

VNL - 9 de setembro de 1999 (Edição Dhamma Giri)

Sīla: A Fundação de Dhamma - by S. N.

Goenka

*O texto a seguir é uma tradução de um artigo publicado originalmente na edição de agosto de 1998 do Vipāśhyānā Patrikā. É uma adaptação da terceira de uma série de 44 palestras públicas transmitidas pela Zee **TV**.*

Para aprender Vipassana, a técnica de purificação da mente, é necessário ir a um centro de meditação Vipassana. Esta técnica somente pode ser aprendida em uma atmosfera propícia para tal. Se desejarmos aprender a ler e a escrever, devemos nos matricular em uma escola. Para manter o corpo forte e saudável, precisamos ir à academia. Para aprender *yoga* e *prānāyāma*, temos de ir a uma escola de *yoga*. Da mesma forma, para aprender esta técnica de Vipassana, a quintessência do ensinamento do Buda, devemos ir a um centro de meditação Vipassana. Não é necessário permanecer na escola ou na academia de ginástica ou na academia de ioga dia e noite. Basta aprender a técnica e então praticar em casa. Mas para aprender a técnica de Vipassana, pelo menos no início, devemos ficar no centro de meditação por 10 dias.

Se o propósito da meditação for meramente a concentração da mente, podemos aprender uma técnica de meditação baseada em um mantra, ou em uma imagem, como objeto de concentração de um guru e praticá-la em casa. Uma técnica assim pode acalmar a mente, concentrar a mente, e pode até purificar o nível superficial da mente. Mas Vipassana não purifica apenas a parte superficial da mente. É uma profunda operação cirúrgica da mente que a purifica no nível mais profundo, onde as impurezas surgem e se multiplicam. Essas são as impurezas que se acumularam nas profundezas da mente ao longo de inúmeras vidas. Aqueles que não acreditam em vidas passadas acumulam muitas impurezas mesmo nesta vida. A mente torna-se prisioneira do padrão de hábito de gerar impurezas nas profundezas da mente. Trata-se

de uma grande escravidão. Temos de libertar a mente desta escravidão e mudar sua natureza de gerar impurezas continuamente. Uma profunda operação cirúrgica da mente é necessária para alcançar este propósito.

Quando adoecemos fisicamente, vamos para um hospital que é limpo, higiênico. Se for necessária uma cirurgia, temos de ir para uma sala de cirurgia que esteja completamente esterilizada. Vipassana é uma operação cirúrgica séria em nossa mente. Portanto, podemos aprender Vipassana adequadamente apenas em uma atmosfera que esteja livre de qualquer tipo de poluição, não apenas poluição atmosférica, mas também a poluição gerada pelas impurezas da mente.

Estes centros de meditação Vipassana existem desde a antiguidade e continuam existindo hoje. O ambiente em um centro é mantido muito puro. Há natureza abundante e ausência de qualquer tipo de poluição. Há paz, silêncio e uma atmosfera que favorece a meditação. E, mais importante, não há qualquer outra atividade nesses centros que não seja Vipassana. E como se pratica apenas Vipassana, o centro inteiro vibra com as vibrações do puro Dhamma. Assim, é um lugar ideal aonde ir para a primeira operação cirúrgica da mente. Além disso, em um centro de Vipassana há pessoas experientes e certificadas que auxiliam nessa operação, no ensinamento dessa técnica. Não é adequado tentar aprender essa técnica por conta própria.

Vipassana não é complicada; é muito simples. Podemos ter a impressão de que é possível começar a praticá-la após termos simplesmente ouvido estas palestras ou lido um livro a respeito. Mas desejo alertá-los. Vipassana é uma tarefa extremamente séria, extremamente delicada. Uma vez, pelo menos pela primeira vez, devemos aprender esta técnica em uma atmosfera que favoreça o aprendizado por 10 dias, sob a orientação de uma pessoa preparada, experiente e autorizada. Depois disso, cada um será seu próprio mestre.

Em casa, não é possível meditar continuamente por longas horas. Portanto, a operação cirúrgica, em casa, não será tão profunda. Após ter aprendido

Vipassana em um centro, poderemos praticar pela manhã e à noite em casa. Sempre que surgir a necessidade de outra operação cirúrgica profunda da mente, poderemos ir novamente a um centro Vipassana.

Existe mais uma razão pela qual Vipassana deve ser aprendida em um centro de meditação. O objetivo desta técnica é o de desenvolver uma mente pura. Então, durante os dez dias em que Vipassana estiver sendo aprendida no centro, praticamos *sīla* (moralidade) sem rompê-la de forma alguma: não matamos, não praticamos má conduta sexual e mantemos o celibato por dez dias; não mentimos, não roubamos, não ingerimos qualquer tipo de substância intoxicante.

Compreendemos que, a fim de viver uma vida de moralidade, precisaremos desenvolver o controle sobre a mente. Se não pudermos controlar a mente, como poderemos nos tornar virtuosos? Mas podemos aprender esta técnica apenas se estivermos vivendo uma vida de moralidade. E assim surge uma grande dificuldade. Para viver uma vida de moralidade, precisaremos desenvolver o controle sobre a mente. A mente tem de ser purificada. Para dominar a mente, purificar a mente, nossa vida tem de ser uma vida de moralidade. Devemos manter o cavalo à frente da carroça ou a carroça à frente do cavalo? A moralidade deve vir primeiro ou devem a concentração e a purificação da mente vir primeiro?

Para solucionar este problema, os sábios professores em nosso país estabeleceram esta tradição de ir a um centro de meditação para aprender Vipassana. Lá podemos praticar todas as cinco *sīlas*, o que significa que não cometemos qualquer ação física ou por meio de palavras que perturbe a paz e a harmonia dos outros. Não devemos fazer qualquer ação que prejudique os outros. Como? A atmosfera do centro de meditação, a disciplina e o programa diário pesado de um curso de dez dias são tais que é fácil manter *sīla*. O aluno está tão ocupado desde as 4h00 da manhã até as 21h00 que não há oportunidade para quebrar *sīla*. A fim de evitar mentir e praticar a fala incorreta o centro de meditação tem mais uma regra: por toda a duração do curso

devemos manter silêncio. Não deve haver qualquer comunicação com os colegas. Claro, podemos falar com o professor para buscar esclarecimentos sobre a técnica, ou falar com o gerente sobre quaisquer problemas materiais. No entanto, mesmo ao falar com eles, devemos permanecer muito atentos a fim de não quebrar nossa *sīla*. Não podemos exagerar nem esconder coisa alguma. Dessa forma, mesmo a *sīla* de não dizer mentiras pode ser facilmente mantida durante o curso.

Assim, *sīla* é perfeitamente mantida. O trabalho de aprender a técnica inicia nesta base de *sīla* perfeita. Se o aluno trabalhar seguindo as instruções, o progresso será assegurado. Mas se a base de *sīla* não estiver presente, o aluno não progredirá.

Nos tempos do Buda, havia muitos professores, como alguns professores hoje em dia, que diziam aos seus alunos, "Qual a necessidade de moralidade? Faça o que quiser fazer. Divirta-se sem restrições, se entregue a prazeres sensuais. E mesmo assim, ensinarei a você uma técnica de meditação que trará puro êxtase!" Tais assim chamados "líderes espirituais" atraíram grandes multidões. As pessoas estão sempre procurando pelas saídas mais fáceis. Se puderem ser isentos da necessidade de moralidade e ainda assim obter êxtase, o que mais podem eles desejar?

Tais delírios prejudiciais não encontram abrigo em Vipassana, o verdadeiro caminho do Dhamma. A base da moralidade é absolutamente necessária. Devemos entender porque é tão necessária. Afinal, devemos realizar uma operação cirúrgica na mente. Meramente preencher a parte superficial da mente com êxtase não é a meta de Vipassana. É preciso alcançar e purificar as profundezas, a parte mais profunda da mente, onde surgem as impurezas, onde elas estão acumuladas. É uma operação cirúrgica muito profunda. Se a parte superficial da mente estiver muito perturbada, muito agitada, resultará em vibrações impuras grosseiras. Essas vibrações agem como uma barreira e impedem que atinjamos a profundidade da mente.

Suponha que seja preciso prospectar petróleo sob o leito do oceano. Durante as monções, a prospecção tem de ser interrompida porque não é possível fazer esse trabalho de busca nas profundezas do oceano, quando há gigantescas ondas causadas pelas marés. Quando as monções terminam, as grandes ondas diminuem. Agora, será possível buscar lençóis de petróleo mesmo que as grandes ondas não tenham cessado por completo. Da mesma forma, há ondas de impurezas na mente. Mas quando quebramos qualquer *sīla*, seja matando, seja roubando, seja ingerindo intoxicantes, seja mentindo seja ainda incorrendo em má conduta sexual, haverá ondas gigantescas de impurezas criadas na parte superficial da mente, que impedem a ida até as profundezas. Como precisamos trabalhar nas profundezas da mente, uma condição terá de ser criada onde, mesmo havendo ondas de impurezas, elas não se multiplicarão nem causarão tais gigantescas ondas de impurezas.

Toda a atmosfera do centro de meditação auxilia na obtenção dessas condições. As regras, a disciplina, os horários a cumprir devem ser seguidos de forma estrita. Se trabalharmos com disciplina, os benefícios serão alcançados. As pessoas não vêm a um centro de meditação para fazer um piquenique ou para tirar dez dias de folga de suas responsabilidades diárias, mas para meditar, remover as impurezas da mente ao praticar uma meditação extremamente séria. Precisamos trabalhar de forma muito séria e continua. Portanto, após entender, aceitar e seguir as regras, começaremos a trabalhar seriamente.

Que trabalho fazemos? O trabalho inicia com a aprendizagem da técnica de concentração da mente. Para concentrar a mente, precisamos do auxílio de algum objeto de concentração. Existem muitos objetos com cuja ajuda podemos praticar para concentrar a mente. O Buda, que descobriu Vipassana, nos deu um objeto que permanece sempre conosco. Tal objeto de concentração está conosco desde o nascimento e continuará até o momento da morte. Nossa própria respiração está sempre entrando, saindo, do momento em que nascemos até a hora em que morremos. Quer estejamos adormecidos

ou despertos, sentados ou em pé, caminhando ou viajando ou comendo ou bebendo, em qualquer estado, a respiração está entrando, a respiração está saindo. Essa respiração se torna o nosso objeto de concentração.

Respiração normal, natural, da forma como entra, da forma como sai. Devemos apenas observá-la e nada mais fazer. Não é necessário praticar qualquer exercício respiratório para controlar a respiração. Nada artificial, apenas a observação da respiração natural, tal qual é. Se for profunda, estamos conscientes de que é profunda; se for curta, estamos conscientes de que é curta. Se passar pela narina esquerda, temos consciência de que está passando pela narina esquerda. Se passar pela narina direita, temos consciência de que está passando pela narina direita. Se estiver passando pelas duas narinas, estamos conscientes de que está passando pelas duas narinas.

Nossa única tarefa é a de observar, a de estar consciente; isso é tudo. Não se trata de um exercício para controlar e para regular a respiração. Não é, absolutamente, *prānāyāma*. *Prānāyāma* tem seus benefícios, mas é uma técnica totalmente diferente. Nada tem a ver com Vipassana. Em Vipassana, apenas observa-se objetivamente, como ocorre, qualquer que seja a verdade sobre si mesmo que está sendo revelada, de momento a momento. É uma técnica de pura observação; não é um exercício respiratório. A respiração vem naturalmente. Mantendo a atenção na entrada das narinas, dentro das narinas, do lado interno na passagem interior das narinas, observamos a respiração que entra e que sai. A respiração está entrando; a respiração está saindo. Entrando, saindo. Não a controlamos de forma alguma. Não há qualquer necessidade de modificá-la. Se estiver passando pela narina esquerda, não há necessidade de fazê-la passar pela narina direita. Se estiver passando pela narina direita, não há necessidade de fazê-la passar pela narina esquerda. Se for profunda, não há necessidade de torná-la curta. Se for curta, não é necessário torná-la profunda.

Observamos a respiração como ela é, *yathā-bhūta-ñāñā-dassana*, o que

significa dizer que a estamos observando com sabedoria. A respiração está entrando, a respiração está saindo. Se estiver passando pela narina esquerda, passando pela narina direita ou por ambas as narinas, permanecemos muito atentos ao seu ir e vir. Observamos objetivamente. O que é a observação objetiva? Uma pessoa está sentada à margem de um rio. Essa pessoa não tem controle sobre o fluxo desse rio. Ela não pode fazer o rio fluir mais rápido, tampouco pode fazê-lo fluir mais devagar. Se a água do rio estiver suja, está suja; se estiver limpa, está limpa. Se houver ondas altas, há ondas altas. Se não houver ondas, não há ondas. A pessoa sentada à margem apenas observa o fluxo do rio. Esta é a corrente do rio, está fluindo. Existe apenas a observação objetiva, imparcial. Da mesma forma, não deve haver a tentativa de controlar a respiração que entra e a respiração que sai. Concentrando toda a atenção em um só lugar, observamos a respiração objetivamente, imparcialmente, e nada mais.

Existe a consciência de que a respiração está entrando; existe a consciência de que a respiração está saindo. Nada mais há a fazer. Temos apenas de observar. O que pode ser mais simples do que isso? No entanto, sempre que conseguirmos nos ausentar por dez dias para fazer um curso de Vipassana, descobriremos ser uma tarefa muito difícil. Dificílima mesmo! Não se consegue observar sequer duas respirações antes de a mente se distrair. Será muito difícil conseguir observar sequer duas respirações antes de a mente se desviar. A mente se desviará repetidamente, o aluno terá de repetidamente trazê-la de volta à respiração.

Por vezes, o aluno poderá ficar agitado devido a essa natureza fugidia, inconstante da mente que não consegue permanecer focada e observar sequer duas ou três respirações. O aluno pode queixar-se "Ah! Mas que tipo de mente tenho? Essa tarefa que recebi é tão simples, não tenho de fazer coisa alguma. É uma tarefa tão simples quanto se sentar à margem do rio e observá-lo fluir. Da mesma forma, tenho de concentrar minha mente na entrada das narinas e observar o fluxo da respiração. Apenas tenho de observar o fluxo da respiração. Não tenho um trabalho ou exercício para fazer. Por que não

consigo realizar esta tarefa tão simples?"

O aluno fica muito irritado com a mente que divaga. Então, o professor que conduz o curso dirá, "Ah, não, não! Não fique com raiva, não fique com raiva de sua mente. Raiva afinal das contas é raiva. Irritação é irritação. Isso o fará sofrer. Você veio aqui para se libertar desse padrão de hábito da mente, de se irritar. Apenas esteja conscientize, 'Neste momento, minha mente divagou.' Apenas aceite isto. E então comece a trabalhar de novo com toda a seriedade."

O aluno novamente começa a observar a respiração. Novamente ela se distrai. Tão logo o aluno se conscientize disso, ele mais uma vez retoma a observação da respiração. "Ah, distrai-me novamente? Não se preocupe, comece a observar a respiração outra vez." À medida que continuarmos a fazer isso por um, dois, três dias, começaremos a experimentar os benefícios.

Todo o aluno de Vipassana tem de trabalhar. O aluno que desejar progredir no caminho do puro Dhamma terá de fazer muito esforço e trabalhar com muita paciência e persistência. Ninguém mais pode ajudar o aluno. A única ajuda que pode ser dada por alguém que tenha trilhado o caminho é a de oferecer orientação: "Faça isso. Trilhe o caminho dessa forma."

Temos de trilhar o caminho por nós mesmos. À medida que o aluno progredir na trilha, ele começará a se dar conta, "Ah, existe muita felicidade neste caminho. Existe muito contentamento neste caminho. Existe muita paz neste caminho." Ao caminhar por esta trilha, ao tornar-se cada vez mais livre de impurezas, surgirá uma grande felicidade, surgirá um grande contentamento. Seja quem for que caminhe na trilha do puro Dhamma experimentará verdadeira felicidade, verdadeira paz, experimentará total liberação de todo o sofrimento.