

# Seja autodependente!

Por S. N. Goenka

*Vol. 14 Nº 4, 5 de abril, 2004*

(O texto a seguir é adaptado de uma tradução de uma palestra em hindi proferida a antigos alunos por S. N. Goenka, no dia 26 de outubro de 2003, na Escola Jamunabai Narsi, em Mumbai, por ocasião do Ano Novo hinduísta. Foi publicada no número de dezembro de 2003 do *Vipaśyana Patrikā*).

Vocês estão todos aqui reunidos para participar da sessão de meditação em grupo do Ano Novo. Compreendam, é a meditação em grupo que é importante e não o Ano Novo. Cada dia, cada momento, é igualmente importante. Temos de dar importância a cada momento. Temos de dar importância à meditação. É bom que tenham vindo aqui se reunir em um grupo hoje. O Buda disse "*Samaggānaṃ tapo sukho*." Há uma grande felicidade em meditarmos juntos. Afinal de contas, o que é felicidade? Quando o sofrimento é removido, há felicidade. Portanto, meditamos para remover o sofrimento.

Qual a causa do sofrimento? O sofrimento é causado pelas suas impurezas mentais. Você passa a vida toda buscando a causa do sofrimento do lado de fora e tentando se livrar desta causa externa. Pela prática de Vipassana, você se dá conta que seja qual for a causa externa, o sofrimento surge dentro de si. Por que o sofrimento surgiu? Porque você gerou uma impureza mental internamente. Tão logo você gere uma impureza mental, o sofrimento surgirá e você fortalecerá o hábito de gerar impurezas. Tais situações continuam a surgir repetidamente e você continua a gerar impurezas e a multiplicar seu sofrimento. Como pode você se livrar deste sofrimento?

Não é errado tentar se livrar da causa aparente externa de seu sofrimento. Mas é mais importante se livrar da causa interna. O hábito de gerar impurezas internamente por causa de uma razão ou de outra resulta no hábito de continuar sofrendo. Você deseja se livrar do sofrimento e, em vez disso, desenvolveu o hábito de reagir com avidez e com apego às sensações agradáveis e com aversão às sensações desagradáveis. Este padrão de hábito continua dia e noite. Mesmo quando estiver em sono profundo e

uma sensação surgir no corpo, se for desagradável, você reagirá com aversão. Se for agradável, reagirá com desejo. Isto continua a todo o momento, por 24 horas.

Você aprende a observar estas sensações com consciência, sejam agradáveis, desagradáveis ou neutras, sem gerar quaisquer impurezas. Basta, já chega! Você tem sido escravo das impurezas por tantos anos! E esta escravidão continua mesmo agora, nesta vida. Você tem muita sorte por ter recebido Vipassana, o caminho para se libertar do hábito de gerar impurezas. Seria tolice se não fizesse uso adequado disso. Saia desta tolice. Se compreender Vipassana em toda sua pureza original, você não cometerá tal equívoco.

Vocês mesmos têm de travar a batalha contra estas impurezas. Vocês têm de derrotá-las e erradicá-las. Vocês têm de realizar isso sem gerar ego. Por que deveriam gerar ego? Se suas mãos ou seus corpos se sujarem, vocês imediatamente os lavam. Não geram ego por terem lavado suas mãos e seus corpos. Se eles se sujarem, é sua responsabilidade lavá-los. Quem mais os lavará? Da mesma maneira, se a mente se tornar impura, é sua responsabilidade lavá-la. Não há razão para desenvolver ego.

Todo meditador deveria entender que ele ou ela é inteiramente responsável pela poluição da mente. Nenhum outro poder externo ou entidade invisível poluiu suas mentes. Por que algum ser invisível poluiria as mentes de pessoas e as tornaria infelizes? Continuamos a gerar impurezas em nossas mentes por ignorância. Compreendendo isto, não permitam que surjam novas impurezas e erradiquem as velhas impurezas para sair do sofrimento, sair da servidão e progredir na trilha da libertação. Esta é a lei da natureza.

Na Índia antiga, esta lei era chamada *ṇa*, a essência do Dhamma. Se você poluir sua mente, certamente se tornará infeliz. Se remover estas impurezas, certamente se tornará feliz. Esta lei da natureza é imutável. Ninguém pode mudá-la. Se plantar uma semente de sofrimento, o fruto também será de sofrimento. Se plantar uma semente de felicidade, o fruto será de felicidade. Simples assim, no entanto, nos esquecemos disto. Vipassana foi perdida na Índia porque esta simples lei foi esquecida.

Há muitas razões pelas quais se perdeu. Uma razão foi a de que havia uma crença de que alguém nos abençoaria e que nos libertaria. Você pode passar sua vida inteira se iludindo. Por quê alguém abençoaria somente você e não os outros? Tal ser é chamado de todo poderoso e todo compassivo. Ou aquele que liberta não dispõe do poder para libertar todos ou não dispõe de compaixão por todos. Vocês se iludem e se esquecem de Dhamma quando acreditam que outro alguém os libertará por que o louvou, o lisonjeou, o

glorificou e o adorou. Que tipo de libertador é este que se regozija ao escutar louvores e lisonjas!

Compreendam que é sua responsabilidade remover suas próprias impurezas. Alguém pode lhes fazer o favor de, compassivamente, lhes mostrar o caminho. Quando as pessoas começam a se dar conta disso, têm de se libertar a si mesmos ao pautarem suas vidas segundo as leis da natureza – ou as leis de Deus Todo Poderoso – e começam a trilhar o caminho do Dhamma, o caminho da libertação. Mas, quando as pessoas começam a se dar conta disso, os sacerdotes se sentem ameaçados e acreditam que sua influência diminuirá. Se as pessoas sentem que poderão se libertar a si próprias, não haverá necessidade de sacerdotes. Por conseguinte, os sacerdotes disseminam esta propaganda: “você é muito fraco, muito impuro para se libertar a si próprio. Venha até nós. Realizaremos este rito ou aquele ritual ou recitaremos os textos sagrados, que lavarão todos os seus pecados.”

Parece ser um caminho muito fácil, comparado ao estrênuo esforço da prática de Vipassana e ao controle da mente. “Este esforço é demasiado para nós. Estes sacerdotes farão tudo por nós e seremos libertos. Alguém nos abençoará.” Você deve ter cuidado para não cair nesta traiçoeira armadilha. Por que todo o mundo está sofrendo? Tantas pessoas oram, no entanto, por que seu sofrimento não é removido? Você parou de compreender e, como resultado, parou de se desenvolver.

Você pode acreditar que o mundo foi criado por Deus Todo Poderoso e que foi ele que criou todas essas leis. Se for este o caso, e se quiser agradá-lo, você deve seguir tais leis e ele ficará satisfeito. Em vez disso, você desrespeita suas leis, mas entoas seus louvores! Tal qual quebra as leis do Estado e envia uma propina para o funcionário público para ter seu requerimento atendido. Você trouxe seu Deus para o mesmo nível daquele do funcionário público corrupto.

Por que esta técnica se perdeu na Índia? Perdeu-se porque caiu nas mãos dos sacerdotes. Isto aconteceu em todas as seitas e não apenas em uma só seita. A tradição do Buda não foi exceção e os sacerdotes desta tradição também começaram a fazer a mesma coisa. “Venha, realizaremos este ritual, lhe daremos metta, o libertaremos de todos os seus pecados.”

Ademais, alguns deles disseram, “não lhes solicitamos realizar qualquer ritual. Não lhes solicitamos realizar qualquer oferenda. Dar-lhe-emos metta durante uma hora e arrancaremos sua negatividade.” Por que alguém trabalhará, se for possível se livrar de todos os pecados ao se sentar em

frente do professor para receber metta durante uma hora? Tais professores são inimigos de Dhamma.

Dhamma é Dhamma somente se nos tornar independentes. Portanto, é tarefa de cada professor de Vipassana ensinar pessoas a se tornarem autodependentes. "*Attā hi attano nātho*" você é seu próprio mestre e mais ninguém. "*Attā hi attano gati*" você faz seu próprio futuro, tanto saudável quanto insalubre e também o estado de total libertação, além de todos os estados condicionados. Se você compreender isto adequadamente, nenhum professor será capaz de prejudicá-lo em hipótese alguma. Então, se algum professor disser, "sente-se em frente a mim durante uma hora, dar-lhe-ei *mettā* e sugarei todos os seus pecados," você se levantará e irá embora porque não deseja esta tipo de *mettā*.

Um aluno pode se sentar em frente de um professor com as mãos postas e implorar: "Ó, professor! Por favor, lave meus pecados." Hoje em dia, tais professores podem fazê-lo por prestígio ou pelo respeito que obtêm dos alunos, tendo em vista se sentarem no assento de Dhamma. Após uma ou duas gerações, tais professores começarão a solicitar oferendas. "Nós removemos todas as suas impurezas e você nada nos deu. Seja o que for que doe, será de tamanho mérito que o levará ao céu ou aos planos celestiais elevados." Tal prática terá início.

Portanto, estou dando a todos vocês este aviso agora. Esteja eu aqui ou não, jamais permitam que Dhamma seja corrompido. Cada meditador deve aprender a ficar de pé por si mesmo. A tarefa de cada professor é a de ensinar as pessoas a se tornarem autodependentes e a inspirá-las a se libertarem. "Vocês contaminaram sua mente, terão de remover tais impurezas por si próprios. Nós estamos lhes mostrando o caminho que recebemos. Se trilharem este caminho, vocês se livrarão de suas impurezas."

Se isto for seguido, *Dhamma* permanecerá puro durante séculos e levará todos vocês a alcançar grandiosos benefícios. Mas, se houver clero envolvido, "eu o libertarei ou pedirei a um poder invisível para libertá-lo", *Dhamma* será corrompido exatamente como foi corrompido no passado.

Consequentemente, aqueles professores e alunos de Vipassana que forem sábios, devem estar alertas. Eles devem se livrar de seu ego e, com humildade, devem preservar Dhamma em sua pureza original, pelo benefício de cada vez mais pessoas. Se todos compreenderem isto e se *Dhamma* se disseminar, levará à verdadeira felicidade, ao verdadeiro benefício. O caminho da libertação será aberto para toda a humanidade sofredora. Todo aquele que trilhar o caminho será beneficiado e o caminho

será preservado.

Do contrário, este caminho será gradualmente perdido, se as pessoas desenvolverem a sensação: “Por que deveríamos nós nos empenhar, se outra pessoa vai nos libertar? Por que deveríamos ir a um curso de meditação de 10 dias, onde teremos de manter silêncio e não poderemos jantar? Não iremos. Tal pessoa nos dará *mettā*, portanto, certamente seremos libertos.” Uns poucos tolos farão isto no futuro.

Mas aqueles meditadores de Vipassana que foram sábios não encorajarão tais tolices e, em vez disso, sentirão: “recebemos uma jóia tão preciosa! Ela nos beneficiou tanto! Que cada vez mais pessoas possam receber o mesmo benefício! Há tantas pessoas sofredoras neste mundo. Que todos obtenham o caminho correto! Que igualmente encontrem o caminho para sair de seu sofrimento por seus próprios esforços!” Este sentimento é muito benéfico.

Se *Dhamma* for para ser restabelecido, tem de ser estabelecido em sua pureza original. Que este sentimento surja no sentido de que *Dhamma* deva ser estabelecido em sua forma pura por longo tempo!

Que possamos ajudar a estabelecer o puro *Dhamma* da melhor forma possível. Que isto resulte em grande felicidade e em grande harmonia. Que todos os seres estejam em paz, sejam felizes e se libertem!

*Bhavatu sabba maṅgalaṃ!*