

# *Livro de Consulta para o Serviço de Dhamma*



Por favor deixe este Livro de Consulta para o Serviço de Dhamma no dormitório ao sair.



## Um Bom Servidor de Dhamma

Na vida cotidiana existem muitos altos e baixos. Manter a serenidade e gerar amor e compaixão, apesar dessas vicissitudes, é o treinamento de Vipassana. Quando meditadores de Vipassana prestam serviço de Dhamma, aprendem em um ambiente saudável como aplicar Dhamma na vida.

Ao prestar o serviço você encontra diferentes tipos de meditadores. Alguns podem ser preguiçosos, ou falantes ou até rudes. Às vezes um servidor de Dhamma imaturo retribui na mesma moeda e responde grosseiramente ou se comporta como um carcereiro. Apesar de os erros cometidos pelos alunos, você é treinado de maneira a não desenvolver raiva. Em vez disso, deve manter uma mente equilibrada, cheia de amor e compaixão. Você pode cometer erros e aprender a corrigir-se e, desta forma, aprenderá a encarar situações indesejadas com equanimidade.

Na atmosfera de um centro de Dhamma ou curso, é óbvio que é mais fácil de se aprender a enfrentar as diversas situações, e então você pode começar a aplicar esta sabedoria em sua vida diária. Este é um campo de treinamento para cada servidor aprender como viver uma vida boa.

O Buda disse que uma boa pessoa do Dhamma tem duas qualidades: a qualidade de servir ao próximo altruisticamente e a qualidade da gratidão pela ajuda recebida. Essas duas qualidades são raras.

Um servidor de Dhamma tem a oportunidade de desenvolver essas duas qualidades. Você pratica servindo os outros sem esperar nada em troca, e você começa a desenvolver um sentimento de gratidão para com o Buda, que descobriu esta técnica maravilhosa e compartilhou com o mundo. E com relação à linhagem de professores, desde o Buddha até hoje, que mantiveram esta técnica em sua pureza original, sentimo-nos como se estivéssemos quitando a dívida de gratidão servindo os outros, a fim de cumprir a missão do professor. Sentimo-nos tão felizes e contentes por servir o próximo e ajudá-lo a sair de seu sofrimento. Portanto, o serviço de Dhamma funciona nos dois sentidos: ele ajuda os outros e ao servidor de Dhamma também.

Que todos vocês se fortaleçam no Dhamma para seu próprio benefício, e que você possa continuar a servir os outros para o bem e o benefício de muitos. ❧

—S.N. Goenka

*“Que todas as pessoas do mundo que estão sofrendo possam entender o que é o Dhamma, que elas pratiquem o Dhamma, que apliquem o Dhamma em seu dia a dia e saiam de todas as agonias de uma mente poluída cheia de negatividades. Que todos desfrutem da paz e harmonia de uma mente pura, uma mente cheia de amor compassivo e boa vontade para com os outros seres.”*

—S.N. Goenka

## Horário para os Servidores de Dhamma

5:30 – 6:30 am .....Preparo e serviço de café da manhã / Algum preparo antecipado para o almoço  
6:30 – 7:00 am .....Café da manhã  
7:00 – 7:45 am .....Limpeza  
8:00 – 9:00 am .....Meditação em Grupo na Sala de Meditação  
9:15 – 11:00 am .....Preparo do almoço  
11:00 – 11:30 am .....Almoço para os servidores  
11:30 – 1:00 pm .....Limpeza  
1:00 – 2:15 pm .....Período de descanso  
2:30 – 3:30 pm .....Meditação em Grupo na Sala de Meditação  
3:45 – 5:00 pm .....Preparo de refeições especiais e ceia para o pessoal de apoio  
5:00 – 5:30 pm .....ceia  
5:30 – 5:50 pm .....Limpeza e preparo antecipado para o café da manhã  
6:00 – 7:00 pm .....Meditação em Grupo na Sala de Meditação  
7:00 – 8:15 pm .....Palestra, ou período pessoal para banho, descanso, leitura, lavagem de roupas, etc.  
8:30 – 9:30 pm .....Meditação final na Sala de Meditação, seguida de *Mettā* para os servidores e, então hora de dormir

Todos os esforços foram feitos na programação e no planejamento dos cardápios para que todo o trabalho na cozinha possa ser concluído por volta das 18 horas. Isso foi feito para permitir que servidores tenham a noite livre para descanso e meditação.

Não é obrigatório comparecer à palestra noturna ou à meditação final com os alunos. A maioria dos servidores aprecia as palestras e assistem a muitas delas. Em algumas noites decidem descansar e ler ou lavar roupas ou fazer uma caminhada.

Encorajamos todos os servidores a participar da última meia hora de meditação, das 20:30 – 21:00 com os alunos. Após os alunos deixarem a sala de meditação às 21:00, os servidores e os professores assistentes praticam *mettā* em conjunto e, em seguida, têm uma breve reunião para rever as atividades do dia e conversar sobre o dia seguinte.

É recomendável ir direto para a cama depois da *Mettā* final. Quando os servidores participam da última meia hora de meditação seguida pela *Mettā* dos servidores e depois vão direto para seu quarto, percebem que estão mais descansados e seu serviço é mais fácil. Se houver a necessidade de voltar para a cozinha, por favor mencione isto ao professor assistente durante a sessão noturna de *Mettā* para os servidores.

Que o seu serviço possa ajudá-lo a progredir no caminho do Dhamma, da libertação, da libertação de todo o sofrimento, da verdadeira felicidade. ☸

# **Código de Conduta para Servidores de Dhamma**

Que o serviço de Dhamma seja o mais benéfico possível para você. Oferecemos a seguinte informação com os melhores votos de êxito. Por favor, leia o código atentamente antes do início do curso.

## ***O Código de Disciplina***

A menos que seja orientado de maneira diferente daquela prescrita neste guia, os servidores de Dhamma devem, tanto quanto possível, seguir as regras do *Código de Disciplina para Cursos de Meditação*. Estas regras também se aplicam aos servidores. Porém, em alguns casos, é necessário e permitido um afrouxamento dessas regras.

## ***Os Cinco Preceitos***

Os Cinco Preceitos constituem a base do Código de Disciplina:

1. Abster-se de matar qualquer ser,
2. Abster-se de roubar,
3. Abster-se de conduta sexual inadequada (ou seja, abster-se de qualquer tipo de atividade sexual no Centro de meditação),
4. Abster-se de conduta verbal inadequada,
5. Abster-se de qualquer tipo de intoxicantes.

Estes Cinco Preceitos são obrigatórios para todos os que freqüentam o centro e devem ser sempre escrupulosamente cumpridos. Espera-se que aqueles que estão servindo estejam também se esforçando para manter os Cinco Preceitos em suas vidas diárias.

## ***Aceitando Orientação***

Os servidores de Dhamma devem seguir as instruções dos professores, professores-assistentes e da gerência do Centro e dos comitês administrativos, respeitando o conselho e a orientação dos mais experientes na meditação ou no serviço. Alterar as práticas estabelecidas ou iniciar projetos sem autorização ou contra as indicações dos responsáveis causará confusão, uma duplicação de esforços, e uma perda de tempo e de material. Insistir em trabalhar independentemente de qualquer orientação não é condizente com o espírito de colaboração e de harmonia que envolve a atmosfera do Dhamma. Ao seguir instruções, os servidores aprendem a pôr de lado preferências pessoais e preconceitos e a fazer o que for necessário para o bem dos meditadores e a gestão eficiente e harmoniosa dos cursos e do Centro. Os problemas devem ser resolvidos abertamente e com humildade. As sugestões positivas são sempre bem recebidas.

## ***As Relações com os Meditadores***

Seja em que situação for, os servidores de Dhamma devem dar sempre prioridade ao bem-estar dos alunos que freqüentam um curso. Os cursos e os centros são para os meditadores; eles são as pessoas mais importantes, que desenvolvem o trabalho mais essencial. A função de um servidor de Dhamma é apenas ajudar os meditadores de todas as maneiras possíveis. Por conseguinte, os alunos devem ter preferência no que diz respeito à acomodação e à alimentação. A menos que tenham deveres

prementes, os servidores devem tomar as suas refeições apenas depois de terem servido os alunos e não devem sentar-se com estes no refeitório. Os servidores de Dhamma devem usar o banheiro para tomar banho e lavar a roupa em horários diferentes dos alunos, e deitar-se apenas depois de todos terem se recolhido, para o caso de surgir algum problema nessa ocasião. Os alunos devem ter preferência em todas as outras partes do centro, e os servidores devem, na medida do possível, evitar incomodar os alunos.

### ***Lidando com os Alunos***

Apenas os gerentes do curso devem se comunicar diretamente com os alunos – as gerentes femininas com alunas e os gerentes masculinos com alunos. Devem estar atentos se os alunos cumprem os horários e a disciplina, e podem precisar abordar aqueles que não estejam agindo desta forma. Esta tarefa deve ser sempre executada de um modo afável e compassivo, com o intuito de encorajar os meditadores a ultrapassarem as suas dificuldades. As palavras devem ser proferidas de uma maneira positiva – e nunca com brusquidão. Caso um servidor seja incapaz de fazê-lo desse modo, outro servidor deve encarregar-se da situação. Os gerentes devem sempre indagar e não tirar conclusões sobre a causa de alguma conduta aparentemente incorreta.

Todos os servidores de Dhamma devem ser respeitosos e gentis, e disponíveis para ajudar quando forem abordados. Habitualmente, é útil perguntar o nome dos alunos. Os servidores devem tentar encaminhar os alunos para a pessoa adequada – quer o professor-assistente quer o gerente do curso – dependendo da natureza do problema. Os servidores de Dhamma não devem tentar responder às perguntas dos alunos referentes à meditação, mas sugerir que essas perguntas sejam formuladas aos professores-assistentes. Do mesmo modo, os professores-assistentes devem ser informados de qualquer contato que a gerência tenha com os alunos. Os assuntos particulares dos alunos nunca devem ser desnecessariamente discutidos com os outros servidores, na cozinha ou em outra parte.

### ***A Prática da Meditação para os Servidores***

Os servidores de Dhamma devem servir conscienciosamente, sem perder tempo, dando toda a atenção ao seu trabalho; é este o seu treinamento. Ao mesmo tempo, devem manter a sua prática de meditação. Todos os servidores devem meditar no mínimo três horas diárias, se possível, durante as sessões de meditação em grupo das 8:00, 14:30 e 18:00. Além disso, todas as noites em que um professor-assistente estiver presente, haverá uma breve sessão de meditação para os servidores na sala de meditação às 21:00. Esses períodos de meditação são essenciais para o bem-estar dos servidores. Os servidores de um curso devem praticar Vipassana recorrendo a Anapana sempre que necessário. Os servidores podem mudar de posição durante as sessões de grupo, se assim o desejarem.

A todo o momento, os servidores de Dhamma têm a responsabilidade de se observarem a si mesmos. Devem tentar ser equânimes em todas as circunstâncias e permanecerem conscientes do estado de sua mente. Caso se sintam incapazes de agir desta forma, em razão do cansaço ou por qualquer motivo, devem meditar ou descansar mais, por mais premente que lhes pareça ser o trabalho. Os servidores não devem imaginar que são indispensáveis. Só é possível oferecer o serviço de Dhamma quando se tem harmonia e paz interiores. Se a base não for positiva, o serviço que prestarão não será verdadeiramente benéfico. Os servidores que permanecerem no Centro durante períodos de tempo mais longos devem freqüentar periodicamente um curso de 10 dias, pondo completamente de lado todo o trabalho, e sem esperar qualquer preferência ou privilégio especiais como resultado do seu serviço.

### ***Entrevistas com os Professores-assistentes***

Os servidores devem debater quaisquer problemas ou dificuldades com o professor ou os professores-assistentes. A hora adequada para abordar questões sobre o serviço ou assuntos de caráter geral é após a sessão de meditação das 21:00. Também é possível combinar entrevistas em particular. Na ausência dos professores-assistentes, os servidores devem levar suas dúvidas à gerência do centro.

### ***A Separação entre Homens e Mulheres***

Esta separação está sempre em vigor, tanto durante quanto entre os cursos. Embora a separação absoluta entre homens e mulheres nem sempre seja possível (em algumas partes do mundo, os servidores têm de trabalhar próximo uns dos outros), esta situação não deve ser interpretada como uma oportunidade de homens e mulheres se socializarem para além do necessário a fim de executar o serviço de Dhamma. Esta regra é tanto mais importante para os casais.

### ***O Contato Físico***

De forma a manter a atmosfera pura de meditação e a natureza introspectiva da prática e para servir de bom exemplo aos alunos, todos os servidores de Dhamma devem evitar qualquer contato físico com os meditadores e outros servidores de ambos os sexos. Esta regra deve ser sempre seguida, tanto durante quanto entre os cursos.

### ***O Nobre Discurso***

O Nobre Silêncio dos meditadores deve ser respeitado pelos servidores de Dhamma. Eles devem tentar manter o silêncio dentro do centro e falar apenas quando necessário. Mesmo que os alunos não estejam por perto ou quando não haja cursos sendo conduzidos no centro, é importante não perturbar o silêncio desnecessariamente.

Quando falarem, os servidores devem observar uma conduta verbal correta, abstendo-se de:

- [ Dizer mentiras ou nada menos do que a verdade (meias-verdades).
- [ Usar linguagem ou palavras ásperas. Um praticante do Dhamma deve ser sempre correto e delicado.
- [ Caluniar ou falar mal pelas costas. Não devemos impor aos outros críticas derivadas dos nossos sentimentos negativos. Qualquer problema deve ser levado à atenção da pessoa em causa, dos professores-assistentes ou da gerência do centro.
- [ Tagarelar, cantar, assobiar ou cantarolar.

O Nobre Silêncio é, sem sombra de dúvidas, muito mais difícil do que o mero silêncio. Por isso, constitui um treino muito importante para quem queira seguir o caminho do Dhamma.

### ***A Aparência Pessoal***

Aos olhos dos outros, os servidores de Dhamma são representantes dos professores e do centro. Por este motivo, devem ter sempre uma aparência limpa e cuidada, e não devem usar roupas justas, transparentes, provocantes ou decotadas, ou que possam chamar demasiada a atenção (tais como shortes, saias curtas, tops reduzidos ou sem mangas, camisetas com palavras ou imagens que possam distrair os outros,

collants ou calças justas). As jóias devem ser reduzidas ao mínimo, ou sequer usadas. Esta atitude de modéstia deve prevalecer sempre.

### ***Fumar***

Parte-se do princípio que uma pessoa que aceitou Dhamma não esteja mais envolvida com o uso de intoxicantes como o álcool, o haxixe, a maconha, etc. O consumo de tabaco seja sob que forma for, também é absolutamente proibido, quer no interior quer no exterior do centro de meditação. Os servidores de Dhamma também não devem se ausentar das instalações para fumar.

### ***A Alimentação***

O centro fornece refeições vegetarianas simples e nutritivas, sem seguir qualquer filosofia alimentar específica. Os servidores de Dhamma, tal como todos os alunos, devem aceitar os alimentos oferecidos com um espírito de renúncia.

Tendo em vista que as refeições preparadas e servidas são absolutamente vegetarianas, alimentos que contenham álcool ou licor, ovos ou alimentos feitos à base de ovos (alguns alimentos assados, maionese, etc.), ou queijo feito com coalho animal, não podem ser trazidos para o centro. Em geral, os alimentos trazidos do exterior devem ser reduzidos ao mínimo.

Os servidores observam os Cinco Preceitos e podem, por isso, fazer uma refeição à noite, se assim o desejarem. Não é permitido jejuar.

### ***Leituras***

Os servidores que queiram manter-se informados dos assuntos cotidianos podem ler jornais ou revistas de informação, mas apenas nas suas áreas de repouso e fora da área de visão dos alunos. Os que queiram ler mais do que as notícias do dia a dia podem escolher livros entre os que constam da lista de leituras recomendadas ou na biblioteca de Dhamma do centro. Não são permitidos romances ou outros livros de entretenimento.

### ***Os Contatos com o Exterior***

Os servidores não precisam se afastar completamente do mundo exterior. No entanto, enquanto servem em um curso, só devem abandonar o local para tratar de assuntos urgentes e com a autorização dos professores-assistentes. As ligações telefônicas devem ser limitadas ao mínimo necessário. As visitas pessoais só podem entrar no centro com a autorização prévia da gerência.

### ***A Limpeza do Centro***

Os servidores de Dhamma têm o dever de ajudar a manter o centro limpo e arrumado. Além da limpeza da cozinha e dos refeitórios, pode ser preciso limpar dormitórios e salas, a sala de meditação, banheiros, escritórios e outras áreas que mereçam atenção. Além disso, os servidores devem estar preparados para, caso necessário, executar tarefas ocasionais não relacionadas à limpeza e à preparação dos alimentos.



### ***A Utilização dos Bens do Centro***

Todo o aluno de Vipassana se compromete a se abster de tirar aquilo que não é seu. Por conseguinte, os servidores de Dhamma devem ter o cuidado de não se apropriarem de bens do centro, levando-os para os seus quartos ou fazerem uso pessoal deles sem a autorização prévia da gerência.

### ***A Permanência no Centro por Períodos Longos***

Com a concordância de um professor-assistente, os alunos dedicados podem permanecer no centro por períodos mais prolongados com vista a ficarem mais estabelecidos na teoria e na prática do Dhamma. Durante esses períodos, podem meditar em alguns cursos e servir em outros, após consulta, e consoante a decisão dos professores e da gerência.

### ***Dāna***

No *Código de Disciplina* para meditadores está dito que não há qualquer quantia a ser paga nos cursos ou nos Centros, quer pelo ensino, quer pela alimentação, alojamento ou outras condições oferecidas aos alunos. O mesmo se aplica aos servidores de Dhamma.

O ensino do Dhamma puro é sempre oferecido gratuitamente. Alimentação, alojamento e outros benefícios são possíveis graças às doações dos alunos anteriores. Os servidores de Dhamma reconhecem isso e oferecer o seu serviço tirando o melhor partido (dos presentes recebidos), de maneira a permitir aos doadores receber o máximo benefício do sua *dāna*. Em contrapartida, os servidores podem desenvolver o seu *dāna pārami* oferecendo doações consoante as suas possibilidades, para benefício de outros. Os cursos e os centros só podem funcionar graças às doações de alunos agradecidos.

Ninguém pode pagar por si, em dinheiro, ou de qualquer outro modo. Todos as doações são feitas em benefício de outros. O serviço de Dhamma também não pode ser uma forma de pagamento pelo alojamento ou pela alimentação. Pelo contrário, o serviço é benéfico para os próprios servidores, pois dá-lhes mais oportunidades de aprendizagem no Dhamma. Um curso ou um centro constitui uma oportunidade de praticar meditação e também de praticar a aplicação do Dhamma aprendendo a servir e a lidar com os outros com compaixão e humildade.

### ***Conclusão***

Os servidores de Dhamma devem servir seguindo a orientação dos professores-assistentes e da gerência. Devem fazer todo o possível para ajudar os meditadores sem os incomodarem de nenhuma maneira. A conduta dos servidores deve inspirar confiança no Dhamma naqueles que estejam em dúvida e dar mais fé aos que já a possuem. Os servidores nunca devem esquecer de que a finalidade do seu serviço é auxiliar os outros e, simultaneamente, ajudarem-se a si mesmos a crescer no Dhamma.

Se estas regras lhe suscitar quaisquer dificuldades, por favor, peça imediatamente esclarecimento aos professores-assistentes ou à gerência. ❧

### ***O Serviço Altruísta***

O serviço altruísta é uma parte essencial do caminho de Dhamma, um passo importante rumo à libertação. A prática de Vipassana vai, gradualmente, erradicando as impurezas da mente até que a paz e a felicidade sejam atingidas. No início, essa libertação do sofrimento pode ser apenas parcial, mas não deixa de vir acompanhada de uma sensação profunda de gratidão por ter recebido o

maravilhoso ensinamento de Dhamma. A par desses sentimentos de amor e de compaixão, surge naturalmente o desejo de ajudar os outros a se libertarem do seu sofrimento.

O serviço em cursos é uma oportunidade para exprimir esta gratidão ajudando outras pessoas na sua aprendizagem do Dhamma, sem esperar nada em troca. Quando servimos os outros de forma altruísta, também servimos a nós mesmos, desenvolvendo os dez *pāramis* e dissolvendo o hábito do egoísmo.

### ***Quem Está Preparado para o Serviço de Dhamma?***

Os alunos que completaram com êxito um curso de Vipassana de 10 dias com Goenkaji ou os seus professores-assistentes e não praticaram qualquer outra técnica de meditação desde o seu último curso de Vipassana, podem oferecer o serviço de Dhamma.

## **Serviço Altruísta – Uma Qualidade Rara**

Durante o verão de 1984, eu servi na cozinha de um dos cursos de dez dias de Goenkaji no Centro de Meditação Vipassana em Shelburne. A experiência foi tão positiva em formas tão inesperadas que eu gostaria de compartilhá-la.

Primeiramente, permita-me dizer que era um trabalho muito duro. Eu estava fisicamente cansado todas as tardes e, ao final do curso, estava também cansado pelas manhãs.

Ofereci-me para servir o curso somente porque eu havia sido servido em oito ou nove cursos e julguei ser a minha vez. Eu não tinha noção do que me aguardava.

Um dos problemas da minha vida é tentar conciliar a meditação com minha vida normal. Para mim é muito mais fácil lembrar a compaixão no silêncio amoroso de um curso do que na agitação do meu trabalho e dos relacionamentos atuais. É muito mais fácil lembrar Goenkaji dizendo que 100 % dos meus problemas são elaborados por mim mesmo quando estou sentado meditando dia e noite e caminhando com meus olhos baixos. Assim, a minha vida se apresenta em duas formas: a tranquilidade dos cursos e o caos da volta para casa. Eu tenho uma grande dificuldade em fazer a ponte, trazendo os cursos para casa.

Para minha grande surpresa, a experiência de servir acabou por ser um tanto quanto como uma ponte sobre o abismo. O contexto era claramente o mesmo que o do curso. Sentei-me, pelo menos, três sessões por dia e assisti a cerca de metade das palestras. Eu estava cercado pela atmosfera do curso e pelos meditadores em silêncio. Mas eu também estava no trabalho e em interação e, muitas vezes, sob pressão. A cozinha não era grande o suficiente para o número de servidores. Não havia material suficiente, e nunca havia tempo o suficiente. Havia, em outras palavras, todas as condições para o caos que eu conhecia tão bem em casa.

Mas o contexto era o do curso. Meus companheiros de serviço foram maravilhosos. Eles lidaram com a cozinha lotada e as outras pressões com delicadeza e bom humor. As pessoas no comando nunca perderam a paciência e a alegria, mesmo sob as provocações mais difíceis. E todos eles estavam sempre preocupados com o bem-estar dos meditadores. Lentamente, vim a perceber de uma maneira nunca antes vista que o trabalho e as interações eram tocados com mettā. O curso nos cercou com isto. Meus companheiros de serviço me deram mettā generosamente, e aos poucos comecei a sentir isso em mim. Comecei a perceber, a uma profundidade sem precedentes, que 100 % dos meus problemas eram de minha própria autoria. Mesmo que eu estivesse conversando e trabalhando apressadamente e me perguntando se talvez **anicca** não se aplica ao mingau de aveia queimado no fundo de uma panela, apesar de tudo isso, percebi pouco a pouco que o ambiente do

curso e a mettā dos meus companheiros servidores estavam me mantendo calmo e compassivo. Eu tinha encontrado um pequeno fragmento de uma ponte sobre o abismo entre o curso e o mundo. Depois disso senti um curso e, em seguida, voltei para casa e segui com a minha vida normal. E eu descobri que trouxe comigo para casa um pouquinho, pelo menos um toque, de equanimidade. Sou grato pela oportunidade de servir durante o curso. ❧

— Um Servidor de Dhamma

## Cartas de Alunos de Vipassana

Sentar o meu primeiro curso de Satipaṭṭhāna Sutta foi um grande momento decisivo na minha prática. Anteriormente, muitas vezes senti ondas de gratidão surgirem: que sorte incrível eu tive ao entrar em contato com o Dhamma; como isto havia mudado a minha vida tão radicalmente; e quão inestimável a prática era para mim no lidar e fluir junto com as mudanças da vida.

O que era diferente sobre este curso, ao que parecia, era a sensação de estar diretamente conectado ao Buda e seus ensinamentos. Com o passar dos dias em meditação séria, e à medida que o Satipaṭṭhāna Sutta se revelava através das palestras de Goenkaji, minha inteligência e todo o meu ser, finalmente, pareciam capazes de compreender que o que eu havia sido ensinado a praticar diariamente era exatamente o que o próprio Buda havia ensinado. Lá se foram as dúvidas e as resistências. Gratidão transbordou com esta compreensão mais profunda, e o sentimento de rendição foi doce e completo.

Naturalmente, as coisas continuam mudando. A mente tem um estoque interminável de impurezas que continuam a jorrar obscurecendo a luz, mas através de todos os altos e baixos, aquela base sólida de gratidão, juntamente com a devoção e a entrega por vontade própria, têm me dado tanta energia para enfrentar os obstáculos, tanta confiança e entusiasmo para continuar dando mais passos. Eu sei que este é o Caminho, e não há mais nada a fazer além o continuar trilhando.

É tão simples e ao mesmo tempo tão surpreendente o quão profundo é o ensinamento do Buda, e quão compassivamente e incansavelmente Goenkaji transmite isso em sua forma pura. A fé e a entrega que crescem a partir de minha experiência, às vezes em poucas ou contínuas gotas incrementais, às vezes com flashes de insight ou revelações (como para mim, com o curso Satipaṭṭhāna Sutta), são amigos verdadeiramente preciosos. Com eles me sinto tão seguro que minha mente se acalma, tornando-se mais pacífica, equilibrada e unifocal, permitindo que os nós mais profundos comecem a se desfazer conforme continuo a praticar. E ao mesmo tempo em que os frutos sadios de amor compassivo, alegria altruísta, compaixão e equanimidade se desenvolvem em quantidades gradativamente crescentes, os benefícios se derramam sobre todos os aspectos da minha vida. ❧

No início da minha prática, fui atraído pela clareza imaculada da análise do Buda de como a mente funciona. Quando eu me refugiei, refugiei-me sobretudo no Dhamma, nos ensinamentos. Esse ato de buscar refúgio era de busca de proteção no meu crescimento e na compreensão, como colocar um manto seguro contra o frio do inverno. Ao longo do tempo, houve uma sutil mudança na minha atitude ao tomar refúgio. Sentindo-me protegido, comecei a remover as pesadas defesas do ego para efetivamente me entregar a esse processo. O "eu" abriu mão do "meu." Com essa mudança veio uma leveza tremenda, tanto internamente como em minhas interações com os outros.

Depois de muitos anos, tive a oportunidade de sentar o meu primeiro curso com Goenkaji. Eu tive uma sensação de familiaridade completa, de volta ao lar e de confiança. Entrelaçada na entrega (rendição) aos ensinamentos estava a entrega (rendição) ao professor. Eu senti tão profunda gratidão pela oportunidade extraordinária de conhecer uma pessoa cujas ações eram totalmente congruentes com suas palavras, cujo propósito efetivo na vida era orientar as pessoas para alterar o nível mais profundo de suas mentes com vistas a experimentar a paz. Com o tempo, Goenkaji ficou entrelaçado em minha mente com a longa linhagem de professores cujas vidas tiveram a mesma intenção. A todos eles, à pureza, eu agora me entrego. Com um sentimento de reverência, dou graças. ❧

Depois do meu primeiro curso, era óbvio que eu tinha encontrado algo que me ajudaria em minha vida, algo valioso. Mas eu tinha reservas sobre certos aspectos que pareciam ser devocionais demais. Fui orientado a refugiar-me nas qualidades do Buda, no Dhamma e na Sangha na noite de abertura do curso. Como eu poderia refugiar-me nas qualidades de outra pessoa? Como elas poderiam me proteger? Eu observava os alunos antigos se curvando em reverência após sessões de grupo e palestras, mas quando eu tentei me senti estranho, como se estivesse me curvando diante de um aparelho de televisão. Estava com medo de ser atraído para um culto. Eu me senti muito na defensiva. Às vezes, durante o curso, essas dúvidas se tornavam um verdadeiro obstáculo para a minha meditação, mas em outros momentos desapareciam e minha mente se concentrou. Então eu me senti pronto para fazer outro curso e contar a todos os meus conhecidos sobre essa técnica maravilhosa.

Após o curso, continuei a praticar em casa e, aos poucos, tudo começou a fazer sentido. Fiz mais cursos e servi em alguns também. Comecei a lidar mais facilmente com os altos e baixos da vida. Conforme vivenciava os benefícios da prática na minha vida cotidiana, a minha dedicação ao Dhamma se tornava cada vez mais forte. Estava determinado a desenvolver o máximo de consciência e equanimidade possíveis, porque vi que estas eram as causas das mudanças positivas em minha vida. Percebi que, à medida que as qualidades do Dhamma gradativamente se desenvolviam dentro de mim, elas se tornavam minha proteção.

Através da minha própria experiência, agora sei como é difícil treinar a mente. Quando estou cansado, frustrado, cheio de dúvidas ou desanimado, penso naqueles que vieram antes de mim, trilharam o caminho e enfrentaram as tempestades com força, determinação e paciência. Agora, com respeito e gratidão, eu posso me curvar perante o Buda, seu ensinamento e todos aqueles que atingiram o primeiro estágio de libertação e além. ❧

## A Alegria do Serviço

Ao concluir meu último curso, exultante, decidi que queria que Vipassana passasse a fazer uma maior parte da minha vida, mas não estava pronto para voltar para mais outras 105 horas de dor. Eu escolhi servir um curso, e isso foi uma experiência muito mais extensa do que eu jamais havia esperado.

Eu sabia que servir seria uma excelente forma de oferecer *dāna* e ajudar os outros a experimentar as maravilhas de Vipassana, mas não tinha idéia do quanto expandiria a minha prática. O ato de servir mudou a minha concepção de Vipassana de uma experiência pessoal intensa sobre a almofada para uma experiência comunitária mais facilmente integrada à minha vida.

Depois de sentar um curso tenho dificuldade de incorporar a prática na vida diária. O ambiente familiar e as interações em casa rapidamente me distraem, e os antigos padrões de hábito da minha mente começam a aflorar. Ao servir, o cenário novo e a ênfase na conscientização me permitiram utilizar a prática ao longo do dia. A cada dia eu me tornava mais consciente das minhas sensações fora da sala de meditação.

Dentro do centro, eu era capaz de trazer o caos imediato da vida "normal" para a sala de meditação. Em uma manhã de irritabilidade, outro servidor compassivamente sugeriu que eu sentasse uma hora a mais naquele dia. Ter outros a me dizer que eu preciso sentar mais é das coisas que mais me irritam e as sensações dentro do meu corpo aceleraram. Felizmente, isso foi pouco antes de uma meditação em grupo, e eu senti com a experiência de raiva por uma hora. Esse intervalo me permitiu reduzir parte da minha resistência em relação à experiência e a acolher a raiva como se fosse uma professora.

Ao sentar um curso eu me pego trabalhando com as mais sutis construções da minha realidade. Servir foi diferente, já que minhas interações com os outros trouxeram à tona questões muito óbvias que eu encaro freqüentemente na vida. Confrontar esses padrões limitantes, enquanto ainda sentando três horas por dia e vivendo dentro de uma atmosfera solidária, me deu uma melhor compreensão de como não reagir, mas sim crescer em função dessas dificuldades.

Passar dez dias ao lado de pessoas com a mesma motivação foi surpreendentemente inspirador. Tendo compartilhado de suas experiências tanto sobre como fora da almofada, agora me sinto parte de uma comunidade solidária. Através da interação direta eu sei que não sou o único que considera esta prática extremamente difícil e maravilhosamente linda. Isso torna cada passo neste caminho um pouco mais fácil, cada avanço um pouco mais longo.

Eu não consigo explicar a alegria que experimentei ao ver 91 meditadores concluírem o curso. Acho que é o poder de *dāna*. Foi maravilhoso ver tantos rostos sorridentes, ouvir sobre seus caminhos e libertação recém descobertos. É incrível quão poderoso é compartilhar a parte mais preciosa da minha vida.

Relembrando o final do curso, fiquei surpreso com a profundidade e a amplitude da experiência que aqueles dez dias me proporcionaram. Ninguém me disse que eu iria crescer e expandir a minha prática em tais direções. Espero que sua vida lhe ofereça a oportunidade de ter esta experiência e para aprofundar a sua prática. Que você seja feliz. ☸

— Um servidor de Dhamma

## Comunicação

Como servidores de *Dhamma*, porque temos desenvolvido *pāramīs* ao longo de muitas vidas, temos o desejo de ajudar os outros a receber *Dhamma* com a esperança de que cresçam no *Dhamma*. Para tanto precisamos ser exemplares como modelos do *Dhamma*, modelos de humildade sincera. Esta humildade deve ser evidente em nossas comunicações com os outros. Precisamos cultivar um sentimento de responsabilidade, em vez de um sentimento de autoridade. Tão logo sintamos a sensação de autoridade aparecer, o ego terá surgido e prejudicaremos *Dhamma* e nos machucaremos. Nossos papéis precisam ser os de coordenadores, facilitadores, guias, modelos, não de chefes, gerentes, supervisores, ou figuras de autoridade.

Em toda interação com cada pessoa, precisamos tentar desenvolver um sentimento de compaixão e mettā. Para que isso seja possível, precisamos praticar a meditação diligentemente de manhã e à noite. Isso nos ajuda a nos tornarmos mais conscientes a cada momento do nosso dia, mesmo em relação a sensações sutis no nosso corpo. Isto, por sua vez, se torna o nosso sistema de alerta para o surgimento de negatividade, ego, mente crítica, apego às perspectivas pessoais – todos os aparatos da mente doentia que interferem com a mettā, a compaixão e a boa comunicação.

Em uma palestra que Goenkaji proferiu sobre cordialidade no *Dhamma*, ele disse:

"A organização está crescendo. Mas à medida que cresce, é bem possível que diferenças de opinião ocorram, conflitos de personalidade podem acontecer, pode haver apego a opiniões pessoais. Temos que ter muito cuidado. Isto é como o fogo, não permita que o fogo comece. Mas se ele tiver começado, certifique-se de que seja extinto imediatamente. Não permita que se espalhe. Lembre-se sempre das palavras do Buda.

*Vivādam bhayato disvā,  
avivādan ca khemato,  
samaggā sakhilā hotha,  
esā buddhānusāsani.*

Enxergando o perigo na disputa,  
segurança na concórdia,  
vivam juntos em harmonia  
—este é o ensinamento do Iluminado.

Se você encontrar uma falha em alguém, certamente deve ir dizer-lhe, humildemente, com mettā e compaixão: "Bem, eu sinto que essa sua ação não está de acordo com o *Dhamma*." Tente convencê-los, mas se eles não se convencerem, não gere negatividade, ao contrário, gere mais compaixão. Tente novamente, e se novamente esta pessoa não entender, então, informe alguém mais velho, deixe o mais velho tentar. Se isso não for bem sucedido, tenha compaixão por essa pessoa.

Se você tiver raiva e ódio, como poderá ajudar alguém? Você sequer ajudou a si próprio. Tenha cuidado. Lembre-se, *Vivādam bhayato disvā*, é uma situação assustadora quando você cria animosidade ou controvérsia. Esta é uma família, e um membro da família tornou-se fraco. A família inteira deve ajudar a tornar essa pessoa mais forte. Não o condene ou tente expulsá-lo. Essa pessoa precisa da nossa compaixão, não do nosso ódio."

Em uma resposta a um professor assistente sobre má vontade, Goenkaji proclama em termos inequívocos o perigo do nosso ego e de nossa mente crítica.

"Enquanto uma pessoa enxergar os defeitos dos outros, esta pessoa nunca será capaz de ensinar Dhamma. Esta pessoa irá destruir todo o centro. As vibrações desse tipo de crítica irão com certeza destruir o centro. Que somente o amor e a compaixão surjam na mente... Este hábito de ver os defeitos dos outros é muito perigoso na área do Dhamma. Devemos nos livrar deste hábito. Má vontade se desenvolve por causa disso e não por outro motivo. Todos deveriam examinar a si mesmos, tanto um iniciante como um sênior. Um iniciante deve também examinar se tem respeito pelos seus superiores. "

Os príncipes de Sakya foram até o Buda e disseram-lhe: "Upāli deve ser ordenado monge antes de nós."

"Por que?" o Buda perguntou.

"Porque temos muito ego em nós. Nós pertencemos ao clã Sakya e somos grandes personagens, mas ele é apenas um barbeiro. Se ele for ordenado antes de nós, devemos nos curvar diante dele e os nossos egos podem se dissolver."

Se tivermos de encontrar falhas, deveríamos encontrar falhas em nós mesmos. Se tivermos de ver mérito, devemos vê-lo nos outros. Haverá harmonia automaticamente se enxergamos virtude nos outros. Não haverá má vontade.

Embora existam muitos livros sobre comunicação que são muito bons, em Dhamma, meditação, consciência das sensações, compaixão e mettā estão na base de toda boa comunicação. Com esta base, então todas as outras habilidades de comunicação serão realmente um benefício. ☸

## Qual a finalidade do serviço de Dhamma?

Certamente não é receber alimentação e alojamento, nem passar o tempo em um ambiente confortável, nem escapar das responsabilidades da vida diária. Os servidores de *Dhamma* sabem disso muito bem.

Essas pessoas têm praticado Vipassana e compreenderam através da experiência direta os benefícios que ela oferece. Eles viram o serviço altruísta dos professores, administradores e servidores de Dhamma —serviço que lhes permitiu provar o sabor incomparável do Dhamma. Eles começaram a dar passos no Nobre Caminho e, naturalmente, começaram a desenvolver a rara qualidade da gratidão, o desejo de retribuir essa dívida por tudo o que têm recebido.

Obviamente, o professor, a administração e os servidores de Dhamma prestaram serviço sem esperar nada em troca, nem jamais aceitariam qualquer remuneração material. A única maneira de quitar a dívida com eles é ajudar a manter a Roda do Dhamma girando, para prestar aos outros o mesmo serviço altruísta. Esta é a vontade nobre com a qual se deve prestar serviço de Dhamma.

À medida que meditadores de Vipassana progredem no caminho, emergirão do antigo padrão de hábito de egocentrismo e começarão a se preocupar com os outros. Percebem como em todos os lugares as pessoas estão sofrendo: jovens ou velhos, homens ou mulheres, negros ou brancos, ricos ou pobres, todos estão sofrendo. Os meditadores percebem que eles mesmos eram infelizes, até que encontraram Dhamma. Sabem que, assim como eles mesmos, outros começaram a usufruir a verdadeira felicidade e paz, seguindo o Caminho. Ver essa mudança estimula um sentimento de alegria solidária e reforça o desejo de ajudar as pessoas que sofrem a se libertar de seu sofrimento com Vipassana. A compaixão transborda e, com ela, a vontade de ajudar os outros a encontrar alívio para seus sofrimentos. ❧



# Harmonia

A fim de compartilhar os benefícios do *Dhamma* com os outros temos de ser um exemplo de *Dhamma* em nossas vidas diárias. É muitas vezes assim que os outros medem o real benefício do *Dhamma*. Todos nós temos ouvido cada vez mais de alunos novos que eles vieram a um curso por causa das grandes mudanças que observaram em um amigo ou parente.

Goenkaji exorta a todos nós a continuar a crescer no *Dhamma* e a trazer a alegria do *Dhamma* aos outros.

Um grupo trabalhando em conjunto harmoniosamente se torna um brilhante exemplo, para os demais do *Dhamma* em funcionamento. Para trabalharmos em harmonia e nos tornarmos um exemplo de *Dhamma*, precisamos meditar duas vezes ao dia e sentar e servir cursos. Ao fazermos isso nossos egos diminuem e a harmonia cresce dentro de nós. Gradativamente, a humildade e a gratidão se desenvolvem em nós como subprodutos do nosso esforço e sinais de nosso progresso.

É importante refletir se estamos realmente progredindo no caminho ou não. O Buda pedia à Sangha, aos monges e monjas, para avaliar regularmente as suas deficiências e a constantemente fazer esforços para mudar, para seu próprio benefício e em benefício dos outros. ☸

## Perguntas de Auto-exame sobre a Humildade e a Gratidão

- [ Eu sou mais capaz de fazer uma crítica construtiva com uma mente afetuosa, sem negatividade?
- [ Eu sou mais capaz de ouvir críticas dos outros com menos negatividade e atitude defensiva?
- [ Eu sou menos crítico?
- [ Eu sou mais capaz de ser feliz com os sucessos dos meus amigos e da família?
- [ Eu sou capaz de falar sem tentar sempre chamar a atenção para mim mesmo?
- [ Eu sou capaz de aceitar mais facilmente que o meu jeito nem sempre é o melhor?
- [ Mesmo que o meu jeito pareça ser o melhor, isso realmente importa tanto quanto a harmonia do grupo?
- [ Eu sou mais capaz de fazer um sincero pedido de desculpas com o desejo e o esforço para mudar?
- [ Eu sou grato ao *Dhamma* pelas mudanças que vejo em mim?
- [ Eu gostaria de ajudar a propagar o *Dhamma* para que outros possam se beneficiar assim como eu?
- [ Eu tenho respeito e gratidão para com aqueles que são bons modelos do *Dhamma*?
- [ Eu tenho gratidão pelos meus amigos e comunidade de *Dhamma*?



# A Lâmina do Dhamma

—por S.N. Goenka

*O texto a seguir é a palestra de abertura dada por Goenkaji na Reunião sobre a Propagação do Dhamma, realizada em Dhamma Giri de 1 a 4 de março de 1988.*

Companheiros no caminho do *Dhamma*,

Estamos reunidos aqui novamente este ano para discutir a melhor forma de disseminar o Dhamma, para que cada vez mais pessoas que sofrem possam se beneficiar dele.

O trabalho está aumentando rapidamente e de maneira satisfatória. Muitos professores assistentes foram nomeados, muitos servidores de Dhamma estão prestando serviço para a disseminação do Dhamma, muitos centros de meditação têm sido estabelecidos. Haverá ainda mais no futuro. À medida que o trabalho aumenta, torna-se essencial organizá-lo adequadamente, de modo que as tendências de divisão não possam enfraquecer o Dhamma no futuro. Mas a organização traz seus próprios problemas. Na verdade, estamos agora em uma encruzilhada. Um passo equivocado e o movimento irá avançar rumo à sua queda, prejudicando a humanidade. Um passo certo e o movimento se desenvolverá para o bem e benefício de muitos. A organização é necessária para o Dhamma se disseminar amplamente, mas existe o perigo de que isto transforme o Dhamma em uma religião organizada, uma seita. Se assim for, a essência do Dhamma desaparecerá, e em vez de ajudar, ela vai começar a causar danos.

A situação, portanto, é muito delicada. Por um lado, a ordem e a organização são necessárias para a propagação adequada do Dhamma. Mas a criação de uma hierarquia, de professor a assistente e assim por diante, todos trabalhando de uma forma regulamentada com regras rígidas, assim é como as seitas são estabelecidas. Uma vez que exista uma hierarquia, o ego ergue a cabeça: "Eu fui colocado nesta posição. Todos os que estão abaixo devem me obedecer e respeitar. Minha palavra é final. Eu sou tão importante! Certamente o Dhamma deve se espalhar para amenizar o sofrimento das pessoas. Mas onde é que eu me enquadro na organização? Qual é a minha posição, o meu status? O meu serviço é reconhecido? Olha, eu deixei o conforto do lar. Eu deixei meu trabalho, minha família, e tenho dedicado a minha vida inteira. Eu não quero dinheiro, eu não quero que as pessoas se curvem diante de mim, mas deve haver algum reconhecimento por tudo o que tenho feito!"

A partir desta loucura começa o culto da personalidade, a partir daqui começa o sectarismo. Devemos lembrar que o Dhamma é importante e nada mais. A atitude de cada um de nós deveria ser: "Qualquer que seja a minha parte na disseminação do Dhamma, eu faço isso porque assim me foi solicitado e, talvez, porque eu tenha alguma habilidade especial. Amanhã, se me pedirem para fazer outra coisa, estarei feliz com isso. O que importa este "eu"? O Dhamma é importante. O serviço é importante. Oferecer benefício aos outros — isto é importante. A felicidade de cada vez mais pessoas — isto é importante. Nada mais. Nada mais. "Esta é a intenção adequada com a qual devemos servir.

Só você mesmo pode saber se realmente tem essa intenção, e por isso você deve examinar repetidamente se está realmente trabalhando sem ego, sem esperar nada em troca. Você deve julgar por si mesmo. Uma maneira de fazer isso é verificar até que ponto você desenvolveu alegria solidária e compaixão, muditā e karunā. Quanto mais fortes estas duas qualidades mentais puras se desenvolverem em você, mais o seu egoísmo se enfraquecerá. Continue utilizando este critério para si mesmo.

Suponha que um companheiro receba uma posição especial dentro da organização. Suponha que um colega de trabalho receba elogios por seu serviço. O que acontece na minha mente, então? Eu me alegro pelo seu sucesso? Eu me sinto feliz pelos meus companheiros estarem fazendo um trabalho maravilhoso que as pessoas apreciam? Ou será que eu começo a desenvolver ciúme e inveja,

pensando: “E quanto a mim? Se ele me ultrapassar, o que vai acontecer?” Essa atitude insana mostra que a pessoa não entendeu Dhamma. Se alguém está progredindo no caminho, haverá alegria em ver outra pessoa igualmente progredindo, haverá alegria em ver outra pessoa servir bem o Dhamma, ajudando os outros. Se houver um traço de ciúme, então, entenda: “Apesar de todas as minhas tentativas de iludir a mim mesmo e aos outros, estarei distante do caminho do Dhamma. Veja, não existe alegria solidária em mim de forma alguma.”

Ou suponha que alguém tenha cometido um erro. Talvez seja um erro genuíno da parte desta pessoa, ou talvez os meus óculos de lentes coloridas, os meus próprios preconceitos, façam com que eu enxergue como tal. Em ambos os casos, o que acontece na minha mente? Eu gero ódio e aversão contra esta pessoa? Se for assim, estou longe do Dhamma. Eu deveria, ao contrário, sentir compaixão: “Olha, o meu companheiro caiu, tornou-se fraco. O que eu devo fazer para apoiá-lo, dar-lhe força para que ele possa se libertar desta fraqueza?” Aqui um grande delírio pode surgir. Alguém pode dizer: “Eu não tenho ódio contra esta pessoa que errou.” Mas lá dentro existe uma sensação agradável; a pessoa se alegra ao ver um companheiro caindo. Alguém pode pensar: “Agora as pessoas irão saber que louco, egocêntrico este sujeito é. Agora toda a sua reputação irá embora. Agora o professor irá saber tratar-se de um inútil, e será derrubado!” Este tipo de sentimento está em sua mente? Examine a si mesmo, ninguém mais pode fazê-lo. Se você encontrar tal pensamento dentro de você, entenda que estará longe do caminho.

Primeiramente, estabeleça-se no Dhamma. Só então pode servir os outros. Uma pessoa cega não pode mostrar o caminho para outra pessoa cega. Uma pessoa aleijada não pode apoiar outra pessoa que é aleijada. E para se estabelecer no Dhamma, você deve dissolver o seu ego. Se a todo o momento você se coloca à frente para que outras pessoas saibam que "Aqui está uma pessoa importante", então você estará distante do Dhamma. Você estará projetando o seu ego em nome de servir desinteressadamente? Se for assim, mesmo que você seja um professor, organizador, ou servidor de Dhamma, o seu serviço irá deteriorar o Dhamma. Na realidade, você não estará servindo a ninguém, porque não estará servindo a si mesmo. Sirva a si mesmo no Dhamma e continue examinando se o seu ego está se dissolvendo pouco a pouco. Só então você estará apto a servir na organização.

Há cinco séculos atrás, na Índia, existia um santo chamado Kabir, cujas palavras são muito adequadas para esta ocasião. Ele disse:

*Kabirā khadhā bajāra  
men liyā gandhāsā hātha,  
“Sīsa utāre bhuin dhare  
cale hamāre sātha!”*

No mercado, Kabir ofereceu um machado e gritou: “Decepe e jogue fora a sua cabeça se quiser caminhar ao meu lado!”

Hoje, o mesmo chamado de clarim volta a ser feito. O machado oferecido é a fina lâmina do Dhamma. Use-a para cortar a sua cabeça — o seu ego — e jogá-la no lixo. Então você estará apto a me acompanhar.

Eu sei que muitos de vocês aceitarão este chamado. Muitos de vocês têm me acompanhado por longos anos. Muitos de vocês, eu sei, me acompanharão por toda esta vida, e talvez em vidas futuras também. Mas façam-no tendo decepado as suas cabeças, dissolvam seus egos. E então Dhamma permanecerá Dhamma, não se tornará em uma seita. O Buda começou a ensinar o Dhamma em sua forma pura e por gerações ele se propagou sem perder esta pureza. Agora chegou o momento para que cresça e se espalhe novamente. Assegurem-se de que comece a fluir na sua forma original, pura, de modo a poder continuar por pelo menos alguns séculos. E para que isso possa acontecer, aqueles que realmente querem servir devem servir primeiramente a si mesmos. Aquelos que querem

divulgar o ensino de purificação devem primeiro purificar a si mesmos. Libertem-se do ego. Libertem-se do ego. Não existe lugar para ele no caminho do Dhamma.

Nos próximos dias vocês terão discussões importantes enquanto preparam códigos de disciplina para professores assistentes, para os organizadores, para os servidores de Dhamma, para os centros. Este é um encontro histórico dando passos históricos. Um passo equivocado, e as gerações futuras não irão receber o Dhamma em sua pureza. Por este motivo, em tudo o que vocês fizerem, decidirem, codificarem, o Dhamma deve continuar a ser o mais importante, não qualquer pessoa em particular. Se agora vocês começarem a dar importância a um indivíduo, darão uma oportunidade para o ego adentrar. Isto é como correr na direção contrária ao Dhamma. Lembrem-se de que a posição da pessoa na organização não importa de forma alguma. Não se preocupem em projetar sua própria imagem, caso contrário o Dhamma ficará perdido em segundo plano, o que significa que tudo de bom na prática também estará perdido, em segundo plano. Em vez disso, projete o Dhamma. Toda importância deve ser dada ao Dhamma, o foco deve estar no Dhamma, no Dhamma aplicado. As pessoas podem ir e vir, mas o Dhamma deve permanecer de modo que muitos possam se beneficiar através dele.

Quaisquer decisões que vocês tomarem, portanto, qualquer que seja a disciplina que você codificar, certifique-se de que aqueles que estabelecem o código o sigam. O primeiro e único objetivo deve ser *bahujana hitāya, bahujana sukhāya* — isto é, o bem e a felicidade de muitos. A única intenção deve ser *lokānukampāya* — compaixão por todos os seres. Cada vez mais pessoas devem se beneficiar através do Dhamma, devem se libertar de seu sofrimento, devem começar a desfrutar a verdadeira paz, a verdadeira harmonia.

Que seus esforços tenham sucesso transbordante. Eu vejo um futuro muito brilhante pela frente. Que todos brilhem com o Dhamma nesta luz para que as pessoas sejam atraídas em sua direção, isto é, ao Dhamma presente em vocês. Atraí-los como exemplos do Dhamma, como representantes do Dhamma, como servos do Dhamma.

Trabalhem em Dhamma para ajudar as pessoas que sofrem em todos os lugares. Que todos sejam bem sucedidos.

Que todos os seres sejam felizes. Que estejam em paz. Que se libertem! ❧

## Desenvolvendo as Dez *Pāramīs* enquanto servem

As dez *pāramīs* são qualidades que devem ser desenvolvidas para alcançarmos o objetivo final da iluminação plena, o *Nibbāna*. Em sua palestra no dia nove, Goenkaji explica como desenvolver as dez *pāramīs* durante um curso, mas também diz que você desenvolve estes mesmos *pāramīs* igualmente enquanto serve os cursos. Como isso acontece?

Os alunos antigos vêm servir cursos por estarem gratos pelo Dhamma que receberam. A motivação é: “Os outros me serviram quando eu fiz o meu curso, agora me deixe ajudar para que outros tenham a mesma oportunidade que eu tive.”

Servir nos cursos é recompensador e gratificante, mas às vezes os servidores ficam surpresos ao descobrir que pode ser tão difícil como sentar um curso, embora de formas diferentes. Quando você é um aluno em um curso, é confrontado com suas próprias dificuldades e reações mentais condicionadas (*sankhāra*), mas estas são geralmente mantidas para si mesmo, porque você não está interagindo com os outros. No entanto, quando você serve em um curso, trabalha com um grupo de outros servidores que talvez tenha acabado de encontrar pela primeira vez. Embora o trabalho em tamanha proximidade possa levar a amizades duradouras, por vezes pode resultar em tensões à medida que seus *sankhārā* se chocam com os dos outros. Os desafios que ocorrem oferecem uma oportunidade de aplicar a prática em um ambiente solidário de Dhamma.

Servir oferece uma oportunidade poderosa para praticar a aplicação do Dhamma em sua vida diária. Quando serve em um curso, você medita por pelo menos três horas por dia, desenvolvendo a sua equanimidade, e o resto do dia usa o que aprendeu com sua Vipassana para servir de uma maneira muito prática na cozinha.

Como servidores, pessoas de diferentes origens, visões de mundo e valores se reúnem com a vontade comum de servir os outros para que possam se beneficiar através da meditação Vipassana e aprender sobre o Dhamma. A partir deste princípio, você aprende a trabalhar em conjunto. Você começa a desenvolver suas *pāramīs* ao abandonar lentamente a idéia de “eu, mim, meu”. Essas dez são como dez cinzeiros a burilar o ego. Em seu lugar, aceitação e cooperação se desenvolvem à medida que você aprende a trabalhar com os outros em uma atmosfera de Dhamma. Um verdadeiro senso de harmonia e de camaradagem se desenvolve quando se serve em conjunto, porque é mais do que apenas trabalho que estão fazendo juntos. Mais importante, estão desenvolvendo suas dez *pāramīs* e meditando juntos.

A seguir temos exemplos de como as *pāramīs* se desenvolvem quando se serve em um curso.

### ***Nekkhamma—renúncia:***

Servir em um curso é uma oportunidade de renunciar temporariamente à vida familiar e desenvolver o sua *pāramī* de renúncia. Quando comparece a um curso, você deixa para trás sua vida cotidiana e o conforto, a privacidade e os prazeres do lar. Você deixa de bom grado a TV, música, computadores e telefones celulares para que haja o mínimo de distrações do trabalho muito difícil de observar a si mesmo com a prática de Vipassana. Enquanto serve em um curso, você aceita o alimento que é dado, os cardápios com os quais deve trabalhar, os papéis que lhe são atribuídos, e as acomodações em que deve ficar. Você faz isso por vontade própria, por si mesmo, mas também para a benefício de outros.

Além disso, quando você serve em um curso, não abre mão somente das coisas materiais. Em um nível mais profundo, também está renunciando ao seu apego às suas próprias opiniões sobre a forma como acha que as coisas devem ser feitas. Isso é fundamental durante o serviço de Dhamma. Por exemplo, se você está trabalhando na cozinha, pode achar que alguém faz algo de forma diferente da

qual faria. Você está preparado para renunciar à sua opinião ou insiste que as coisas devem ser feitas do seu jeito?

### ***Sīla—moralidade:***

Sīla é a fundação da prática de Vipassana. Da mesma forma que os alunos em um curso seguem os cinco preceitos, os servidores também os seguem. Você se abstém de matar, roubar, mentir, praticar atividades sexuais inadequadas e consumir intoxicantes. Para os alunos em um curso isso é bastante fácil, porque não há realmente nenhuma oportunidade para quebrar sua sīla. No entanto, para os servidores isto pode ser um pouco mais desafiador. Normalmente roubar não é um problema nem consumir intoxicantes, mas quando estiver servindo você pode não estar tão alerta como quando está participando de um curso e pode por descuido matar um mosquito, por exemplo. É importante ter a consciência de que até a vida do menor dos seres deve ser preservada durante um curso.

Outro desafio para manter sīla pode ser a fala incorreta. Isto pode ser um problema para os servidores. Tentar manter o nobre discurso é muito difícil, mesmo assim, é uma parte muito importante de sīla, especialmente ao servir. Todo o seu discurso deve contribuir com a atmosfera meditativa, e não desviar-se dela. O Buda disse que aquele que pratica o nobre discurso, "... é firme na verdade, honesto, franco com os outros. Concilia as brigas e incentiva a união. Ele se deleita com a harmonia, busca a harmonia, se alegra com a harmonia, e cria harmonia com as suas palavras. Sua fala é suave, agradável ao ouvido, gentil, reconfortante, cortês e agradável para todos. Ele fala na hora certa, de acordo com os fatos, de acordo com o que é útil, de acordo com o Dhamma e o Código de Conduta. Suas palavras valem a pena recordar, são oportunas, bem escolhidas e construtivas."

Isto não significa que é preciso manter silêncio absoluto na cozinha, mas a conversa deve ser contida e relevante ao trabalho iminente. Uma cozinha silenciosa é uma cozinha pacífica. Um bom exercício para os servidores é refletir a cada dia se sua fala foi útil ou prejudicial para o curso e seus colegas servidores de Dhamma. As suas palavras são amáveis e solidárias? Ou você disse algo rude a um colega de serviço hoje? Você falou pelas costas de alguém? Você realmente escuta quando alguém está falando com você? Ou você pensa no que irá responder, enquanto a outra pessoa está falando? Você conversou sobre outras técnicas ou terapias e confundiu a si mesmo e os outros? Você exagerou ou distorceu a verdade de alguma forma? Faça uma forte determinação em falar honestamente, com palavras que inspiram e promovem a harmonia. Faça a determinação de evitar espalhar boatos ou utilizar palavras que causam discórdia. Em vez disso, faça todos os esforços para resolver conflitos, mesmo que pequenos.

Outra importante sīla é abster-se de conduta sexual inadequada. Durante um curso ou no centro, isso significa nenhum tipo de atividade sexual. Isto é importante para manter o ambiente o mais calmo e propício para a meditação quanto possível. Quando você está envolvido em qualquer tipo de atividade sexual, a mente está agitada, não pacífica. Até mesmo a simples paquera deve ser evitada quando servir em um curso porque isso agita a você mesmo, assim como os outros. Ao servir, há muitas situações em que você tem de trabalhar em grande proximidade com alguém do sexo oposto. Este é o momento para lembrar que todos são parte da família de Dhamma e que você está servindo com seus irmãos e irmãs. Mesmo os casais devem ter esta atitude ao servir um curso juntos.

### ***Vīriya—esforço:***

Quando você pratica meditação Vipassana, faz o esforço para manter a mente focada em observar as sensações enquanto se esforça para permanecer equânime. Você se esforça para desenvolver as qualidades positivas da mente e ajudá-las a crescer. Também pode tentar erradicar as qualidades mais insalubres da mente e impedi-las de se multiplicar. Às vezes, quando está trabalhando duro o dia inteiro, dia após dia, seja na cozinha seja no escritório seja ao ar livre, pode ser fácil deixar a mente escorregar em padrões negativos. Isso não ajuda a você nem à atmosfera ao seu redor. É preciso muito esforço e energia para segurar a mente quando ela se volta em direção à negatividade e trazê-la de volta a um estado de espírito positivo. Quando você estiver caindo dessa forma, tente se segurar e voltar-se para a observação das sensações e equanimidade. Outra prática benéfica é começar a lembrar as boas qualidades que você tem ou as boas qualidades que observa em seus colegas servidores de Dhamma. Isto irá acalmar a mente e você poderá voltar a trabalhar novamente com entusiasmo.

### ***Khanti—paciência e tolerância:***

A *pārami* de Khanti é essencial de se desenvolver ao servir. Você compartilha o mesmo quarto com outros servidores de Dhamma e vocês trabalham juntos todos os dias em grande proximidade então, muitas vezes, pode acontecer que alguma negatividade venha a surgir. Por exemplo, se um dos servidores ronca à noite, ou fala demais na cozinha, estes ou outros pequenos aborrecimentos lhe oferecem uma grande oportunidade para aprender a ser tolerante com os outros, bem como com suas fraquezas. Além disso, você não só aprende a ter paciência com seus colegas servidores de Dhamma, mas também consigo mesmo. Quando você dá o melhor de si para purificar sua mente, você se esforça para ter o máximo de paciência consigo mesmo e com as suas impurezas. Você não é perfeito ainda, mas está tentando fazer o melhor possível. Isso vale para o fortalecimento de sua *pārami* de Khanti.

### ***Paññā—sabedoria:***

A sabedoria que você desenvolveu durante seus cursos virá constantemente em seu auxílio quando estiver servindo. Às vezes, durante um curso, um servidor pode se tornar negativo e projetar esta negatividade sobre os outros. Este é o momento para o surgimento da sabedoria. Em vez de colocar mais lenha na sua fogueira, tente ver a realidade da situação e encontrar uma maneira de resolvê-la com sabedoria. Isso pode significar ter que chamar o servidor de lado e discutir o problema, ou aconselhá-lo a fazer uma pausa ou ir meditar, ou conversar com o professor. Ou pode significar que você tome mais tempo para praticar um pouco de Mettā por este servidor que está sofrendo. Você irá aprender a manter a calma durante uma tempestade e compreenderá a natureza mutável de todas as situações.

Quando participa dos cursos sentado, você tenta desenvolver o seu entendimento de anicca, lembrando que qualquer situação difícil irá mudar obrigatoriamente. Isso é útil em um nível intelectual, mas quando você pratica Vipassana durante as três sessões de grupo, terá a oportunidade de observar suas sensações e lembrar-se de anicca no nível experimental.



### ***Sacca—honestidade:***

A prática da meditação Vipassana é baseada na observação da verdade do fenômeno mente-matéria, como ela é. Você aprende a ficar com a verdade que está se manifestando a cada momento dentro da mente e do corpo. Ao servir juntamente com os outros, você se esforça para ver a verdade das situações e permanecer firme em proteger a atmosfera e o Dhamma. Ficar com a verdade ajuda a continuar trabalhando no caminho certo, apesar de todas as dificuldades. É de grande ajuda lembrar: “Estou aqui para servir aos outros e aprofundar minha compreensão e prática de Vipassana. Esta é a minha tarefa e eu estou determinado a não perder esta verdade de vista.” Observar a verdade significa também encarar os seus próprios defeitos e, ainda assim, não ser dominado por eles. Você aprende a admitir os seus próprios erros, sem tentar escondê-los. Isso ajuda você a aceitar mais facilmente os outros por seus próprios defeitos e a enxergar a verdade de suas boas qualidades.

### ***Adhiṭṭhāna—forte determinação:***

Enquanto estiver servindo, você tem a oportunidade de desenvolver esta *pārami* de *adhiṭṭhana* de muitas maneiras. Assim como os alunos, o servidor precisa de determinação para permanecer por todo o curso, não importa quantas dificuldades surjam. Às vezes, uma tempestade mental pode surgir quando se está servindo e você sentirá vontade de abandonar o curso. “Por que estou aqui? Ninguém me valoriza nem todo o trabalho que estou fazendo! Eu não sinto que minhas habilidades estão sendo usadas corretamente. Eu não gosto dos outros servidores (ou eles não gostam de mim).” Todos estes pensamentos e outros mais poderão surgir. Utilize esta *pārami* de *adhiṭṭhāna* para ajudá-lo a continuar a servir. Você faz uma forte determinação de trabalhar em harmonia com os outros servidores. Às vezes isso significa fazer uma forte determinação de manter a boca fechada e apenas observar suas próprias sensações, sem reagir a uma situação assim que ela surge. Não será sempre fácil, mas se esse esforço é feito, será imensamente gratificante e seu serviço se tornará cada vez mais fácil.

### ***Mettā—amor compassivo:***

No final dos cursos de dez dias, Goenkaji ensina como desenvolver a importante *pārami* de *Mettā*. *Mettā* não acontece automaticamente no início - realmente precisa ser praticada. É por isso que você é instruído a praticar *Mettā* de cinco a dez minutos no final de cada sessão. Ao servir um curso, você também deve praticá-la no final de cada sessão. Algumas tensões podem se desenvolver durante o serviço e aqueles poucos momentos de compartilhamento de seus méritos e desenvolvimento de *Mettā* para com os seus colegas servidores serão muito úteis durante o curso. Você irá notar que, devido à sua prática de *Mettā*, qualquer tensão com os outros começará a se dissipar lentamente e suas interações tornar-se-ão mais cordiais. À medida que continuar praticando, a *Mettā* que você desenvolve enquanto serve contribuirá para um ambiente mais propício para a meditação, beneficiando todos aqueles que estão meditando no curso. Servir aos outros lhe dá tanta alegria, que por sua vez faz com que você sinta amor compassivo e compaixão cada vez mais fortes por todos.

### ***Upekkhā—equanimidade:***

Servir é uma ótima maneira de testar se você está realmente desenvolvendo equanimidade, enquanto trabalha em uma atmosfera solidária de Dhamma. Haverá muitas oportunidades para desenvolver a equanimidade durante seu serviço no centro. Convivendo com os outros em aposentos próximos, e trabalhando juntos ainda mais de perto, você será testado repetidamente. Durante as sessões de grupo, à medida que praticar a meditação Vipassana, terá a oportunidade de observar suas sensações e desenvolver a equanimidade em relação a ambas, tanto as agradáveis quanto as desagradáveis que surgirem e, às vezes, serão ligadas a situações que acontecem ao servir. Se você sentir que a negatividade surge, observe o quão rapidamente consegue retornar a uma mente mais equilibrada, com base nas sensações. O serviço realmente lhe dá a oportunidade de observar a mente reativa e a utilizar a prática para não alimentá-la.

### ***Dāna—generosidade:***

A *dāna* de Dhamma é a mais elevada forma de *dāna*. Quando você serve em um curso, seus esforços proporcionam aos outros a oportunidade de aprender Dhamma e, portanto, é a mais elevada forma de doação.

É sempre útil lembrar a si próprio por que está servindo. Muitas vezes você pode se perder na rotina de cortar, lavar, limpar e cozinhar e esquecer a razão pela qual está aqui, isto é, para ajudar aos outros a provar o sabor do Dhamma. Esse entendimento traz tanta alegria para o serviço. Goenkaji diz que sua *pārami* de *dāna* cresce quando você doa dinheiro para um curso, mas cresce muito mais quando você serve por dez dias. Quando serve, você o faz sem esperar nada em troca. Todos durante um curso fazem doações monetárias de acordo com suas possibilidades, mas como servidor você tem a vantagem adicional de se doar por dez dias, durante todo o dia, a cada dia. Esta é uma contínua doação de *dāna* e você irá notar que não é apenas benéfico para o curso e para os alunos, mas ainda mais para você mesmo.

Todas essas dez *pāramīs* são os meios para se iluminar. Elas podem ser desenvolvidas por todos da mesma maneira, tanto para aqueles que sentam quanto para os que servem. Estabeleça-se na prática e cresça em Dhamma! . ❧

## Perguntas e Respostas

**Aluno:** Qual o valor do serviço de Dhamma?

**Goenkaji:** Entenda que você está aprendendo como aplicar Dhamma no dia-a-dia. Afinal, Dhamma não é uma fuga das responsabilidades diárias. Ao aprender a agir de acordo com o Dhamma ao lidar com alunos e em situações aqui no pequeno mundo de um curso de meditação ou de um centro, você se treina para agir da mesma forma no mundo exterior. Apesar do comportamento indesejado de outra pessoa, você pratica tentando manter o equilíbrio de sua mente e gerar amor e compaixão em contrapartida. Esta é a lição que está tentando dominar aqui. Você é um aluno, tanto quanto aqueles que estão meditando no curso. Continue aprendendo enquanto serve humildemente os outros. Continue pensando: “Eu estou aqui em treinamento, para praticando servir sem esperar nada em troca. Estou trabalhando para que outros possam se beneficiar do Dhamma. Deixe-me ajudá-los sendo um bom exemplo e, ao fazê-lo, estarei também ajudando a mim mesmo.”

**Aluno:** O que devemos fazer quando estamos prestando serviço de Dhamma e surge um conflito com outro servidor de Dhamma?

**Goenkaji:** Quando você estiver envolvido em algum tipo de conflito com os outros, ou confronto com os outros, então recolha-se do serviço; não sirva. Quando você não conseguir manter a sua mente calma e tranquila, cheia de amor e compaixão pelos outros, e quando você notar que há negatividade vindo na mente por um motivo ou outro, então, entenda: “Eu não estou apto para servir agora, este momento não é adequado, é melhor que eu vá meditar” deixe o serviço; sente e medite. Você não pode servir as pessoas quando está gerando negatividade, porque estará distribuindo essa vibração de negatividade para os outros.

Você pode dizer: “A culpa não é minha, a culpa é da outra pessoa.” Seja qual for a causa aparente, o seu erro é que você começou a gerar negatividade.

Se você acha que há alguma falha naqueles que estão trabalhando com você, então, de maneira muito educada e com muita humildade, pode chamar a atenção para isso: “Para mim, parece que isso não é correto, isso não está de acordo com o Dhamma.” Talvez a outra pessoa não entenda, então novamente, depois de algum tempo, muito educadamente, com muita humildade, explique. A outra pessoa pode não concordar ainda. Você explicou todas as suas razões, sem desequilibrar a sua mente, com uma mente muito calma, explicou seu ponto de vista.

Suponha que isso não funcione. Eu diria que explicar o seu ponto de vista duas vezes é suficiente. Em casos muito raros pode fazê-lo uma terceira vez, mas não mais do que isso, nunca! Caso contrário, não importa o quão correta a sua opinião possa ser, isso demonstra que você desenvolveu uma quantidade enorme de apego a ela. Você quer que as coisas aconteçam de acordo com seu entendimento, seu ponto de vista, o que não é útil. Ao apontar algo ao seu irmão, à sua irmã, que cometeu um erro, você pode falar uma vez, duas vezes, no máximo três vezes. Se isso não ajudar, então, sem maledicência, diga-lhe educadamente: “Bem, este é o meu entendimento. Talvez alguém mais velho possa explicar melhor do que eu.”

Antes de levar o caso a qualquer outra pessoa, fale primeiro com a pessoa com quem você tem uma diferença de opinião. Só então informe os mais velhos, alunos mais antigos, professores

assistentes, ou, em casos raros, o professor. Você pode ir informá-los, mas primeiro você tem que falar com a pessoa em questão. Então, não há fala insalubre. Caso contrário, é maledicência, você está quebrando sua sīla, o que é errado.

Ainda assim, se nada deu certo e essa pessoa não está melhorando, então não tenha aversão, tenha mais compaixão. Você sempre tem de estar consciente, mesmo quando deseja que algo muito correto seja feito e que não está sendo feito, se isso o faz sentir-se agitado. Se assim for, significa que seu ego é forte, o apego ao seu próprio ego, o apego aos seus pontos de vista, isso é predominante, e isso não é Dhamma. Tente corrigir a si mesmo antes de tentar corrigir os outros. ❧

## A Prática de *Mettā Bhāvanā* na Meditação Vipassana

*Este artigo foi apresentado como ensaio para o Seminário sobre Meditação Vipassana realizado em Dhamma Giri em dezembro de 1986.*

A prática de *mettā-bhāvanā* (meditação do amor compassivo) é um complemento importante para a técnica de meditação Vipassana — na verdade, é o seu resultado lógico. É uma técnica pela qual irradiamos amor compassivo e boas intenções para com todos os seres, saturando deliberadamente a atmosfera ao nosso redor com as calmantes e positivas vibrações positivas de amor puro e compassivo. O Buda instruiu seus seguidores a desenvolver *mettā*, de modo a levar uma vida mais pacífica e harmoniosa e para ajudar os outros a também fazer o mesmo. Os alunos de Vipassana devem seguir essa instrução porque *mettā* nos proporciona uma maneira de compartilhar com todos os outros a paz e a harmonia que estamos desenvolvendo.

Os comentários afirmam: *Mijjati sīnyhati'ti mettā* —“Aquilo que torna alguém propenso a uma disposição amigável é *mettā*.” É um desejo sincero para o bem e o bem estar de todos, sem má vontade. Adoso'ti mettā — “Não-aversão é *mettā*.” A principal característica da *mettā* é uma atitude benevolente. Ela culmina na identificação de si mesmo com todos os seres, no reconhecimento da comunhão de todos os tipos de vida.

Entender este conceito pelo menos intelectualmente é fácil, mas é muito mais difícil desenvolver tal atitude em si mesmo. Para tanto, a prática é necessária, e por isso temos a técnica de *mettā-bhāvanā*, o cultivo sistemático da boa vontade para com os outros. Para ser realmente eficaz, porém, a meditação *Mettā* deve ser praticada junto com Vipassana. Enquanto negatividades como a aversão dominarem a mente, é inútil formular pensamentos conscientes de boa vontade e fazer isso seria um ritual desprovido de significado interior. No entanto, quando as negatividades são removidas através da prática de Vipassana, a boa vontade aflora naturalmente na mente, e emergindo desta prisão de auto-obsessão, começamos a nos preocupar com o bem-estar dos outros.

Por este motivo, a técnica de *mettā-bhāvanā* é introduzida apenas no final de um curso de Vipassana, depois de os participantes terem passado pelo processo de purificação. Em tal momento, os meditadores muitas vezes sentem profundo desejo pelo bem estar dos outros, tornando a sua prática de *mettā* verdadeiramente eficaz. Apesar do pouco tempo dedicado a isso em um curso, *Mettā* pode ser considerada como o ponto culminante da prática de Vipassana.

O *Nibbāna* só pode ser experimentado por aqueles cujas mentes estão repletas de amor altruísta e compaixão por todos os seres. Simplesmente desejar por este estado não é o suficiente: precisamos purificar a nossa mente para alcançá-lo. Nós o fazemos através da meditação Vipassana, daí a ênfase sobre esta técnica durante o curso.

À medida que praticarmos, nos tornaremos conscientes de que a realidade subjacente do

mundo e de nós mesmos consiste no surgimento e desaparecimento a cada momento. Percebemos que o processo de mudança continua sem o nosso controle e independentemente da nossa vontade. Aos poucos entenderemos que qualquer apego ao que é efêmero e sem substância produz sofrimento para nós. Aprenderemos a nos desapegar e a manter o equilíbrio de nossas mentes em face de qualquer experiência. Então começamos a experimentar o que é a verdadeira felicidade: não a satisfação do desejo ou a prevenção dos medos, mas sim a libertação do ciclo de desejo e de medo. Conforme a serenidade interior se desenvolver, veremos claramente como os outros estão enredados em sofrimento, e esse desejo surge naturalmente: “Que eles encontrem o que nós encontramos: o caminho para sair do sofrimento, o caminho da paz”. Esta é a intenção adequada para a prática de *mettā-bhāvanā*.

*Mettā* não é oração, nem é a esperança de que um agente externo irá ajudar. Pelo contrário, é um processo dinâmico, produzindo uma atmosfera de apoio onde os outros possam agir para ajudar a si mesmos. *Mettā* pode ser multidirecionada, ou voltada para uma determinada pessoa. A constatação de que *Mettā* não é produzida por nós faz com que a sua transmissão seja verdadeiramente altruísta.

A fim de gerar *mettā*, a mente deve estar calma, equilibrada e livre de negatividade. Este é o tipo de mente desenvolvido durante a prática da meditação Vipassana. Um meditador sabe por experiência como a raiva, a antipatia ou a má vontade destroem a paz e contrariam todos os esforços para ajudar os outros. Só quando o ódio é removido e a equanimidade é desenvolvida poderemos ser felizes e desejar a felicidade dos outros. As palavras “Que todos os seres sejam felizes” têm grande força quando proferidas a partir de uma mente pura. Apoiadas por esta pureza, elas certamente serão eficazes na promoção da felicidade dos outros.

Devemos, portanto, examinar a nós mesmos antes de praticar *mettā-bhāvanā* para verificar se somos realmente capazes de transmitir *mettā*. Se encontrarmos até mesmo um traço de ódio ou de aversão em nossas mentes, devemos nos abster naquele momento. Caso contrário, iríamos transmitir aquela negatividade, causando dano aos outros. No entanto, se a mente e o corpo estiverem repletos de serenidade e de bem estar, é natural e apropriado compartilhar esta felicidade com os outros: “Que você seja feliz, que se liberte das impurezas que são as causas do sofrimento, que todos os seres estejam em paz.”

Essa atitude de amor nos capacita a lidar com muito mais habilidade com as vicissitudes da vida. Suponha, por exemplo, que alguém encontre uma pessoa que está agindo com má intenção deliberada para prejudicar aos outros. A resposta comum, de reagir com medo e ódio, é egocêntrica, não faz nada para melhorar a situação e, na realidade, aumenta a negatividade. Seria muito mais útil permanecer calmo e equilibrado, com um sentimento de boa vontade até mesmo para com a pessoa que está agindo de maneira errada. Isso não deve ser apenas uma postura intelectual, um verniz sobre a negatividade não resolvida. *Mettā* só funciona quando é o transbordamento espontâneo de uma mente purificada.

A serenidade adquirida na meditação Vipassana naturalmente dá origem aos sentimentos de *mettā*, e ao longo do dia isso vai continuar a nos afetar, assim como ao nosso ambiente, de uma forma positiva. Assim, em última análise, Vipassana tem uma função dupla: de nos trazer a felicidade através da purificação de nossas mentes e de nos ajudar a promover a felicidade dos outros, preparando-nos para a prática de *mettā*. Qual, afinal, é o propósito de nos libertarmos da negatividade e do egoísmo a menos que compartilhemos esses benefícios com os outros? Em um retiro nos desligamos do mundo temporariamente a fim de voltar e compartilhar com outros o que obtivemos na solidão. Estes dois aspectos da prática de Vipassana são inseparáveis.

Nestes tempos de agitação violenta, mal estar generalizado e sofrimento, a necessidade de uma prática como *mettā-bhāvanā* é evidente. Se a paz e a harmonia tiverem de reinar em todo o mundo, terão primeiramente de ser estabelecidas nas mentes de todos os habitantes do mundo. ❧

## ***Perguntas sobre Mettā***

**Aluno:** Se eu não consigo experimentar as sensações sutis no corpo, como posso praticar *mettā*?

**Goenkaji:** É verdade que, se você pratica *mettā* com essas sensações sutis, ela é muito forte, muito eficaz, porque então você está trabalhando com o nível mais profundo de sua mente. Se você está experimentando uma sensação densa, significa que apenas o nível da superfície da sua mente está trabalhando e *mettā* não é tão eficaz. Mas isso não importa. Neste caso, apenas continue pensando no nível intelectual, consciente, “Que todos os seres sejam felizes. Que todos os seres sejam felizes.” E continue a trabalhar. Quando você chegar ao estágio onde existam vibrações sutis, irá trabalhar em um nível mais profundo e a *mettā* será mais eficaz.

**Aluno:** A *mettā* ficará mais forte à medida que o *samādhi* (concentração) se fortalecer?

**Goenkaji:** Sem *samādhi*, na verdade *mettā* não é *mettā*. Quando o *samādhi* é fraco, a mente é muito agitada, e ela é agitada somente quando está gerando alguma impureza, algum tipo de desejo ou aversão. Com essas impurezas, você não pode esperar gerar boas qualidades, vibrações de *mettā*, de *kāruna* (compaixão). Isso não é possível.

No nível vocal, você pode continuar a dizer “Seja feliz, seja feliz”, mas não funciona. Se você tiver *samādhi*, então a sua mente estará calma e tranquila, pelo menos naquele momento. Não é necessário que todas as impurezas tenham ido embora, mas pelo menos no momento em que você estiver emanando *mettā*, sua mente estará serena, calma, sem gerar qualquer impureza. Então qualquer *mettā* que você emanar será forte, frutífera, benéfica.

**Aluno:** A geração de *mettā* é uma consequência natural da pureza da mente ou é algo que deve ser ativamente desenvolvida? Existem estágios progressivos na *mettā*?

**Goenkaji:** Ambos são corretos. De acordo com a lei da natureza, a lei de *Dhamma*, à medida que a mente for purificada, a qualidade de *mettā* se desenvolverá naturalmente. Por outro lado, você deve trabalhar para desenvolvê-la, praticando *mettā-bhāvanā*. Somente em um estágio muito elevado de pureza mental é que *mettā* é gerada naturalmente, e nada precisa ser feito, nenhum treinamento precisa ser dado. Até que a pessoa atinja esse estágio, é preciso praticar.

Além disso, pessoas que não praticam Vipassana podem praticar *mettā-bhāvanā*. Em países como a Birmânia, Sri Lanka e Tailândia, *mettā-bhāvanā* é muito comum em todos os lares. No entanto, a prática geralmente se limita a recitar mentalmente: “Que todos os seres sejam felizes, estejam em paz.” Isto certamente traz alguma paz de espírito para a pessoa que a pratica. Até certo ponto, boas vibrações entram na atmosfera, mas elas não são fortes.

Com esta base de pureza, a sua prática de *mettā* se torna mais forte naturalmente. Então não é preciso repetir estes bons votos em voz alta. Chegará um estágio em que cada fibra do corpo continua a se sentir bem pelos outros, gerando boa vontade para com os outros.

**Aluno:** Como a *mettā* ajuda no desenvolvimento de *muditā* (alegria altruísta) e *kāruna* (compaixão)?

**Goenkaji:** *Muditā* e *kāruna* surgem naturalmente à medida que se desenvolve *mettā*. *Mettā* é o amor por todos os seres. *Mettā* elimina os traços de aversão, animosidade e ódio para com os outros. Ela remove os traços de ciúme e inveja em relação aos outros.

O que é *muditā*? Quando você vê outras pessoas progredindo, tornando-se mais felizes, se sua mente não é pura, você vai gerar inveja em relação a essa pessoa. “Por que eles conseguiram isso, e eu não? Eu sou uma pessoa mais merecedora. Por que lhes foi dada uma posição de poder ou de status? Por que não a mim? Por que eles ganharam tanto dinheiro? Por que não eu?” Esse tipo de ciúme é a manifestação de uma mente impura.

À medida que sua mente ficar mais pura através da Vipassana e sua *mettā* se fortalecer, você se sentirá feliz ao ver os outros felizes. “Existe sofrimento por todos os lados. Olhe, pelo menos uma pessoa está feliz. Que seja feliz e contente. Que possa progredir no Dhamma, progredir nas maneiras mundanas.” Isto é *muditā*, felicidade altruísta. Ela virá.

Da mesma forma, quando você encontra alguém sofrendo, *kāruna* surge automaticamente se a sua mente for pura. Se você for uma pessoa egocêntrica, cheia de impurezas, sem a prática adequada de Vipassana, sem *mettā*, ver alguém em apuros não o afetará. Você não se importa, você é indiferente. Você tenta se iludir dizendo: “Oh, esta pessoa está sofrendo por causa de seu próprio carma. Como posso fazer algo em relação a isso?” Tais pensamentos mostram que a mente ainda não está pura. Se a mente se tornar pura e *mettā* se desenvolver, a dureza do coração não terá como permanecer, começará a se derreter. Você vê pessoas sofrendo e seu coração estará com elas. Você não começa a chorar, isso é outro extremo. Em vez disso, você sentirá vontade de ajudar essas pessoas. Se estiver ao seu alcance, você oferecerá alguma ajuda concreta. Caso contrário, pelo menos você ajudará com suas vibrações: “Que você seja feliz. Que você possa se libertar de seu sofrimento.” Mesmo se você não tiver meios materiais para ajudar alguém, você sempre terá esse meio espiritual. ❧

## Perguntas sobre a Prática

**Aluno:** Por que é importante sentar por duas horas inteiras, todos os dias?

**Goenkaji:** É essencial que você dê o alimento material para o seu corpo, pelo menos duas vezes por dia, para mantê-lo saudável e forte. Da mesma forma você tem de dar algum alimento para a mente para mantê-la saudável e forte. E com estas duas sessões de uma hora, você estará fazendo isso.

**Aluno:** Qual é o valor de participar das sessões de grupo?

**Goenkaji:** Sempre que algumas pessoas se sentarem juntas, o que quer que seja que elas gerem em suas mentes permeará a atmosfera. Se cinco, dez, vinte ou cinquenta pessoas meditarem juntas, as vibrações de um ou dois dentre eles podem ser boas vibrações e isso pode ajudar os outros a meditar melhor naquela atmosfera.

**Aluno:** A nossa residência fica no meio de uma cidade populosa, o que dificulta a meditação. Existe alguma maneira de manter as perturbações externas distantes da nossa meditação?

**Goenkaji:** Ou você muda de residência, foge do barulho da sociedade, ou você se torna tão poderoso a ponto de parar todo o barulho ao seu redor. Ambos não são possíveis. Você tem que viver em sociedade e você pode ter de viver nas mesmas circunstâncias em que estava vivendo antes. Portanto, você tem de se fortalecer e aprender a ignorar todas essas perturbações. Assim como uma

flor de lótus que cresce em uma lagoa não é afetada pela água, da mesma forma, todas essas perturbações podem ser ignoradas. Nós estamos agora conversando e um pássaro está chilreando lá fora. O pássaro não nos perturba. Estamos ocupados com a nossa discussão. Da mesma forma, estamos ocupados com a nossa meditação. Deixe que os ruídos fiquem por lá. Temos de nos treinar a nós mesmos. Precisamos viver no mundo cheio de perturbações, e, apesar disso, ter paz e harmonia.

**Aluno:** Quando os pensamentos e surtos emocionais ocorrem, como posso observá-los com equanimidade?

**Goenkaji:** Não é necessário observar os pensamentos e emoções. Basta aceitar o fato de que agora há alguma tagarelice ocorrendo na mente, é o suficiente. Nenhum pensamento ou emoção pode surgir na mente sem que uma sensação no corpo acompanhe. Quando você está trabalhando com as sensações, está trabalhando no nível da raiz da sua mente. Você está purificando sua mente no nível da raiz. Então permaneça com as sensações e simplesmente aceite o fato de que alguma tagarelice está ocorrendo ou alguma emoção surgiu, isso é tudo. Não entre em detalhes disto.

**Aluno:** Por um tempo depois de cada curso eu consigo meditar bem. Depois fica mais difícil, de modo que não consigo nem passar a minha atenção através do corpo. O que devo fazer?

**Goenkaji:** Continue a trabalhar. Continue lutando a sua batalha. Quando você chega a um ambiente de *Dhamma* como este, toda a atmosfera está carregada com vibrações que são antidessejo, anti-aversão e anti-ignorância. Neste ambiente você pode trabalhar melhor e você ganha força através da sua prática aqui.

Com esta força você tem que enfrentar o mundo lá fora. Afinal, você precisa viver no mundo. Você não pode viver em um centro de meditação o tempo todo.

Você vai a um hospital para recuperar a saúde, não para viver lá. Então, ganhe força aqui e viva no mundo. Depois de algum tempo, você poderá descobrir que sua meditação está novamente se tornando mais fraca. Compreenda a razão: todo o ambiente externo é carregado com as vibrações de desejo e de aversão, e você está fazendo algo que é antidessejo e anti-aversão. A atmosfera externa começa a dominá-lo e você se torna mais fraco. Você precisa continuar a lutar.

Sempre que você notar que se tornou tão fraco que não consegue trabalhar com o corpo e as sensações corporais, volte para *Ānāpāna*. A respiração é algo que você pode tornar mais forte intencionalmente. Se você estiver trabalhando com ela e não conseguir sentir sua respiração, torne-a um pouco mais forte. Você pode intencionalmente tornar este objeto um pouco mais denso. Trabalhe com isso; a mente se acalma e você vai chegar a um estágio onde pode novamente começar a trabalhar no corpo.

**Aluno:** Minha mente ainda permanece imersa no desejo sexual e, como resultado, sou incapaz de manter a continuidade da prática. O que posso fazer?

**Goenkaji:** Continue lutando esta batalha. Luxúria é algo que continua a acompanhá-lo vida após vida e é um *sankhāra* muito profundo. Sempre que o desejo sexual surgir na mente, não se concentre no objeto do desejo. Basta aceitar o fato de que luxúria é luxúria. “Neste momento, minha mente está repleta de luxúria.” Aceite isto e verifique qual sensação tem. Naquele momento, comece a observar qualquer sensação predominante em qualquer parte do corpo, e continue a entender, “*Anicca, anicca.*” Isto não é permanente, isso não é permanente. Este desejo que surgiu também não é permanente; deixe-me ver quanto tempo dura.” Deste modo, o desejo sexual se torna cada vez mais fraco e desaparece.

**Aluno:** Eu sinto que a minha meditação se tornou muito desleixada, e eu não sei ao certo porquê. Eu quero saber o que estou fazendo de errado. Hoje senti que algo não estava certo.



**Goenkaji:** Não, não, nada está errado. O que você chama de uma boa meditação é na verdade uma boa operação. Toda vez que você medita— estando muito atento, consciente, equânime— uma operação da mente tem início. Algumas tempestades surgem, o pus da ferida começa a sair. Quando isso acontece, você sentirá como se sua meditação tivesse se enfraquecido. Mas essa tempestade tem de surgir. Se ela continuar a repousar lá no fundo, você não irá se livrar dela.

Quando se está no mar, se houver uma grande tempestade, você para de velejar; você joga a âncora e espera até que a tempestade passe. Aqui, a sua âncora é *Ānāpāna*. Esqueça Vipassana quando uma tempestade estiver presente. Trabalhe com *Ānāpāna*, respiração ligeiramente ofegante. Então, sua mente irá começar a se acalmar, e você pode voltar a Vipassana. A tempestade não é uma regressão. É parte da técnica. Isso acontece. Não se preocupe.

**Aluno:** Por que se dá tanta importância à observação da respiração normal?

**Goenkaji:** Porque o Buda queria que você desse importância a isto. Ele é muito claro ao dizer que se deve observar a respiração tal como ela é—*yathābhūta*. Se for longa, você está ciente, “é longa”, se for curta, você está ciente, “é curta”. *Yathābhūta*. Se você tornar a sua respiração artificial, dará mais atenção a alterar a respiração de acordo com seus desejos. Sua atenção não estará com a realidade como ela é, mas com algo que você criou. Portanto, ressaltamos que deve ser sempre respiração natural— assim como entra naturalmente, assim como sai naturalmente. Se for longa, apenas esteja consciente de que é longa. Não tente torná-la curta. Se for curta, apenas esteja consciente de que é curta. Não tente torná-la longa. Se estiver fluindo através da narina direita, observe que está passando pela narina direita. Se estiver fluindo pela narina esquerda, então observe que está passando pela narina esquerda. Quando estiver passando por ambas as narinas, observe o fluxo através de ambas as narinas.

Então você estará trabalhando de acordo com as instruções do Iluminado. Não tente interferir com o fluxo natural da respiração. E se você achar que a mente está divagando demais e você não consegue sentir a respiração natural, então poderá intencionalmente tornar a respiração mais pesada, por apenas poucas vezes, de modo a trazer sua mente de volta para a observação da respiração. Você tem de manter em mente que seu objetivo é sentir a respiração natural. Não importa o quão suave, por mais sutil que seja, deve ser capaz de senti-la. Esse é o objetivo.

**Aluno:** Eu acho que sou muito rápido em depreciar outras pessoas. Qual é a melhor forma de trabalhar com este problema?

**Goenkaji:** Trabalhe com isso através da meditação. Se o ego é forte, a pessoa pode tentar depreciar os outros, para diminuir sua importância e aumentar a sua própria. Mas esta técnica irá naturalmente dissolver o ego. Quando ele se dissolver, você não poderá fazer nada para ferir os outros. Trabalhe e o problema será automaticamente resolvido.

**Aluno:** Eu ainda sinto muita dor, mesmo quando eu medito em casa. O que devo fazer?

**Goenkaji:** Medite, o que mais há para ser feito? Você têm um maravilhoso objeto no qual pode meditar para ajudar a erradicar o seu antigo padrão habitual de aversão. Quando você sente alguma coisa desagradável, o velho hábito da mente é reagir com aversão. Você tem de encarar essas sensações desagradáveis para mudar esse padrão habitual. Todo o propósito de Vipassana é mudar o padrão habitual da mente, não ter cobiça pelas sensações agradáveis nem aversão pelas sensações desagradáveis. Você pode se libertar do desejo quando tem sensações agradáveis, observando-as sem apego ou reação, compreendendo que são *anicca*. Da mesma forma, você só pode sair do seu padrão

habitual de aversão quando há sensações desagradáveis. Isso é bom, sensações desagradáveis surgiram; faça uso delas.

**Aluno:** Devemos tentar identificar qual sensação está associada com qual impureza?

**Goenkaji:** Isso seria um desperdício de energia sem sentido. É como se alguém que lava um pano sujo parasse para verificar o que causou cada mancha no tecido.

Isso não irá ajudá-lo a fazer o seu trabalho, que é apenas o de limpar o tecido. Para isso, o importante é ter um pedaço de sabão apropriado, e então usá-lo de maneira correta. Se a pessoa lavar o pano de maneira adequada, toda a sujeira será removida automaticamente. Da mesma forma, você recebeu o sabão de Vipassana. Agora, faça uso dele para remover todas as impurezas. Se você procurar a causa das sensações em particular, estará jogando um jogo intelectual e esquecerá sobre *anicca* (impermanência), sobre *anattā* (dissolução do ego). Esta intelectualização não poderá ajudá-lo a sair do sofrimento.

**Aluno:** O que é verdadeira compaixão?

**Goenkaji:** É o desejo de servir alguém, para ajudá-lo a sair do sofrimento. Mas isso deve ser feito sem apego. Se você começar a chorar por causa do sofrimento do outro, você não tem real compaixão por essa pessoa, você só se torna infeliz. Este não é o caminho do *Dhamma*. Se você tem a verdadeira compaixão, então, com todo o amor, tentará ajudar os outros da melhor forma que puder. Se você falhar, sorrirá e tentará outra maneira de ajudar. Você serve sem se preocupar com os resultados de seu serviço. Esta é a verdadeira compaixão, proveniente de uma mente equilibrada.

**Aluno:** O senhor mesmo diz que as pessoas podem ter experiências de meditação maravilhosas sem manter os preceitos. Não seria então dogmático e inflexível dar tanta ênfase à moralidade?

**Goenkaji:** Eu já vi, a partir de casos de vários alunos, que as pessoas que não dão importância para *sīla* (conduta moral) não conseguem fazer qualquer progresso no caminho. Durante anos essas pessoas podem vir aos cursos e ter experiências maravilhosas na meditação, mas em sua vida diária não há nenhuma mudança. Permanecem agitados e infelizes porque estão apenas jogando um jogo com Vipassana, como têm jogado tantos outros jogos. Essas pessoas são verdadeiros perdedores. Aqueles que querem realmente usar o *Dhamma* para mudar suas vidas para melhor, devem praticar *sīla* o mais cuidadosamente possível.

**Aluno:** Qual a sua posição quanto a ensinar o *Dhamma* para crianças?

**Goenkaji:** O melhor momento para isso é antes do nascimento. Durante a gravidez, a mãe deve praticar Vipassana, para que a criança também a receba e nasça uma criança de *Dhamma*. Mas se já tiver filhos, você ainda poderá compartilhar seu *Dhamma* com eles. Por exemplo, na conclusão da sua prática de Vipassana, você aprendeu a técnica de *mettā-bhāvanā* compartilhando sua paz e sua harmonia com os outros. Se seu filho for muito jovem, direcione sua *mettā* para ele depois de cada meditação e na hora dele dormir; desta forma a criança também se beneficiará da sua prática de *Dhamma*. E quando a criança for mais velha, explique um pouco sobre o *Dhamma* de uma forma que possa entender e aceitar. Se ele conseguir entender um pouco mais, então ensine-o a praticar *Ānāpāna* por alguns minutos. Não pressione a criança de forma alguma. Apenas deixe-a sentar com você, observar a respiração por alguns minutos, e depois ir brincar. A meditação será como uma brincadeira, a criança vai se divertir fazendo isso. E o mais importante é que você deve viver uma vida saudável de *Dhamma*, deve dar um bom exemplo para a criança. Em sua casa, deve estabelecer uma atmosfera pacífica e harmoniosa, que ajudará a criança a crescer para ser uma pessoa saudável e feliz. Esta é a melhor coisa que você pode fazer pelo seu filho.

**Aluno:** Que papel o senhor vê para meditadores de Vipassana na área da ação social, tal como ajudar os outros no mundo—os pobres, famintos, sem-teto ou doentes?

**Goenkaji:** Ajudar os outros é absolutamente essencial para cada pessoa de *Dhamma*. Para quem está meditando, é claro, o principal objetivo é purificar a mente. Mas uma indicação de que a mente está se tornando purificada é que surge a vontade de ajudar os outros. Uma mente pura estará sempre cheia de amor e de compaixão. Não se pode ver pessoas sofrendo por aí e dizer: “Eu não me importo. Estou trabalhando para a minha própria libertação.” Esse tipo de atitude demonstra uma falta de desenvolvimento no *Dhamma*. Se a pessoa está se desenvolvendo no *Dhamma*, então, naturalmente, em qualquer capacidade, com qualquer habilidade que se tem, em qualquer área que a pessoa possa servir—deve servir. Mas quando se está servindo pessoas em diferentes campos sociais, em uma escola, hospital ou algum outro instituto, é possível desenvolver essa loucura: “Agora que eu realmente purifiquei a minha mente e estou dedicando todo o meu tempo para servir as pessoas, o processo de purificação irá continuar por si só. Eu deveria parar com as minhas sessões matinais e noturnas porque estou trabalhando muito agora. Estou fazendo um serviço social tão grande.” Isso é um erro grave.

Com a verdadeira pureza da mente, qualquer serviço que você oferecer será forte, eficaz, frutífero. Continue a purificar a sua mente, continue a verificar se sua mente está realmente se purificando, e continue a servir as pessoas sem esperar nada. ☸

*Há tanto sofrimento ao nosso redor. Se pudermos enxugar as lágrimas de até mesmo algumas poucas pessoas que estão sofrendo, teremos quitado um pouco da nossa dívida de gratidão para com o Buda e a Sangha, a linhagem de professores que mantiveram a tradição desde os tempos antigos.*

*Que todos vocês desenvolvam a força de Dhamma. Que todos continuem a crescer no Dhamma e ajudem os outros a crescer no Dhamma. Que cada vez mais pessoas se beneficiem através do seu serviço. Que a roda do Dhamma continue a girar. Que a luz do Dhamma se espalhe por todo o mundo. Que a escuridão da ignorância seja dissipada. Que cada vez mais pessoas saiam de seu sofrimento. Que todos os seres sejam felizes, estejam em paz, se libertem!*

— Goenkaji

## Outros Serviços no Centro

Existem outros períodos onde se pode servir no centro que são bastante gratificantes. Muitos alunos gostam de ficar no centro entre os cursos. Alguns vêm regularmente uma vez por mês, alguns no final de cada curso e alguns de vez em quando, mas todos com um grau de regularidade. Eles geralmente chegam na manhã de domingo, quando termina um curso e ficam até o início do próximo curso quatro dias depois, quarta-feira. Alguns vêm apenas passar o domingo e outros ficam alguns dias.

Normalmente não há muita gente no centro durante este período, sendo bastante tranquilo e relaxante.

É a hora de arrumar o centro e prepará-lo para o próximo curso. Todos cozinhamos uns para os outros, sentamos juntos três vezes por dia e apreciamos a companhia de Dhamma à medida que trabalhamos para deixar o centro pronto para o próximo grupo de alunos. Os professores assistentes geralmente estão no centro se você tiver dúvidas sobre a sua prática.

Há períodos de manutenção do centro três vezes por ano, quando nos reunimos todos para dar ao centro a atenção detalhada que não podemos enquanto os cursos estão em andamento. Nós limpamos profundamente e esfregamos todos os prédios, lavamos todas as capas das almofadas na sala de meditação e fazemos uma boa faxina. Muito trabalho é feito no terreno, como capinar canteiros de flores, plantio, poda, varrer folhas, cortar árvores que precisam ser removidas, empilhar lenha, arrumar o galpão de ferramentas e muito mais. Novamente, cozinhamos uns para os outros, sentamos juntos e assistimos palestras noturnas e filmes de Dhamma que não vemos quando participamos dos cursos. É preciso se registrar online para estes períodos. Você irá encontrar os horários para esses períodos de manutenção na programação do curso do centro. Por favor inscreva-se online para participar destes períodos de serviço.

## Serviço de Dhamma de Longo Prazo

O serviço de *Dhamma* de longo prazo lhe oferece a oportunidade de reforçar a sua prática de meditação, aplicando-a em sua vida diária durante um período de tempo prolongado. É para aqueles que têm uma forte vontade de servir e desejam se desenvolver mais no *Dhamma* ao permanecer no centro por um período prolongado. Serviço de *Dhamma* de longo prazo exige que você trabalhe duro, de maneira cooperativa, com uma atitude de humildade e de renúncia. Enquanto podem surgir dificuldades, as recompensas são muitas à medida que você cresce e se torna mais estabelecido no *Dhamma*.

A duração da sua estada no centro é determinada pela situação de cada curso individualmente.

No final de cada curso, independentemente do fato de ter sentado ou servido, você pode se reunir com o professor assistente para discutir como as coisas estão progredindo. Isso dá a você e ao professor assistente a oportunidade de avaliar a situação e determinar se continuar é benéfico tanto para você quanto para o centro.

O centro não é uma comunidade onde você vem viver uma vida familiar. Não é um lugar para vir porque não se tem mais para onde ir, ou um lugar para descansar ou para se recuperar de uma doença. É um lugar de renúncia e celibato onde você tem a oportunidade única de crescer no *Dhamma* através da prestação de serviço no *Dhamma* em base prolongada. Por estas razões, os servidores de *Dhamma* de longo prazo seguem o Código de Conduta regular para Servidores de *Dhamma*. Além disso, os seguintes pontos devem ser claramente compreendidos:

- **Cinco preceitos** - Servidores de *Dhamma* de longo prazo devem observar os cinco preceitos por toda a duração da sua estada, dentro ou fora da propriedade do centro.
- **Prática diária de meditação** - Devem comparecer às sessões de grupo, e também à *Mettā* noturna (quando um professor assistente estiver presente). Luzes apagadas às 22:00
- **Instalações** - Servidores de *Dhamma* de longo prazo terão prioridade na atribuição de alojamentos para os servidores de *Dhamma*. As acomodações podem ser alteradas frequentemente, entretanto, para atender às necessidades imediatas do curso. Não deve haver nenhum sentimento de “direito” às melhores acomodações só porque alguém tem estado no centro por algum tempo.
- **Reunião com professores assistentes** - Como mencionado acima, é necessário que todos os servidores de *Dhamma* de longo prazo, independentemente de estarem participando do curso ou servindo, se reúnam com o professor assistente depois de cada curso. Eles podem também marcar uma reunião em comum acordo com o PA para discutir quaisquer questões ou problemas que estão enfrentando ou fazer perguntas sobre a meditação.
- **Sentando Cursos** - Servidores de *Dhamma* de longo prazo devem alternar entre servir e sentar cursos. Geralmente senta-se um e servem-se dois, mas isso pode variar, dependendo das necessidades do curso.
- **Servindo em Cursos** – Enquanto servem em um curso, os servidores de *Dhamma* de longo prazo devem colocar de lado suas rotinas diárias e dar atenção total ao curso. Tanto quanto possível assuntos pessoais, consultas médicas, etc, devem ser tratados no período entre os cursos. A menos que recebam permissão dos professores assistentes para sair, os servidores de *Dhamma* devem permanecer no centro durante os cursos.

- **Entre os cursos** - Além de servir em cursos, há uma grande quantidade de trabalho a ser feito para manter o centro em bom funcionamento. O gerente do centro irá delegar tarefas, e servidores de *Dhamma* de longo prazo são incentivados a aderir a um dos comitês que supervisionam o centro em uma base contínua. Os servidores de *Dhamma* de longo prazo podem sair do centro entre os cursos. Eles devem notificar o gerente do Centro com antecedência e informar a data de retorno. Estas pausas serão para descansar ou para tratar de assuntos pessoais. O centro nunca deve ser usado como uma base para ir de um evento social para outro. Se um servidor tiver a necessidade de uma pausa mais longa, então providências devem ser tomadas para ficar fora do centro.
- **Segregação dos sexos** - Para proteger a atmosfera de *Dhamma* do centro, a segregação dos sexos deve ser mantida em todos os momentos, tanto durante quanto entre os cursos. Existem acomodações separadas para homens e mulheres, e refeitórios separados também. Servidores de *Dhamma* devem ter muito cuidado para tratar pessoas do sexo oposto como seus irmãos ou irmãs de *Dhamma*. Embora as parcerias de *Dhamma* não sejam desencorajadas, o centro não é o lugar para desenvolvê-las. Portanto, se duas pessoas se sentem atraídas uma pela outra, e querem buscar um relacionamento, elas devem deixar o centro imediatamente.
- **Material de leitura** - Os servidores de *Dhamma* podem usar a pequena biblioteca de livros de *Dhamma* do centro. Jornais somente podem ser lidos no escritório ou nas áreas reservadas para o pessoal. Outros materiais de leitura não são apropriados no centro.
- **Telefone e e-mail** - Durante os cursos, a utilização do telefone deve ser limitada a apenas às chamadas necessárias ou urgentes. Nas povoações próximas há acesso à internet para a verificação de e-mails. Isto deve ser limitado somente ao período entre os cursos.
- **Uso de propriedade do centro** - Como um servidor de *Dhamma*, se vive uma vida de renúncia. O centro irá proporcionar as condições básicas de alimento e abrigo, as outras despesas são da responsabilidade dos próprios servidores. Como tudo no centro existe como o resultado da *dāna* de outros alunos, servidores de *Dhamma* devem ter o cuidado de não se apossarem de propriedades do centro para uso próprio sem permissão.
- De vez em quando, servidores de *Dhamma* de longo prazo, de acordo com suas possibilidades, não devem perder a oportunidade de fazer uma doação monetária para o centro.

Se você tiver interesse em prestar serviço de longo prazo, por favor preencha um formulário de inscrição para o primeiro curso que deseja sentar e um formulário de servidor de *Dhamma*. Por favor, anexe uma carta indicando quanto tempo você gostaria de ficar no centro. Sua inscrição será analisada e poderemos entrar em contato para ver se você tem alguma dúvida sobre a prestação de serviço e permanência no centro.

O Serviço de *Dhamma* tem enormes benefícios para aqueles que o oferecem, bem como para aqueles que o recebem. Que cada vez mais pessoas compartilhem estes benefícios e se libertem de seu sofrimento. ॐ

**Estas são as fontes utilizadas para os textos no Livro de Consulta para o Serviço de Dhamma, cujo título original é Dhamma Service Sourcebook organizado em Dhamma Torana, Ontario Vipassana Center, no Canadá, em 2009 e traduzido para o português em 2011**

Os seguintes textos não possuem fonte publicada:

In daily life, there are many ups and downs. (p. 3)  
Na vida cotidiana existem muitos altos e baixos.

“May all suffering people of the world understand what is Dhamma (p. 3)  
Que todas as pessoas do mundo que estão sofrendo possam entender o que é o Dhamma

Dhamma Workers Schedule (p. 4)  
Horário para os Servidores de Dhamma

Code of Conduct for Dhamma Servers (p. 5)  
Código de Conduta para Servidores de Dhamma

Communication (p. 14)  
Comunicação

Harmony (p. 17)  
Harmonia

Questions of Self-reflection on Humility and Gratitude (p. 17)  
Perguntas de auto-exame sobre a Humildade e a Gratidão

Other Service at the Centre (p. 35)  
Outros Serviços no Centro

Long-term Dhamma Service (p. 36)  
Serviço de Dhamma de longo prazo

Developing the Ten Parami while Serving (p. 21) by Kate Lapping  
Desenvolvendo as Dez Parami ao Servir , por Kate Lapping

Estes artigos foram todos publicados na VNL e suas traduções teriam sido publicadas em outros idiomas provavelmente 1 ou 2 edições posteriores.

Selfless Service—A Rare Quality (p.10)  
Serviço Altruísta—Uma Qualidade Rara  
Out/Nov, 1984

Letters from Vipassana Students (p. 11)  
Cartas de Alunos de Vipassana  
Junho, 1995

The Joy of Service (p. 13)  
A Alegria do Serviço  
Novembro, 2000

What is the purpose of Dhamma service? (p. 16)  
Qual a finalidade do serviço de Dhamma?  
Novembro, 2003

The Blade of Dhamma (p. 18)  
A Lâmina do Dhamma  
Dezembro, 1988

Q&A (p. 26)  
Perguntas & Respostas

What is the value of Dhamma service? and  
What should we do when we are giving Dhamma service and a conflict arises with another  
Dhamma worker?  
Qual o valor do serviço de Dhamma? E  
O que devemos fazer quando estamos prestando serviço de Dhamma e surge um conflito com outro  
servidor de Dhamma?  
Inverno, 1997

The Practice of Metta Bhavana in Vipassana Meditation (p. 27)  
A Prática de Metta Bhavana na Meditação Vipassana  
Junho 1987 e Dezembro 1991

Questions on Metta (p. 29)  
Perguntas sobre Metta

If I am not able to experience subtle sensation in the body, how can I practice metta?  
Se eu não consigo experimentar as sensações sutis no corpo, como posso praticar metta?  
Outono, 1998 (última pergunta)

Will metta get stronger as samadhi (concentration) gets stronger?  
Is the generation of metta a natural consequence of the purity of mind or is it something that  
must be actively developed? Are there progressive stages in metta?  
How does metta help in the development of mudita (sympathetic joy) and karuna (compassion)?  
A metta ficará mais forte à medida que a samadhi (concentração) se fortalece?  
A geração de metta é uma consequência natural da pureza da mente ou é algo que deve ser ativamente  
desenvolvida? Existem estágios progressivos na metta?  
Como a metta ajuda no desenvolvimento de mudita (alegria altruísta) e karuna (compaixão)?  
Dezembro 1991 (todos os 3)

Questions on the Practice (p. 30)  
Perguntas sobre a Prática  
Why is it important to sit two full hours every day? and  
What is the value of attending group sittings?



Por que é importante sentar por duas horas inteiras, todos os dias? E Qual o valor de participar das sessões de grupo?  
Outono, 1998

Our residence is in the midst of a crowded city which makes it difficult to meditate. Is there any way to keep outside disturbances away from our meditation?  
A nossa residência fica no meio de uma cidade populosa, o que dificulta a meditação. Existe alguma maneira de manter as perturbações externas distantes da nossa meditação?  
Abril 1995

When thoughts and emotional upsurges come, how can I observe them equanimously?  
Quando os pensamentos e surtos emocionais surgem, como eu posso observá-los com equanimidade?  
Primavera, 1997

For a period after each course I can meditate okay. Then it becomes harder, so that I cannot even pass my attention through the body. What should I do?  
Por um tempo depois de cada curso eu consigo meditar bem. Então fica mais difícil, de modo que eu não consigo nem passar a minha atenção através do corpo. O que eu devo fazer?  
Outono, 1998

My mind still remains immersed in sexual desire and as a result I am unable to maintain the continuity of practice. What can I do?  
Minha mente ainda permanece imersa em desejo sexual e como resultado, eu sou incapaz de manter a continuidade da prática. O que eu posso fazer?  
Primavera, 1997

I feel like my meditation has become really sloppy, and I'm not sure why. I want to see what I'm doing wrong. Today it has just not felt right.  
Eu sinto que a minha meditação se tornou muito desleixada, e eu não sei porquê. Eu quero saber o que estou fazendo de errado. Hoje eu senti que algo não estava certo.  
Primavera, 1997

Why do you give so much importance to the observation of normal respiration?  
Por que se dá tanta importância para a observação da respiração normal?  
Novembro, 2003

I find that I am very quick to belittle other people. What is the best way to work with this problem?  
Eu acho que sou muito rápido em depreciar outras pessoas. Qual é a melhor forma de trabalhar com este problema?  
Abril, 1986

I still get a lot of pain, even when I meditate at home. What should I do?  
Eu ainda sinto muita dor, mesmo quando eu medito em casa. O que devo fazer?  
Setembro, 1993

Should we try to identify which sensation is associated with which impurity?

Devemos tentar identificar qual sensação está associada com qual impureza?

Dezembro, 1985

What is true compassion?

O que é verdadeira compaixão?

Dezembro, 1985

You yourself say that people can have wonderful meditation experiences without maintaining the precepts. Isn't it then dogmatic and inflexible to put so much stress on morality?

O senhor mesmo diz que as pessoas podem ter experiências de meditação maravilhosas sem manter os preceitos. Não é dogmático e inflexível dar tanta ênfase à moralidade?

Abril, 1986

What is your feeling about teaching Dhamma to children?

Qual a sua posição quanto a ensinar o Dhamma para crianças?

Fev/Mar 1985

What role do you see for Vipassana meditators in the area of social action, such as helping others in the world—the poor, hungry, homeless or sick?

Que papel o senhor vê para os meditadores de Vipassana na área da ação social, tal como ajudar aos outros no mundo— os pobres, famintos, sem teto ou doentes?

There is so much misery all around...etc

Há tanto sofrimento ao nosso redor...etc

Fev/Mar 1985