? Como se pode permanecer em paz e harmonia?

Sábios que começaram a explorar a realidade da mente e da matéria por dentro, encontraram uma solução para o problema: sempre que a negatividade surgia na mente, por qualquer razão, dever-se-ia direcionar a atenção para outro lugar. Por exemplo, pode levantar-se, beber um pouco de água, começar a contar ou a recitar o nome de uma divindade ou um santo pelo qual tenha devoção. Ao redirecionar a atenção, emergimos da negatividade.

Uma solução funcional. Mas, outros exploradores da verdade interior foram até ao nível mais profundo da realidade, até à verdade suprema. Estes seres iluminados compreenderam que, ao redirecionar a atenção, cria-se uma camada de paz e harmonia no nível do consciente, no entanto, não se elimina a negatividade que havia surgido. Apenas foi suprimida. No nível do inconsciente, continua a multiplicar e a se fortalecer. Cedo ou tarde, este vulcão adormecido de negatividade irá irromper e dominar a mente. Enquanto as negatividades permanecerem, mesmo no nível inconsciente, a solução é apenas parcial, temporária.

Uma pessoa plenamente iluminada encontra a solução real: não fuja do problema; enfrente-o. Observe qualquer impureza que surgir na mente. Ao observar, não estamos nem suprimindo nem permitindo que se expresse de modo prejudicial, verbal ou físico. Entre estes dois extremos, encontra-se o caminho do meio: mera observação. Quando se começa a observar a negatividade, ela perde a sua força e desaparece sem dominar a mente. E não é só isto; algumas

das impurezas antigas deste tipo, armazenadas, também serão erradicadas Sempre que uma impureza se manifesta no nível consciente, outras antigas do mesmo tipo, que estão armazenadas, surgem do inconsciente, conectam-se com a atual e começam a multiplicar-se. Se nos limitarmos a observar, não só a atual impureza será erradicada como, também, parte das armazenadas. Desta forma, aos poucos, todas as impurezas são erradicadas e nos livramos do sofrimento.

Mas, para uma pessoa comum, não é fácil observar uma impureza da mente. Não sabemos quando é que começou nem como se apoderou da mente. Quando a impureza surge no nível do consciente, já é demasiado poderosa para ser observada sem reagir. Mesmo que se tente fazer isso, é muito difícil observar uma impureza abstrata da mente - raiva abstrata, medo ou paixão. Em vez disso, a atenção é concentrada no estímulo externo da impureza, o que só servirá para multiplicá-la.

Por outro lado, seres iluminados descobriram que, sempre que surge uma impureza na mente, começam simultaneamente a acontecer duas coisas no plano físico: a respiração torna-se irregular e uma reação bioquímica manifesta-se no corpo, a sensação. Encontrou-se uma solução prática. É muito difícil observar impurezas abstratas na mente mas, com treino, é possível, a curto prazo, aprender a observar a respiração e a sensação, ambas as quais são manifestações físicas das impurezas. Pela observação da impureza, no seu aspecto físico, permitimos que surja e desapareça, sem causar mal algum. Nos livramos, assim, da impureza.

Demora-se a dominar esta técnica mas, à medida que praticamos, gradualmente, verificamos que, cada vez mais, em situações externas que habitualmente provocariam uma reação negativa, agora somos capazes de nos manter equilibrados. Mesmo que se reaja, a reação não será tão intensa ou prolongada como teria sido no passado. Virá o tempo em que, mesmo na situação mais desafiadora, seremos capazes de permanecer atentos ao aviso dado pela respiração e pela sensação e iremos começar a observá-las, nem que só por uns momentos. Estes poucos momentos de auto-observação irão agir como um absorvente de choques, entre o estímulo externo e a resposta a ele. Em lugar da reação cega, a mente permanece equilibrada e, assim, será capaz de realizar uma ação positiva, benéfica para si e para os outros.

Você deu o primeiro passo em direção à erradicação das suas impurezas e da mudança do padrão habitual da mente, observando as sensações dentro de si.

Desde o dia do nascimento, somos treinados a olhar sempre para o exterior. Nunca observamos a nós mesmos e, portanto, somos incapazes de ir ao fundo dos nossos próprios problemas. Em vez disso, procuramos a causa dos nossos sofrimentos no exterior, sempre culpando os outros pela nossa infelicidade. Enxergamos as coisas de um só ângulo, temos uma visão parcial que, com certeza, é distorcida; e, ainda assim, aceitamos esta visão como a verdade total. Qualquer decisão tomada a partir desta informação incompleta só poderá ser prejudicial para nós mesmos e para os outros. De forma a ver a totalidade da verdade, é preciso ver de mais de um ângulo. É isto o que se aprende a fazer com a prática de Vipāssana: a ver a realidade não só do exterior mas, também, do interior.

Enxergando a partir de apenas um ângulo, imaginamos que o nosso sofrimento é causado pelas outras pessoas, por uma situação externa. Por isso, dedicamos todas nossas energias para tentar mudar os outros, para tentar mudar a situação externa. Na realidade, trata-se de um esforço em vão. Quem tiver aprendido a observar a realidade interior logo percebe ser ele próprio ou ela própria inteiramente responsável pelo seu sofrimento ou pela sua felicidade. Por exemplo, alguém é maltratado por outra pessoa e fica infeliz. Reclama da pessoa que lhe fez mal, por tê-lo deixado infeliz. Na verdade, quem maltratou, quando poluiu a sua mente, criou sofrimento para si mesmo. A pessoa que foi maltratada criou o seu próprio sofrimento quando reagiu ao maltrato, quando começou a poluir a sua mente. Cada um é responsável pelo seu sofrimento, ninguém mais. Quando se experimenta esta verdade, desaparece a loucura de procurar por defeitos nos outros.

Ao que é que se reage? A uma imagem criada por cada um, não à realidade externa. Quando encontramos alguém, a imagem que fazemos dessa pessoa é colorida pelos condicionamentos do passado. Nossos antigos *saṅkhārā* influenciam a percepção de toda situação nova. Por outro lado, por causa dessa percepção condicionada, as sensações no corpo tornam-se agradáveis ou desagradáveis. E, de acordo com o tipo da sensação, geramos uma nova reação. Cada um desses processos é condicionado pelos antigos *saṅkhārā*. No entanto, se permanecermos atentos e equânimes em relação às sensações, o hábito de reagir cegamente será enfraquecido e aprendemos a ver a realidade tal qual ela é.

Quando se desenvolve a capacidade de ver as coisas a partir de diferentes ângulos, então, sempre que acontecer de alguém nos ofender ou se comportar mal de outra maneira, surge o entendimento de que aquela pessoa se comporta dessa forma má porque está sofrendo. Com esse entendimento, não podemos reagir com negatividade, mas sentimos somente amor e compaixão pela outra sofredora, tal como uma mãe sentiria pelo seu filho doente. Surge a volição de ajudá-lo a libertar-se do seu sofrimento. Assim, permanecemos repletos de paz e de alegria e ajudamos os outros a,

também, tornarem-se repletos de paz e de felicidade. Este é o propósito de *Dhamma*: praticar a arte de viver, que consiste em erradicar impurezas mentais e desenvolver boas qualidades, para o seu próprio bem e para o bem dos outros.

Há dez boas qualidades mentais - *pāramī* - que precisamos aperfeiçoar para podermos alcançar o objetivo final. O objetivo final é o estágio de total inexistência do ego. Estes dez *pāramī* são qualidades que aos poucos dissolvem o ego e, por isso, nos aproximam da libertação. Você tem a oportunidade de desenvolver, progressivamente, todas estas dez qualidades em um curso de Vipāssana.

O primeiro *pāramī* é *nekkhamma* - renúncia . Uma pessoa que se torna um monge ou uma monja renuncia à vida de chefe de família e vive sem posses pessoais, precisando até esmolar pelo seu alimento diário. Tudo isto é feito com o propósito de dissolver o ego. Como é que uma pessoa leiga pode desenvolver esta qualidade? Em um curso como este, a pessoa tem a oportunidade de o fazer porque aqui vive da caridade dos outros. Aceitando seja o que for oferecido como alimento, acomodação ou outras facilidades, desenvolve aos poucos a qualidade de renúncia. Seja o que for que receba aqui, faz o melhor uso disso, trabalhando arduamente para purificar a mente, não só para o seu bem mas também para o bem da pessoa desconhecida que fez uma doação a seu favor.

O seguinte *pāramī* é *sīla* - moralidade. Tentamos desenvolver este *pāramī* seguindo os cinco preceitos a todo o momento, tanto durante o curso como na vida diária. Há muitos obstáculos que tornam difícil praticar *sīla* na vida mundana. De qualquer modo, aqui em um curso de meditação, não há oportunidade para quebrar os preceitos por causa do rigoroso programa e da disciplina. Somente ao falar haverá alguma possibilidade de a pessoa se desviar da estrita observância da moralidade. Por esta razão, o meditador assume um voto de silêncio durante os primeiros nove dias do curso. Desta forma, pelo menos durante o período do curso, mantém perfeitamente o preceito de *sīla*.

Outro *pāramī* é *virīya* - esforço. Na vida diária, fazemos esforços, por exemplo, para ganhar a sua vida. Aqui, entretanto, o esforço é no sentido de purificar a mente pela sua permanência num estado de atenção efetiva e equanimidade. Este é o esforço correto, que leva à libertação.

Outro *pāramī* é *paññā* - sabedoria. No mundo exterior, pode-se até ter sabedoria mas é a sabedoria adquirida por ler livros, escutar os outros ou simples entendimento intelectual. O real *pāramī* da sabedoria é a compreensão que

se desenvolve dentro de cada um pela sua própria experiência em meditação. Compreendemos diretamente, através da auto-observação, os fatos da impermanência, do sofrimento e da inexistência de ego. Com esta experiência direta da realidade, se emerge do sofrimento.

Outro *pāramī* é *khanti* - tolerância. Em um curso como este, trabalhando e vivendo juntos em um grupo, podemos perceber estarmos ficando perturbados e irritados pelas ações de outra pessoa. Mas, em pouco tempo, entendemos que a pessoa que está causando o distúrbio ignora o que está fazendo ou é uma pessoa doente. A irritação desaparece e sentimos só amor e compaixão pela outra. Começamos a desenvolver a qualidade de tolerância.

Outro *pāramī* é *sacca* - verdade. Pela prática de *sīla* tentamos nos manter verdadeira no plano verbal. Porém, *sacca* deve também ser praticada num sentido profundo. Cada passo no caminho deve ser dado com verdade, desde a aparente densa verdade a verdades mais sutis; até à verdade suprema. Não há lugar para imaginação. A pessoa deve sempre permanecer com a realidade que de fato experimenta no momento presente.

Outro *pāramī* é *adhitthāna* - forte determinação. Quando se começa um curso de Vipāssana, nos firmamos na determinação de permanecer durante o período inteiro do curso. Resolvemos seguir os preceitos, a regra do silêncio, toda a disciplina do curso. Depois de se ser introduzido à técnica de Vipāssana, se assume a determinação de meditar durante a hora inteira em cada meditação de grupo, sem abrir os olhos, as mãos ou os pés. Mais tarde, em um outro estágio do caminho, este *pāramī* será muito importante; quando estiver próximo da meta final, é preciso ser capaz de meditar sem interrupção até atingir a libertação. Para este propósito, é necessário ter desenvolvido forte determinação.

Outro *pāramī* é *mettā* - amor puro, sem ego. No passado, se tentava sentir amor e boa-vontade pelos outros, mas isto era só no nível consciente da mente. No nível inconsciente, as antigas tensões continuavam. Quando a mente inteira está purificada, então, desde a sua profundidade, será possível desejar a felicidade para os outros. Isto é o real amor que ajuda os outros e também a si próprio.

Outro *pāramī* é *upekkhā* - equanimidade. Aprendemos a manter o equilíbrio da mente não só quando experimentamos sensações densas e desagradáveis ou zonas cegas no corpo mas, também, quando se experimentam sensações sutis e agradáveis. Em cada situação, compreendemos que a experiência daquele momento é impermanente, destinada a extinguir-se. Com este entendimento, permanecemos desapegados, equânimes.

O último *pāramī* é *dāna* - caridade, doação. Para um leigo este é o primeiro passo essencial de *Dhamma*. Um leigo tem a responsabilidade de ganhar dinheiro, tendo uma correta forma de viver, para o seu sustento e de seus dependentes. Mas se gera apego ao dinheiro que ganha, então fortifica o ego. Por esta razão, uma porção daquilo que se ganha deve ser dada para o bem dos outros. Se isto for feito, o ego não se desenvolverá, desde que se entenda que os rendimentos auferidos são para o seu benefício e também para o benefício dos outros. Surge a volição de ajudar os outros da melhor maneira que lhe for possível. E tomamos consciência de que não há melhor maneira de beneficiar os outros do que ajudá-los a aprender o caminho para sair do sofrimento.

Em um curso como este, o meditador tem a maravilhosa oportunidade de desenvolver este *pārami*. Seja o que for que aqui receba, foi doado por outra pessoa; não há pagamentos pelo alojamento nem pela estadia e, certamente, nenhum pelo ensinamento. Em vez disso, o indivíduo está livre para fazer doações em benefício de qualquer outra pessoa. O valor que cada pessoa doa varia consoante as possibilidades de cada um. Naturalmente uma pessoa mais abastada desejará doar mais, mas, até mesmo uma pequena doação, dada com a volição correta, é muito valiosa para o desenvolvimento deste *pārami*. Sem esperar nada em troca, a pessoa dá para que outros possam experimentar os benefícios de *Dhamma* e para poderem se libertar dos seus sofrimentos.

Aqui você tem a oportunidade de desenvolver os dez *pāramī* . Quando todas estas boas qualidades estiverem perfeitas, você atingirá a meta final.

Continue praticando para desenvolvê-las pouco a pouco. Continue a progredir no caminho de *Dhamma*, não só para o seu benefício mas também para o benefício e libertação de muitos.

Que todos os seres sofredores encontrem o puro *Dhamma* e sejam libertados.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 10

Revisão da técnica

Dez dias se passaram. Vamos rever o que você fez durante estes dez dias.

Você começou o seu trabalho tomando refúgio na Joia Tríplice ou seja, no Buda, em *Dhamma* e na *Saṅgha*. Com isso, não se converteu de uma religião organizada para outra. Em Vipāssana, a conversão é só do sofrimento para a felicidade, da ignorância para a sabedoria, da prisão para a liberdade. O ensinamento todo é universal. Você aceitou refugiar-se não em uma personalidade, um dogma, uma seita mas na qualidade da iluminação. Quem descobre o caminho para a iluminação é um Buda. A via que ele descobre é chamada de *Dhamma*. Todos os que praticam esta via e alcançam o estágio de santidade são chamados de *Saṅgha*. Inspirados por tais seres, tomamos refúgio no Buda, no *Dhamma* e na *Saṅgha* de modo a alcançar o mesmo objetivo de pureza da mente. Na verdade, o refúgio é na qualidade universal da iluminação que procuramos desenvolver em nós mesmos.

Ao mesmo tempo, um sentimento de gratidão e, também, a volição de servir os outros sem esperar nada em troca irão se manifestar em qualquer pessoa que progredir no caminho. Estas duas qualidades eram notáveis em *Sidarta Gótama*, o Buda histórico. Ele alcançou a iluminação inteiramente pelos seus esforços. Todavia, por compaixão por todos os seres, empenhou-se em ensinar aos outros a técnica que havia descoberto.

As mesmas qualidades irão se manifestar em todos aqueles que praticarem a técnica e erradicarem, até certo ponto, o velho hábito do egoísmo. O verdadeiro refúgio, a verdadeira proteção é o *Dhamma* que desenvolve em si próprio. De qualquer forma, ao longo da experiência de *Dhamma*, é certo que irá crescer um sentimento de gratidão a *Gótama*, o Buda, por ter encontrado e ensinado esta técnica e, também, gratidão para com aqueles que, de modo desinteressado, se esforçaram por manter o ensinamento na sua pureza original ao longo de vinte e cinco séculos e até aos dias de hoje.

Com esta compreensão, tomou refúgio na Joia Tríplice.

Em seguida, você aceitou os cinco preceitos. Isto não foi uma cerimônia ou um ritual. Ao aceitar estes preceitos e segui-los, praticou *sīla*, moralidade, que é a base da técnica. Sem um forte alicerce, toda a estrutura da meditação seria frágil. *Sīla* é também universal e não sectária. Você aceitou abster-se de todas as ações, físicas ou verbais, que possam perturbar a paz e harmonia alheias. Quem quebra estes preceitos precisa ter desenvolvido, em primeiro lugar, grande impureza na mente, destruindo as suas próprias paz e harmonia. A partir do nível mental, a impureza desenvolve-se e se expressa verbal ou fisicamente. Em Vipāssana, você procura purificar a mente de modo a torná-la realmente calma e pacífica. Não se pode trabalhar com o objetivo de purificar a mente enquanto se continuar a praticar ações que a agitem e a contaminem.

Mas, como quebrar o círculo vicioso em que a mente agitada pratica ações prejudiciais que a agitam mais ainda? Um curso de Vipāssana oferece essa oportunidade. Por causa do programa rigoroso, da disciplina severa, do voto de silêncio e da atmosfera de apoio forte, dificilmente você terá a oportunidade de quebrar os cinco preceitos. Assim, durante os dez dias, tem condições de praticar *sīla* e, com esta base, desenvolver *samādhi*; por sua vez, *samādhi* torna-se a base para a introspecção (*insight*) com a qual pode penetrar as profundezas da mente e, desse modo, purificá-la.

Durante o curso, você concordou em observar os cinco preceitos, de modo a ser capaz de aprender esta técnica. Após tê-la aprendido, quem decide aceitar e praticar *Dhamma* deve observar os preceitos pela vida afora.

Depois, entregou-se ao Buda, e ao seu professor atual, durante os dez dias do curso. Esta entrega teve o propósito de dar uma oportunidade à técnica. Só quem se entrega, dessa forma, pode trabalhar empenhando todos os esforços. Quem estiver cheio de dúvidas e ceticismo não pode trabalhar com correção. Por outro lado, entregar-se não significa desenvolver fé cega; isso não tem nada a ver com *Dhamma*. Se surgiu alguma dúvida, você foi encorajado a procurar o professor tantas vezes quanto necessário para obter esclarecimentos.

A entrega foi também à disciplina e ao horário do curso. Estes foram estruturados com base na experiência de milhares de alunos anteriores, para ajudá-lo a trabalhar continuamente e, desse modo, obter o maior benefício possível destes dez dias.

Graças à sua entrega, você pôde experimentar trabalhar exatamente como lhe foi pedido. Sejam quais forem as técnicas

que tiver praticado antes, foi-lhe pedido deixá-las de lado durante o período do curso. Você só pode obter o benefício, e julgar por si próprio o valor da técnica, pela sua prática exclusiva, do modo correto. Por outro lado, misturar técnicas poderia ter-lhe criado sérias dificuldades.

Depois, começou o seu trabalho com a prática da meditação *ānāpāna*, de modo a desenvolver domínio sobre a mente, concentração, *samādhi*. Foi-lhe dito para simplesmente observar a respiração natural, sem-lhe acrescentar nenhuma palavra, figura ou forma. Uma razão para esta restrição era preservar a universalidade da técnica: a respiração é comum e aceitável para todos e, uma palavra ou forma, pode ser aceitável para uns mas não para outros.

Mas há uma razão muito mais importante para se observar apenas a respiração. O processo todo é uma exploração da verdade a respeito de si próprio, sobre a estrutura mental e física tal como ela é, não como gostaria que fosse. É uma investigação da realidade. Você senta e fecha os olhos. Não há som, nenhuma perturbação exterior, nenhum movimento do corpo. Nesse momento, a atividade mais evidente dentro de si próprio é a respiração. Você começa pela observação desta realidade: respiração natural, tal como entra e sai das narinas. Quando não conseguia sentir a respiração, era-lhe permitido respirar um pouco mais forte, só para fixar a sua atenção na área das narinas e, mais uma vez, retornava à respiração natural, normal, suave. Você começou com esta realidade densa, aparente e, a partir dela, foi em frente, mais fundo, em direção às verdades sutis, à verdade suprema. No caminho todo, a cada passo, permanece com a verdade que experimenta no momento, desde a mais densa à mais sutil. Não se pode alcançar a verdade suprema a partir de uma imaginação. Simplesmente se envolveria em um emaranhado, em grandes imaginações, auto-enganos.

Se tivesse acrescentado uma palavra ao objeto da respiração, talvez conseguisse concentrar a mente muito mais depressa, porém, ao fazer isso, estaria correndo perigo. Cada palavra tem uma vibração particular. Pela repetição de uma palavra ou frase, criamos uma vibração artificial na qual mergulhamos. No nível superficial da mente, cria-se uma camada de paz e harmonia mas, nas suas profundezas, as impurezas permanecem. A única forma de se livrar dessas profundas camadas de impurezas é aprender a observá-las e a trazê-las à superfície para que, então, possam ser extintas. Se observarmos somente uma vibração particular e artificial, não seremos capazes de observar as diversas e naturais vibrações relacionadas com as impurezas, ou seja, observar as sensações que surgem naturalmente dentro do corpo. Portanto, se o nosso propósito é o de explorar nossa própria realidade e purificar a mente, usar uma palavra imaginária poderá criar obstáculos.

Da mesma forma, a visualização - criar na mente uma figura ou forma - poderá tornar-se uma barreira para o progresso. A técnica leva à dissolução da realidade aparente para alcançar a verdade suprema. A verdade aparente, integrada, é sempre cheia de ilusões porque, a esse nível, opera *saññā*, a percepção, que é distorcida por reações do passado. Essa percepção condicionada diferencia e discrimina, levando ao surgimento de preferências e preconceitos, a novas reações. Mas, pela desintegração da realidade aparente, começamos aos poucos a experimentar a realidade suprema da estrutura física e mental: nada mais do que vibrações, surgindo e desaparecendo a cada momento. Neste estágio, não há diferenciação possível e, assim, nenhuma preferência ou preconceito pode surgir, nenhuma reação. A técnica gradualmente enfraquece o *saññā* condicionado e, conseqüentemente, as reações, levando ao estágio em que a percepção e a sensação acabam, ou seja, levando à experiência de *nibbāna*. Mas, se for dada atenção deliberada a uma figura, forma ou visão, permaneceremos no nível da realidade aparente, composta, e não conseguiremos avançar além disso. Por esta razão, não deve haver nem visualização nem verbalização.

Após ter concentrado a mente através da observação contínua da respiração natural, começou a praticar meditação Vipāssana para desenvolver *paññā* - sabedoria, percepção consciente de sua própria natureza, que purifica a mente. Da cabeça aos pés, começou a observar as sensações naturais dentro do corpo, a partir da superfície e, depois, descendo às profundezas, aprendendo a sentir sensações no exterior, no interior, em cada uma e em todas as partes do corpo.

Observar a realidade tal como é, sem nenhuma ideia pré-concebida, de modo a desintegrar a realidade aparente e, assim, alcançar a verdade suprema - isto é Vipāssana. O propósito de desintegrar a realidade aparente é o de capacitar o meditador a emergir da ilusão do “eu”. Essa ilusão está na raiz de toda a avidez e aversão e leva a grande sofrimento. Podemos até aceitar intelectualmente que isto é uma ilusão mas essa aceitação não basta para acabar com o sofrimento. Não obstante credos religiosos ou filosóficos, continuamos a sofrer enquanto persistir o hábito do egoísmo. Para romper esse hábito, é preciso ter a experiência direta da natureza sem substância do fenômeno físico-mental, em constante transformação, além do nosso controle. Só essa experiência pode dissolver o egoísmo, afastando-nos da avidez e da aversão, afastando-nos do sofrimento.

A técnica, portanto, consiste em explorar, por experiência direta, a verdadeira natureza do fenômeno a que chamamos de “eu, meu”. Há dois aspectos nesse fenômeno: físico e mental, corpo e mente. O meditador começa por observar a realidade do corpo: para experimentar essa realidade diretamente, deve sentir o corpo, ou seja, deve estar atento às sensações pelo corpo todo. Essa observação do corpo - *kāyānupassanā* - envolve, necessariamente, a observação das

sensações - *vedanānupassanā*. Da mesma forma, não se pode experimentar a realidade da mente separada daquilo que surge na mente. Assim, a observação da mente - *cittānupassanā* - envolve, necessariamente, a observação dos conteúdos mentais - *dhammānupassanā* .

Isso não significa que se devam observar pensamentos individuais. Se tentar fazer isso, começará a envolver-se nos pensamentos. Deve, simplesmente, permanecer atento à natureza da mente nesse momento; estejam ou não presentes os estados de avidez, aversão, ignorância ou agitação. E, tudo o que surge na mente, descobriu o Buda, será acompanhado por uma sensação física. Conseqüentemente, esteja o meditador explorando o aspecto mental ou físico do fenômeno do “eu”, a atenção efetiva às sensações é essencial. Esta descoberta é a contribuição original do ensinamento do Buda, de importância fundamental no seu ensinamento. Antes dele, na Índia, e entre seus contemporâneos, havia muitos que ensinavam e praticavam *sīla* e *samādhi*. Também existia *paññā*, pelo menos a sabedoria devocional ou intelectual; era comum aceitar que as impurezas mentais estavam na origem dos sofrimentos, que o desejo e a aversão precisavam ser eliminados para purificar a mente e alcançar a liberdade. O Buda simplesmente encontrou o caminho para realizar isso.

O que estava faltando era compreender a importância das sensações. Naquele tempo, como agora, acreditava-se em geral que as nossas reações são aos objetos externos dos sentidos - visão, audição, cheiro, gosto, tato e pensamentos. Porém, a observação da verdade interior revela que, entre o objeto e a reação, existe um elo que falta: a sensação. O contato do objeto com a porta sensorial correspondente faz surgir uma sensação; *saññā* (conhecimento condicionado) determina uma avaliação positiva ou negativa, de acordo com a natureza da sensação, se foi agradável ou desagradável e a pessoa reage a ela com avidez ou aversão. O processo é tão veloz que a percepção consciente só se desenvolve depois de a reação ter sido repetida muitas vezes e ter adquirido força perigosa, suficiente para subjugar a mente. Para lidar com reações, precisamos estar atentos a elas no ponto em que começam; elas começam com a sensação e, portanto, precisamos estar atentos às sensações. A descoberta desse fato, desconhecido antes dele, levou *Sidarta Gótama* a alcançar a iluminação e, por isso, sempre salientou a importância das sensações. A sensação pode levar a reações de avidez e aversão e, em consequência, ao sofrimento, porém, a sensação pode também levar à sabedoria, com a qual a pessoa cessa de reagir e começa a sair do sofrimento.

Em Vipāssana, qualquer prática que interfira com a consciência da sensação é perigosa, seja a concentração em uma palavra ou forma, seja prestar atenção apenas aos movimentos do corpo e aos pensamentos que surgirem na mente. Você não pode erradicar o sofrimento a não ser que vá à sua origem, às sensações.

A técnica de Vipāssana foi explicada por Buda no *Satipaṭṭhāna Sutta*, o “Discurso sobre o Estabelecimento da Consciência”. Esse discurso está dividido em seções que examinam os diversos aspectos da técnica; observação do corpo, das sensações, da mente e dos conteúdos mentais. Contudo, cada divisão ou subdivisão é concluída com as mesmas palavras. Podemos partir de diferentes pontos para começar a prática mas, independentemente do ponto de partida, o meditador precisa passar por determinadas estações, certas experiências, a caminho do objetivo final. Essas experiências, essenciais para a prática de Vipāssana, são descritas nas frases que se repetem ao se concluir cada uma das seções.

A primeira dessas estações é aquela na qual se experimenta o surgir (*samudaya*) e o desaparecer (*vaya*), separadamente. Nesse estágio, o meditador está consciente da realidade consolidada, integrada na forma de sensações densas dentro do corpo. Você permanece consciente da sensação, talvez uma dor, que surge. Aparenta permanecer por algum tempo e, por fim, desaparece.

Avançando além dessa estação, penetra-se até o estágio de *samudaya-vaya*, no qual se experimenta o surgir e o desaparecer, simultaneamente, sem intervalo entre esses estados. As sensações densas e consolidadas dissolvem-se em vibrações sutis, surgindo e desaparecendo com grande rapidez e a solidez da estrutura mental e física desaparece. Emoções solidificadas e intensificadas e sensações solidificadas e intensificadas, ambas se dissolvem em nada além de vibrações. Esse é o estágio de *bhaṅga* - dissolução - no qual o meditador experimenta a verdade suprema da mente e da matéria: constantemente surgindo e desaparecendo, sem qualquer solidez.

Esse estado de *bhaṅga* é uma estação muito importante no caminho porque só quando experimentamos a dissolução da estrutura mental e física é que nos livramos do apego que temos por essa estrutura. Depois, nos tornamos desapegados diante de qualquer situação; ou seja, alcançamos o estágio de *saṅkhārā -upekkhā*. Camadas muito profundas de impurezas - *saṅkhārā* - enterradas no inconsciente, começam agora a aparecer no nível superficial da mente. Isso não é uma regressão; isso é um progresso, porque, enquanto não vierem à superfície, essas impurezas não podem ser erradicadas. Elas surgem, você as observa equanimemente e, em seguida, elas desaparecem umas após as outras. Usamos as sensações densas, desagradáveis, como ferramentas com as quais erradicamos os antigos *saṅkhārā* de aversão armazenados; usamos as sensações sutis, agradáveis, como ferramentas para erradicar os antigos *saṅkhārā* de desejos armazenados. Assim, pela manutenção da consciência e da equanimidade com relação a cada experiência, purificamos a mente de todas as camadas profundas de complexos e nos aproximamos cada vez mais do objetivo final.

de *nibbāna*, da libertação.

Seja qual for o ponto de partida, é preciso passar por todas essas estações para atingir *nibbāna*. O tempo necessário para conseguir atingir a meta depende de quanto trabalho se realiza e do volume de antigos *saṅkhārā* acumulados a serem erradicados.

Porém, em cada caso, em cada situação, a equanimidade é essencial, baseada na consciência das sensações. Os *saṅkhārā* surgem do ponto onde acontece a sensação física. Permanecendo equânime em relação à sensação, você evita o surgimento de novos *saṅkhārā* e também elimina os antigos. Assim, pela observação equânime das sensações, progride gradualmente em direção ao objetivo final, à libertação do sofrimento.

Trabalhe seriamente. Não faça da meditação um jogo, experimentando uma técnica após a outra levemente, sem seguir nenhuma delas. Se fizer isso, você nunca avançará para além dos passos iniciais de qualquer técnica e, assim, nunca alcançará o objetivo final. Certamente, poderá experimentar diferentes técnicas para encontrar a mais adequada para você. Poderá também fazer duas ou três experiências com esta técnica, se necessário. Mas, não vá desperdiçar a sua vida inteira só fazendo tentativas. Assim que encontrar a técnica adequada para você, trabalhe com ela seriamente para poder progredir até o objetivo final.

Que todas as pessoas sofredoras, por toda parte, encontrem o caminho que as faça sair dos seus sofrimentos.

Que todos os seres sejam felizes!

Palestra do Dia 11

Como continuar a praticar após o fim do curso.

Trabalhando dia após dia, chegamos ao último dia deste seminário de *Dhamma*. Quando você começou o trabalho, foi-lhe pedido que se rendesse completamente à técnica e à disciplina do curso. Sem esta rendição, seria impossível uma avaliação justa da técnica. Agora, os dias se passaram; você é o seu próprio mestre. Quando voltar para casa, poderá rever calmamente o que esteve fazendo aqui. Se concluir que o que aprendeu aqui é praticável, lógico e benéfico para si e para todos os outros, então, deve aceitar isso - não porque alguém lhe pediu que o fizesse mas pela sua livre vontade e por concordar; não só por dez dias, mas para toda a sua vida.

A aceitação não deve ser só no nível intelectual ou emocional. É preciso aceitar *Dhamma* no nível da realidade, aplicando-o, tornando-o parte da sua vida, porque só a efetiva prática de *Dhamma* dará benefícios tangíveis na vida diária.

Você participou deste curso para aprender a praticar *Dhamma*, a viver uma vida de moralidade, de domínio sobre a sua própria mente, de pureza mental. Cada fim de tarde, eram dadas palestras sobre *Dhamma*, apenas para esclarecer a prática. É necessário compreender o que se está fazendo e por quê, de forma a não se sentirem confusos ou trabalharem de forma errada. Por essa razão, na explicação da prática, alguns aspectos da teoria eram inevitavelmente mencionados e, como pessoas com diferentes condições e experiências vêm e a um curso, é bastante provável que algumas tenham achado inaceitável parte da teoria. Se assim foi, não se preocupem, deixem isso de lado. Mais importante que tudo, é a prática de *Dhamma*. Ninguém tem nada contra levar uma vida na qual não se prejudiquem os outros, desenvolver o controle da sua própria mente, livrar a mente de todas as impurezas e gerar amor e boa-vontade. A prática é universalmente aceitável e este é o mais significativo aspecto de *Dhamma*, pois, seja qual for o benefício recebido, não será da teoria e sim da prática, da aplicação de *Dhamma* na sua própria vida.

Em dez dias só se pode apreender um simples resumo da técnica; não se pode esperar alcançar a perfeição tão depressa. Mas, mesmo esta breve experiência não deve ser desvalorizada: você deu o primeiro passo, um passo muito importante apesar da jornada ser longa - de fato, este é um trabalho para toda a vida.

A semente de *Dhamma* foi semeada e uma planta começou a germinar. Um bom jardineiro toma especial cuidado com a planta jovem e, graças à atenção que recebe, esta pequena planta, aos poucos, cresce e se transforma em uma árvore imensa, com um tronco robusto e raízes profundas. Depois, em vez de dar trabalho, começa a dar frutos, servindo para o resto das nossas vidas.

Esta pequena planta de *Dhamma* requer cuidados agora Proteja-a das críticas dos outros fazendo uma distinção entre a teoria, à qual alguns podem ter objeções, e a prática, aceitável para todos. Não deixe que tais críticas prejudiquem a sua prática. Medite uma hora pela manhã e outra hora à noite. Esta prática diária é essencial No princípio, talvez pareça uma tarefa pesada dedicar duas horas por dia à meditação mas, em breve, reconhecerá que muito do tempo que antes era desperdiçado, agora, será poupado Primeiro, precisará de muito menos tempo para dormir. Segundo, será capaz de realizar o seu serviço com mais eficiência porque a sua capacidade de trabalho aumentará. Quando surgir um problema, será capaz de encontrar a solução correta de imediato. À medida em que você começa a consolidar-se na técnica, constatará que, depois de ter meditado de manhã, estará cheio de energia para o dia todo, sem qualquer agitação.

Quando você for deitar à noite, mantenha-se atento às sensações que se manifestam pelo corpo, por cinco minutos, antes de adormecer. Na manhã seguinte, assim que acordar, observe, outra vez, as sensações interiores por mais cinco minutos Estes poucos minutos de meditação, logo antes de adormecer e ao acordar, se revelarão de muita ajuda.

Se viver em uma área onde houver outros meditadores de Vipāssana, meditem juntos durante uma hora uma vez por semana. E, uma vez por ano, é fundamental fazer um retiro de dez dias. A prática diária poderá torná-lo capaz de manter aquilo que conquistou aqui, mas um retiro é essencial para ajudá-lo a ir mais fundo; há ainda um longo caminho a percorrer. Se você puder vir a um curso organizado como este, muito bem. Se não, mesmo assim pode fazer um retiro por si próprio. Faça um auto-curso por dez dias em algum lugar em que seja possível estar retirado da presença de outros e onde alguém lhe possa preparar as refeições. Você conhece a técnica, os horários, a disciplina; só precisa impor tudo isto a si próprio. Se desejar informar o seu professor, previamente, de que fará um autocurso, ele se lembrará de você e enviará sua *mettā*, vibrações de boa-vontade; isto o ajudará a estabelecer uma atmosfera benéfica na

qual poderá trabalhar melhor. Porém, se não informar o seu professor, não deve se sentir vulnerável. O próprio *Dhamma* o protegerá. Aos poucos, deve atingir um estágio de auto-suficiência. O professor é somente um guia; você precisa ser senhor ou senhora de si mesmo. Dependendo de alguém, o tempo todo, não é libertação.

Meditação diária de duas horas e um retiro anual de dez dias são somente o mínimo necessário para manter a prática. Se tiver mais tempo livre, deve usá-lo para meditação. Pode fazer pequenos cursos de uma semana ou de uns poucos dias, mesmo de um dia. Nesses pequenos cursos, dedique o primeiro terço do tempo à prática de *Ānāpāna* e o resto à *Vipāssana*.

Na sua meditação diária, use a maior parte do tempo na prática de *Vipāssana*. Só se a sua mente estiver agitada ou entorpecida, se por alguma razão for difícil observar as sensações e manter a equanimidade, então, pratique *Ānāpāna* pelo tempo que for necessário.

Quando estiver praticando *Vipāssana*, tenha o cuidado de não jogar o jogo das sensações, ficando encantado com as agradáveis e deprimido com as desagradáveis: Observe cada sensação, objetivamente. Continue a mover a sua atenção, sistematicamente, pelo corpo todo, não permitindo que se fixe em parte alguma por longos períodos. Bastam no máximo dois minutos em cada parte ou, até, cinco minutos em casos raros mas, nunca mais do que isso. Continue com a atenção em movimento, mantendo-se consciente das sensações em todas as partes do corpo. Se a prática começar a se tornar mecânica, mude a direção na qual move a sua atenção. Em cada situação, mantenha-se atento e equânime; assim, experimentará os maravilhosos benefícios de *Vipāssana*.

Também na vida ativa você também deve aplicar a técnica, não só quando se sentar de olhos fechados. Quando estiver trabalhando, toda a atenção deverá estar no seu trabalho; considere-o como a sua meditação nesse momento. Mas, se houver tempo livre, mesmo que por cinco ou dez minutos, empregue-o permanecendo atento às sensações; quando começar a trabalhar outra vez, sentir-se-á revigorado. Entretanto, tome cuidado, quando meditar em público, na presença de pessoas não-meditadoras, mantenha os seus olhos abertos; nunca faça da prática de *Dhamma* uma exibição.

Se praticar *Vipāssana* corretamente, acontecerá na sua vida uma mudança para melhor. Você deve testar o seu progresso no caminho fazendo uma avaliação da sua conduta nas situações da vida diária, no seu comportamento e na forma de lidar com os outros. Em lugar de prejudicar os outros, começou a ajudá-los? Quando acontecem situações não

desejadas, permanecerá equilibrado? Se uma negatividade surgir na mente, quanto tempo levará para tomar consciência disso? Com que rapidez tomará consciência da sensação que acompanha a negatividade? Com que rapidez começará a observar as sensações? Quanto tempo demorará a restabelecer, outra vez, o equilíbrio mental e começará a gerar amor e compaixão? Desta forma, examine-se e continue a progredir na trilha.

Seja o que for que tenha alcançado aqui, você não só o deve preservar como deve fazê-lo crescer. Continue a aplicar *Dhamma* na sua vida. Desfrute de todos os benefícios desta técnica e viva uma vida feliz, em paz e em harmonia, boa para você e para os outros.

Uma palavra de advertência: Você é livre para revelar aos outros aquilo que aprendeu aqui; não existe qualquer segredo em *Dhamma*. Mas, neste estágio, não tente ensinar a técnica. Antes de fazer isso, é preciso que se tenha maturidade na prática e se esteja treinado para ensinar. De outra forma, existe o perigo de prejudicar os outros, em lugar de os ajudar. Se há alguém a quem você tenha falado de Vipāssana e que deseje praticá-la, encoraje essa pessoa a participar de um curso como este, conduzido por um guia adequado. Por agora, continue a trabalhar para se estabelecer em *Dhamma*. Continue a crescer em *Dhamma* e descobrirá que, pelo exemplo da sua vida, automaticamente, atrairá outros para o caminho.

Possa *Dhamma* expandir-se por todo o mundo, para o bem e benefício de muitos.

Que todos os seres sejam felizes, estejam cheios de paz, se libertem!

Versão em Português das Citações em Páli

Dia 2

Você tem de fazer o seu próprio trabalho,
Os iluminados somente mostrarão o caminho
Aqueles que praticam meditação
Livrarão a si mesmos das correntes da morte.

“Abstenha-se de todos as ações insalubres,
realize somente ações saudáveis,
purifique sua própria mente” –
este é o ensinamento dos Budas.

Dia 3

O mundo inteiro está em chamas,
O mundo inteiro se consome em fumaça,
O mundo inteiro queima,
O mundo inteiro vibra.

Mas aquilo que não vibra ou queima,
Que é experimentado pelos nobres,
Onde a morte não entra –
Nisto a minha mente se deleita.

Dia 4

A mente precede todos os fenômenos,
A mente é o que mais importa, tudo é criado pela mente

Se com a mente impura
Alguém pratica alguma ação verbal ou física
Então, o sofrimento virá para aquela pessoa
Como as rodas de uma carroça seguem as patas do animal de tração.

A mente precede todos os fenômenos
A mente é o que mais importa, tudo é criado pela mente
Se com a mente pura
Alguém pratica alguma ação verbal ou física
Então, a felicidade virá para aquela pessoa
Como uma sombra que nunca vai embora.

Agonia agora, agonia no futuro
Aquele que pratica ações incorretas agoniza em ambos os mundos.
Agonizante agora pelo conhecimento de que fez algo errado
Ele agoniza cada vez mais, e parte para um estado de infortúnio.

Alegria agora, alegria no futuro
Aquele que pratica ações saudáveis se regozija em ambos os mundos.
Alegre agora pelo conhecimento de que fez algo certo
Ele se regozija cada vez mais, e parte para um estado de êxtase.

Dia 5

Nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento;
Doença é sofrimento, morte é sofrimento;
Associação com o desagradável é sofrimento;
Dissociação do agradável é sofrimento;
Não conseguir o que se quer é sofrimento;

Em suma, apego aos 5 agregados é sofrimento.

A Corrente da Origem Condicionada

Ordem Avançada

Com a base da ignorância, a reação surge;
Com a base da reação, a consciência surge;
Com a base da consciência, a mente e o corpo surgem;
Com a base da mente e do corpo, os 6 sentidos surgem;
Com a base dos 6 sentidos, o contato surge;
Com a base do contato, a sensação surge;
Com a base da sensação, o desejo e a aversão surgem;
Com a base do desejo e da aversão, o apego surge;
Com a base do apego, o processo do vir a ser surge;
Com a base do processo de vir a ser, o nascimento surge;
Com a base do nascimento, o envelhecimento e a morte surgem;
Juntamente com o arrependimento, a lamentação,
Os sofrimentos físico e mental e as atribuições.
Assim surge esta massa inteira de sofrimento.

Ordem Inversa

Com a completa erradicação e a cessação da ignorância, a reação cessa;
Com a cessação da reação, a consciência cessa;
Com a cessação da consciência, a mente e o corpo cessam;
Com a cessação da mente e do corpo, os 6 sentidos cessam;

Com a cessação dos 6 sentidos, o contato cessa;
Com a cessação do contato, a sensação cessa;
Com a cessação da sensação, o desejo e a aversão cessam;
Com a cessação do desejo e da aversão, o apego cessa;
Com a cessação do apego, o processo de vir a ser cessa,
Com a cessação do processo de vir a ser, o nascimento cessa;
Com a cessação do nascimento, o envelhecimento e a morte cessam;
Juntamente com o arrependimento, a lamentação
Os sofrimentos físico e mental e as atribulações.
Assim cessa esta massa inteira de sofrimento.
Inúmeros nascimentos atravessei no ciclo das existências,
Procurando, mas nada encontrei
Embora à procura do construtor desta casa;
E novamente encontrei o sofrimento de um novo nascimento.
Oh, construtor da casa! Agora foi visto.
Não construirá outra casa novamente para mim
Todas as suas vigas estão quebradas.
A sua cumeeira está abalada.
A mente está finalmente livre do condicionamento
E o fim do desejo foi alcançado.

Quando o condicionamento passado é apagado e nenhum outro novo é produzido
A mente não mais procura um nascimento futuro
Uma vez consumida a semente, os desejos não mais surgem.
Tais seres de mente sábia se extinguem tal qual a chama desta vela.

Dia 6

Todas as coisas compostas são impermanentes

Tão logo alguém perceba isto com verdadeira introspecção,
Então, se liberará do sofrimento;
Este é o caminho da purificação.

A dádiva de Dhamma excede todas as outras dádivas,
O sabor de Dhamma excede todos os outros sabores;
A alegria de Dhamma excede todos os outros prazeres
A erradicação do desejo excede todos os sofrimentos.

Dia 7

Tudo o que surge na mente é acompanhado de uma sensação.

“Em que base surgem os pensamentos e as reflexões no homem?”
“Da base da mente e da matéria, Senhor.”

Embora o céu sobre muitos ventos diferentes,
Do leste ao oeste, de norte a sul,
Carregados e livres de poeira,
Frios e quentes, ventanias ferozes e brisas gentis – muitos ventos sopram.
Da mesma forma, neste corpo, sensações surgem,
Agradáveis, desagradáveis e neutras.
Quando um monge, ao praticar ardentemente, não negligencia suas faculdades de entendimento completo,
Então, tal sábio compreende inteiramente todas as sensações.
E tendo compreendido inteiramente as sensações, nesta mesma vida, ele se livra de todas as impurezas.
Ao final de sua vida, tal pessoa, tendo se estabelecido em Dhamma e compreendido as sensações perfeitamente, atinge
o estágio indescritível.

Sempre que se compreende o surgir e o desaparecer da estrutura físico-mental,

Usufrii-se do êxtase e do prazer,
Que conduz ao estágio da não-morte experimentado pelos sábios.

Aos Budas do passado,
Aos Budas que estão por vir,
Aos Budas do presente,
Eu sempre os reverencio

Aos Dhamma do passado,
Aos Dhamma que estão por vir,
Aos Dhamma do presente,
Eu sempre o reverencio

Às Sangha do passado,
Às Sangha que estão por vir,
Às Sangha do presente,
Eu sempre a reverencio.

Ao caminhar na trilha de Dhamma, do primeiro passo à meta final,
Assim eu reverencio o Buda,
Assim eu reverencio Dhamma
Assim eu reverencio a Sangha

Homenagem ao Buda:
Tão verdadeiro é ele, livre de impurezas,
Tendo destruído todas as impurezas mentais,
Completamente iluminado pelos próprios esforços,
Perfeito na teoria e na prática,

Tendo alcançado a meta final,
Conhecendo todo o universo,
Incomparável treinador de homens,
Professor de deuses e de humanos,
O Buda , o Iluminado.

Homenagem à Dhamma:
Claramente esclarecido está o ensinamento do Iluminado
A ser visto por si próprio,
Dá resultados aqui e agora,
Levando diretamente à meta,
Capaz de ser realizado para si próprio por qualquer pessoa inteligente.

Homenagem à Sangha:
Aqueles que praticaram bem da ordem de discípulos do Iluminado.
Aqueles que praticaram dedicadamente da ordem de discípulos do Iluminado
Aqueles que praticaram sabiamente da ordem de discípulos do Iluminado
Aqueles que praticaram adequadamente da ordem de discípulos do Iluminado
Ou seja, os quatro pares de homens,
Os oito tipos de indivíduos,
Estes formam a ordem de discípulos do Iluminado dignos de oferendas, de hospitalidade, de dádivas, de saudações e de reverências
Um incomparável campo de mérito para o mundo.

Dia 8

Impermanentes são verdadeiramente as coisas compostas;
Por natureza, surgem e desaparecem.
Se surgem e são extintas,

Sua erradicação traz felicidade.
Quando confrontado pelas vicissitudes da vida,
A mente permanece inabalada,
Sem culpa, sem manchas, segura;
Este é o maior bem-estar.

Ao afixar um aplique de madeira em torno de seu ventre a fim de parecer grávida,
Cinca ofendeu o Buda perante muitas testemunhas.
Por intermédio de pacíficos e gentis meios o rei dos sábios foi vitorioso.

Pelo poder de tais virtudes que todos os seres possam ser triunfantes no êxtase.

Você é seu próprio mestre,
Você constroi seu próprio futuro.
Por conseguinte, discipline-se a si mesmo
Como um adestrador de cavalos treina um animal para a tração.

Dia 9

A sabedoria é conhecer as coisas de diferentes maneiras.
Faça caridade por devoção,
Sempre mantenha os preceitos morais,
Encontre alegria na meditação,
E atingirá a vida celestial.

Dia 10

Faça de si uma ilha,
Faça de si seu refúgio,

Não existe outro refúgio.
Faça da verdade a sua ilha,
Faça da verdade seu refúgio
Não existe outro refúgio.

Percorram seus caminhos, oh monges,
Para o benefício e a alegria de muitos,
Por compaixão pelo mundo, para o bem, o benefício e a felicidade de deuses e dos homens.
Não permita que dois partam na mesma direção
Ensinem, oh monges, Dhamma,
Que é benefício no início,
No meio e no fim –
Tanto o espírito quanto a letra de Dhamma.
Torne conhecida a Vida Nobre, que é completamente íntegra(não requer complementos)
E pura(não requer subtrações).
Existem seres somente com uma leve poeira nos olhos
Que estarão perdidos a não ser que recebam Dhamma
Tais pessoas compreenderão a verdade.

Os fenômenos que surgem de uma causa,
Tiveram suas causas desvendadas pelo Iluminado
Igualmente sua cessação,
Esta é a doutrina do Grande Recluso.

Vipāssana significa observar a realidade de
Forma especial, ao ir além da verdade aparente.

Ao vir haverá somente o visto,

Ao ouvir haverá somente o ouvido

Ao cheirar, degustar, tocar haverá somente o cheirado, o degustado, o tato.

Ao perceber haverá somente o percebido.

“Ao sentir o corpo inteiro.

Eu inspiro”, assim se treina a si mesmo,

“Ao sentir o corpo inteiro

eu expiro”, assim se treina a si mesmo.

Ao experimentar sensações em todas as partes

Nos limites do corpo,

Ele entende, “Eu experimento sensações em todas as partes nos limites do corpo.”

Ao experimentar sensações onde quer que haja vida dentro do corpo, Ele entende, “Eu experimento sensações onde

quer que haja vida dentro do corpo”. Assim ele permanece observando o corpo no corpo internamente, Permanece

observando o corpo no corpo externamente, Permanece observando o corpo no corpo tanto internamente quanto

externamente, Permanece observando o fenômeno do surgir no corpo; Permanece observando o fenômeno do

desaparecer no corpo; Permanece observando o fenômeno do surgir e do desaparecer no corpo. Agora a sua consciência

está estabelecida, “isto é o corpo”. Esta consciência se desenvolve a tal ponto que há somente mera compreensão e mera

observação, E ele permanece desapegado E não se apega a nada neste mundo. Esta é a forma, oh monges, que um monge

deve permanecer observando o corpo no corpo. **Refúgio na Joia Tríplice:** Eu tomo refúgio no Buda Eu tomo refúgio em

Dhamma Eu tomo refúgio em Sangha **Os cinco preceitos:** Eu aceito a regra de me abster de matar qualquer ser vivo Eu

aceito a regra de me abster de tomar o que não me tiver sido dado. Eu aceito a regra de me abster de qualquer conduta

sexual incorreta. Eu aceito a regra de me abster da fala incorreta Eu aceito a regra de me abster de intoxicantes, que são a

causa do comportamento intempestivo. **Ao oito preceitos:** Eu aceito a regra de me abster de matar qualquer ser vivo Eu

aceito a regra de me abster de tomar o que não me tiver sido dado. Eu aceito a regra de me abster de qualquer conduta

sexual incorreta. Eu aceito a regra de me abster da fala incorreta Eu aceito a regra de me abster de intoxicantes, que são a

causa do comportamento intempestivo. Eu aceito a regra de me abster de comer na hora errada. Eu aceito a regra de me

abster de dançar; cantar, tocar um instrumento; divertir-me; usar adornos, tais como coroa, perfumes ou cosméticos,

jóias. Eu aceito a regra de me abster de dormir em camas luxuosas e altas.

Vipassana na Internet

Para informações adicionais sobre a meditação Vipassana,

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/os/*~~ *[Página atual dos Alunos Antigos Dhamma Santi:
https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/](https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/)*

nome de usuário: oldstudent

senha: behappy

© Instituto de Pesquisa Vipāssana. Todos os direitos reservados