

# Todos falam sobre o Dhamma mas ninguém o compreende

## **Praticar pureza da mente: isso é o verdadeiro Dhamma**

*por S.N. Goenka*

*A palavra em sânscrito Dharma (que se escreve “Dhamma” no idioma páli) originalmente significava “a lei da natureza” ou “a verdade”. Na Índia atual, infelizmente, a palavra perdeu o seu sentido original e é erroneamente utilizada para referir-se a “seita” ou “sectarismo”. Utilizando esse tema como introdução, na palestra abaixo Goenkaji explica que a meditação Vipassana ensina como viver uma vida de Dhamma puro – uma vida cheia de paz, harmonia e boa vontade pelos outros.*

O que é Dharma? Nos últimos 1500 a 2000 anos, para seu grande infortúnio, a Índia perdeu o verdadeiro significado da palavra ‘dharma’. Como viver de acordo com esses princípios quando seu próprio significado foi perdido!? E, complicando ainda mais a situação, uma série de suportes, poderíamos dizer muletas, lhe foram adicionadas. Várias comunidades criaram o seu respectivo dharma; assim, surgiram o dharma budista, o dharma jainista, o dharma hindu, o dharma cristão e assim por diante. Esses termos sectários foram as muletas adicionadas ao Dharma, ainda que ele não precise de suporte algum. Ele dá suporte. Mas quando essas muletas surgem, elas ganham precedência e se tornam proeminentes, enquanto o Dharma se recolhe ao fundo, perdendo-se de vista. Para o nosso grande infortúnio, foi isso o que aconteceu.

Na Índia antiga, Dharma significava aquilo que foi assimilado, e se integra à experiência – dhāretīti dhammam. Aquilo que surge na superfície da mente em um dado momento era considerado o dharma da mente. O que a mente assimila a não ser sua própria natureza, suas próprias características, isso é o seu ‘dharma’. Dharma se referia às características, à natureza de um elemento em particular.

Dharma na língua daqueles dias também era chamado rit, que significa a lei da natureza. Por exemplo, a natureza ou a característica do fogo é queimar, queimar quem quer que entre em contato com ele. A natureza ou característica do gelo é esfriar, esfriar quem quer que entre em contato com ele.

### Dharma como lei da natureza

Nós também dizemos que é a lei da natureza que todos os seres encarem a morte, a doença e a velhice. A lei da natureza, em outras palavras, era Dharma. Vamos examinar qual é a natureza da mente. O que quer que tenha surgido nesse momento na minha mente: raiva, animosidade, ciúmes ou arrogância, por exemplo. São negatividades que surgem de vez em quando e por isso foram chamadas de natureza da mente, ou a lei, o Dharma da mente. Os grandes pesquisadores do passado – os rishis, sábios, santos, gurus, arahants e buddhas buscaram arduamente por um longo período para descobrir o que era o Dharma, ou a natureza da mente.

Qualquer contaminação, qualquer negatividade de raiva, ciúmes ou arrogância, quando surge, resulta em um tremendo calor e agitação internos. Essa é sua natureza. Isso é inevitável. Se a raiva surgiu dentro de nós, então outra parte da natureza, a agitação, sempre a seguirá como um resultado inevitável. Essas contaminações sempre surgem acompanhadas por agitação. Isso era chamado sahat – que significa junto; esse estado miserável sempre vem acompanhado pela sua própria consequência, seu próprio efeito.

Vamos entender isso melhor – quando carvão em brasa é colocado em um recipiente, ele vai queimar o recipiente antes de esquentar o ambiente externo. Qualquer um que chegar perto vai sentir o calor. De maneira similar, se alguém puser gelo em uma vasilha, a vasilha resfriará antes do ambiente externo. Essa é a lei imutável da natureza.

Assim como o fogo, quando uma pessoa está com raiva, ela primeiro se torna a vítima de sua própria raiva antes de espalhar vibrações de agitação e calor pelo ambiente. Essa é a expressão ou a natureza de uma mente que vive na ignorância se manifestando. Assim que essa pessoa se distanciar dos carvões em brasa, o calor vai ceder.

Os sábios do passado, como mencionado antes, perceberam a profunda verdade de que quando qualquer contaminação como ciúmes, raiva, arrogância etc. surge, quem os gera será inevitavelmente queimado. Se colocarem carvão em brasa em seus recipientes mentais, o resultado não pode ser nada além de calor e agitação. Em momentos como esses, se comportam com ignorância, sem perceber a imutável lei da natureza; já que ninguém em sã consciência gostaria de gerar agitação e calor para si mesmo.

Uma criança, na sua ignorância, não sabe que o fogo queima e coloca suas mãos em carvões em brasa. Assustado, retira a mão. Curioso, ele novamente coloca sua mão no fogo e novamente a retira quando ela queima. Isso talvez se repita algumas vezes, até que finalmente percebe que isso é fogo, isso queima e não deve nunca ser tocado.

Uma criança entende. Mas o que nós fazemos? Nós continuamos nos enchendo de mais e mais carvões em brasa, queimando a nós mesmos e aos outros. Pura ignorância! Quando raiva, ciúmes, aversão, arrogância ou qualquer contaminação desse tipo surge, se multiplica continuamente dentro de nós enchendo-nos com pensamentos do evento ou pessoa que foi o instrumento da ocorrência. Nós o justificamos para nós mesmos dizendo “Isso e aquilo aconteceu e me deixou com raiva, então não foi minha culpa. É natural que eu tenha raiva.”

Natural, de fato! Você está com raiva de alguém ou de algum ocorrido que te impediu de atingir seu objetivo desejado. Talvez, mas também é verdade que você está queimando a si mesmo. Você não viu o fogo interno. A mente está olhando somente para fora.

Por outro lado, se ao invés de carvões em brasa forem adicionados cubos de gelo à vasilha, o resultado será um calmo e relaxante frescor, já que o gelo será seguido por sua natureza de esfriar. Os atributos da mente que carrega propriedades de frescor são amabilidade, compaixão e desfrute ao ver a alegria alheia. Todos os bons hábitos têm a natureza intrínseca de conferir calma fresca a si mesmo e aos outros ao redor.

A ciência ou técnica de olhar para dentro foi chamada de Vipassana na Índia antiga. Apesar da necessidade da consciência da realidade externa, observar a realidade interna era considerado vital para o desenvolvimento individual; observar as reações que surgem internamente devido a certos eventos é um dos aspectos mais importantes da consciência. O momento em que podemos realmente enxergar essa verdade, é quando começamos a entender Dharma sem quaisquer muletas.

‘Quando gero contaminações na minha mente, isso resultará inevitavelmente em agitação’; começamos a compreender essa verdade absoluta. Deparando-nos com esses fenômenos repetidamente por um tempo, aprendemos a observar essa realidade objetivamente. Ou seja, inicialmente observamos o evento ou os eventos que acontecem do lado de fora e vemos esses eventos como a causa da raiva, ciúmes, animosidade etc. Conforme amadurecemos no caminho, podemos nos desvincular dos eventos e focar a atenção no que acontece internamente quando sentimos raiva. Começamos a perceber que nessas situações queimamos em agitação e descontentamento. Conforme continuamos a olhar pra dentro e a entender essa realidade fundamental do Dharma, a nossa própria natureza e comportamento começam a mudar. Assim crescemos no Dharma.

Também aprendemos que soterrar-nos em contaminações não é Dharma. Além disso, percebemos que despertar qualidades positivas como compaixão, amabilidade e desfrute com a alegria alheia é Dharma, já que experimentamos serenidade e paz ao gerar essas qualidades.

Dhāretīti dhammam – Dharma é aquilo que é assimilado e vivido. Quando alguém conhece o Dharma no nível da experiência, essa pessoa se torna verdadeiramente Dhármica. Sabe bem que se viver com fogo, vai certamente se queimar e por outro lado, se viver com gelo, vai permanecer fria. Nada pode alterar esse fenômeno. Isso é rit, a lei universal que governa a todos sem exceção; ela não diferencia entre pessoas pertencentes a diferentes seitas e comunidades, sejam elas hindus, muçulmanas ou qualquer outra. No dia em que reconhecermos esse aspecto universal do Dharma, a humanidade dará um salto quântico de evolução.

Se esquecemos essa verdade universal e persistimos em colocar atenção indevida em ritos e rituais externos, o trabalho de auto-evolução desacelera, ou até mesmo nos distanciamos mais e mais do Dharma.

Várias seitas e comunidades têm seus próprios ritos e rituais, sua forma de se vestir, sua filosofia de vida e seus respectivos costumes sociais que governam suas vidas. Não há nada de errado nisso, mas essas rituais sociais não são o Dharma! Dedicando todo o seu tempo a ritos e rituais, alguém pode enganar-se a si próprio pensando que é muito Dhármico; mas quando examinar de forma mais profunda a si mesmo, talvez perceba a realidade do quão longe ele se moveu do Dharma, do conhecimento e da sabedoria – gerando contaminações, agitação crescente, machucando a si mesmo e incomodando a paz dos outros.

O Dharma é, como dito anteriormente, universal e tem apenas uma medida para checar o crescimento no caminho: ver se as contaminações estão diminuindo. Esse é a simples e única medida para o Dharma. Então a casta, seita ou classe a qual alguém possa pertencer se torna irrelevante quando alguém entende a natureza verdadeira e universal do Dharma.

### Seja egoísta no sentido verdadeiro

O verdadeiro Dharma nos ensina a ser egoísta no seu sentido verdadeiro. Aprendemos a nos observar em todas as situações, o tempo todo; a ver o que surgiu na mente em um dado momento e como nos afetou. Uma pessoa verdadeiramente egoísta entende onde reside o seu bem-estar e trabalha de acordo com ele. Esse egoísmo não tem nada a ver com o que normalmente se entende por egoísmo, onde uma pessoa pode chegar a trapacear e mentir para proteger seus interesses. Essa pessoa pode aparentar se beneficiar sendo egoísta nesses momentos, mas ela está na realidade trabalhando contra seus interesses, já que está causando dano a si mesmo ao trapacear e mentir. Um verdadeiro homem egoísta trabalha de acordo com seu próprio bem-estar, crescendo no Dharma.

Se virtudes de amabilidade, compaixão e boa-vontade por todos crescem em alguém, ele está de fato cuidando de seus interesses “egoístas”. Mas se valores negativos se tornam predominantes, ele está causando dano aos seus próprios interesses e indo contra o Dharma.

Entender isso no nível intelectual não é o suficiente. Por isso, os santos espiritualmente evoluídos desse país exortaram outros a salvaguardar seus interesses e a ver a verdade, a realidade interior. Até que alguém aprenda a olhar para dentro, quaisquer experiências que ele tenha no mundo exterior não se provarão significativas. Quando alguém aprende a explorar internamente e a observar, descobre uma verdadeira joia, aprende a viver a vida como deve ser vivida, enriquecedora em valores para si mesmo. Vivendo em paz e alegria, pode-se então dizer que essa pessoa aprendeu a arte de viver.

Quem não quer isso? Quem de fato quer queimar no fogo infernal das contaminações? É claro que ninguém, mas por pura força do hábito, persistimos em satisfazer-nos com atos que trazem infelicidade para nós mesmos e para os outros. Mas quando alguém foca sua mente e começa a ver o interior, se dá conta da futilidade de uma vida cheia de ansiedade e agitação, tornando a si mesmo e aos outros infelizes.

No entanto, constantemente reagindo ao indesejado com aversão e com avidez ao desejado, a mudança não ocorre; não ocorre através de meros discursos, uma vez que os hábitos estão profundamente enraizados e nos tornamos escravos dos nossos desejos. A mudança deve vir de dentro. E o que podemos fazer a respeito? Os rishis do passado eram buscadores que exploravam o significado de rit, ou a lei da natureza, a lei que governa o universo inteiro. Eles não buscavam intelectualmente, no exterior; se voltavam ao seu interior procurando respostas. Um dos caminhos que encontraram consiste em, sempre que a aversão ou um sentimento de raiva surge, desviar a atenção para outra coisa; comece a beber um copo d'água ou comece a contar 1-2-3-4. Desviar a atenção claramente se provou útil em fazer as pessoas se sentirem melhor. Até mesmo cantar o nome de deuses, deusas ou gurus favoritos alivia a raiva ou a negatividade que possa ter surgido.

A melhor forma de purificar-se das contaminações, no entanto, é entender a lei fundamental que se contaminamos a nossa mente, a natureza certamente vai nos punir, sem atraso. Por outro lado, se purificamos a mente com pensamentos e atos virtuosos, a recompensa também virá em seguida, sem atraso. Não há absolutamente nenhum atraso na resposta da natureza; ela não passa de um eco dos pensamentos e atos.

Como cidadãos de uma nação, independente de em qual nação alguém viva, devemos seguir suas leis. Se alguma lei for violada, a provável punição talvez tarde devido a atrasos legais. Talvez até saíamos ilesos e não tenhamos que sofrer as consequências devido a algum erro legal. Mas na lei da natureza ou Dharma nunca ocorrem exceções nem atrasos. Uma contaminação no pensamento ou na ação é automática e imediatamente seguida por agitação e ansiedade, da mesma forma como um bom ato ou pensamento é imediatamente seguido pela recompensa de paz e alegria que inevitavelmente a acompanha. Assim que alguém começa a entender isso no nível da experiência, sua natureza ou comportamento começam a mudar para melhor.

Ninguém quer viver uma vida de miséria, mas por ignorância as pessoas geram negatividade repetidas vezes, tornando-se agitadas. Mesmo quando a mente divaga despreocupada, algumas contaminações estão sendo geradas, adicionando combustível ao fogo que queima no interior. Por que isso acontece?

Escutar palavras de sabedoria sem segui-las com ações é um exercício fútil. Eu também me dediquei a rituais e gastei anos escutando palestras. Essas coisas até podem ajudar a despertar sabedoria de alguma forma, mas apenas brevemente. Por exemplo, quando alguém próximo e querido faleceu e está sendo cremado, sempre nos ocorre um momento de profunda sabedoria, “Oh, um dia eu também vou terminar dessa forma, em uma pira em chamas e nada vai me acompanhar, então para que servem essas buscas mundanas sem sentido? Por que ser apegado a esse ‘Eu’ e esse ‘meu’; por que desenvolver orgulho?” Isso é o que se chama de ‘sabedoria de cemitério’, que não tem nenhum efeito além de um impacto temporário na superfície da mente. Assim que se coloca o pé fora do cemitério, nosso mundo com todos seus apegos ao ‘Eu’ e ao ‘meu’ toma conta.

Também é minha experiência e de muitos outros que aqueles que vêm aqui por mera compreensão e análise intelectual retornam de mãos vazias. É possível contemplar, “Oh, o que está sendo dito é tão verdadeiro! Eu não devo contaminar minha mente com negatividades, já que isso nos torna apenas infelizes. Ao invés, eu deveria gerar boa vontade que contribua para a minha felicidade e a felicidade dos outros.” Esse efeito é perdido no ouvinte, já que nenhuma ação que mudará o antigo padrão de comportamento da mente vem em seguida.

De vez em quando, talvez nos dediquemos aos bhajans (cantos religiosos), ou japas (cânticos), ou a algum outro ritual religioso. Todos nos trazem alguma paz na mente e nos fazem sentir bem por um tempo. Mas essa sensação também é muito breve.

### Níveis da mente

Nos tempos antigos, a superfície da mente era chamada parita citta, que significa uma pequena parte da mente. Se essa parte da mente gera pensamentos positivos ou negativos não tem relevância já que a mensagem que damos a nossas mentes nesse nível mal penetra o nível mais profundo da mente, se é que penetra. É na parte mais profunda da mente, a maior parte da mente, a mente subconsciente, que prevalece o mesmo padrão de ignorância e escuridão. Uma experiência desagradável resulta instantaneamente em uma reação de aversão e negatividade. E uma experiência agradável resulta instantaneamente em uma reação de avidez e apego. Essa tem sido sua natureza por incontáveis vidas. Pode ser que alguém não acredite em vidas passadas, ainda assim ele ou ela certamente acredita nessa vida e pode ver claramente que desde tenra infância tem sido reativo. Também se pode ver que sempre que algo indesejável acontece ou algo desejável não acontece, aversão e agitação surgem como um resultado inevitável. É preciso sair disso.

## Os principais constituintes do Dhamma

### 1. Moralidade (sila)

O primeiro constituinte de Dhamma é moralidade, ou seja, retidão. Praticamente todos os seguidores das várias seitas e doutrinas prevalentes naquele tempo aceitavam a importância da moralidade.

Sei disso pela minha própria experiência porque nasci e fui criado numa família hindu ortodoxa. Os mais velhos me ensinaram a lição de cultivar devoção a Deus. Na reza para Deus que nos foi ensinada pelo professor na escola, fomos instruídos a rezar para Ele “Tome-nos em seu refúgio, faça-nos virtuosos”.

O professor na nossa escola nos pediu que não cometêssemos nenhum ato físico ou verbal que causasse dano a nenhum outro ser. Cometer tal ato é conduta incorreta e não cometê-lo é conduta correta. Em todas as tradições, a lição da conduta correta é ensinada desde a infância. Então eu posso muito bem inferir que quando os embaixadores do Dhamma do Buda saíram em suas jornadas para espalhar o seu ensinamento e primeiro pediam às pessoas que observassem os preceitos de moralidade, não havia nenhuma oposição de nenhuma parte. Esses embaixadores do Dhamma certamente ensinaram que primeiro surge na mente o pensamento de realizar ações saudáveis ou insalubres. Então ele se manifesta em ação verbais e físicas. Ninguém dentre os sábios deve ter tido dificuldade em aceitar essa verdade tampouco. Para viver uma vida virtuosa, certamente deve-se evitar cometer ações físicas e verbais insalubres. Apesar de ser muito necessário, é muito difícil libertar a mente das ações insalubres.

Não deve ter sido difícil para um homem comum daqueles tempos compreender que a mente precede todos os fenômenos. Todos os fenômenos surgem a partir da mente. A mente importa mais pois é o chefe, e portanto tudo é criado pela mente – Mano-pubbangama dhamma, mano settha, manomaya. É necessário purificar a mente para purificar a si mesmo. Uma ação verbal ou física realizada com uma mente impura é uma ação insalubre, que causa dano a si mesmo e também aos outros.

De forma similar, uma ação realizada com uma mente pura é uma ação virtuosa, benéfica para si mesmo e também para os outros. Quando a mente é contaminada, as ações físicas e verbais também são contaminadas e suas consequências causam sofrimento. Como é dito – “Manasa ce padutthena, bhasati va karoti va; Tato nam dukkhamanveti, cakkam’va vahato padam.” – Se, com uma mente impura, alguém realiza uma ação verbal ou física, então o sofrimento segue essa pessoa como a roda da carroça segue o animal que a puxa.

De maneira similar – Quando a mente é pura, as ações físicas e verbais também se tornam naturalmente puras e seus resultados levam à felicidade – “Manasa ce pasannena, bhasati va karoti va ; Tato nam sukhamanveti, chaya’va anapayini.” – Se uma mente pura realiza qualquer ação verbal ou física, então a felicidade segue essa pessoa como uma sombra que nunca parte.

Quando os embaixadores do Buda ensinaram às pessoas o caminho da retidão através do autocontrole da mente, então suas ações verbais e físicas naturalmente se tornaram virtuosas. Sombra que nunca parte.

## 2. Concentração da mente (Samadhi)

É necessário atingir o controle da mente para purificar as ações físicas e verbais. Quando a mente está sob controle, só então é possível evitar cometer ações insalubres e tender a realizar ações virtuosas. Para atingir a concentração da mente, a observação de sila é uma condição necessária. A maioria dos indianos daqueles dias davam importância a atingir o controle sobre a mente e para isso adotaram diversas medidas, algumas das quais ainda prevalecem. Por exemplo – todos possuem suas próprias deidades ou deuses ou deusas aos quais prestam reverência. Recitam seu nome repetidamente para que ele/ela se satisfaça e torne a sua mente concentrada. No entanto, essa forma de atingir concentração não é universal, mas sectária porque o seu deus ou deusa não é universal e aceito por todos.

Os filhos em Dhamma do Buda não parecem ter criado nenhuma controvérsia ou oposição a essas crenças das pessoas. Mas, gradualmente, a verdade de que a liberação de cada um está em suas próprias mãos foi estabelecida em suas mentes. Ao invés de concentrar a mente e purificá-la com o apoio de alguém, eles certamente se deram conta de que cada indivíduo é seu próprio mestre, quem mais pode ser seu mestre? *Atta hi attano natho, ko hi natho paro siya*. Eles também certamente perceberam que atingir um bom ou mau estado está em suas próprias mãos. – *Atta hi attano gati*. Portanto, para melhorar a própria condição é necessário realizar esforços no nível individual. Para atingir o controle sobre a mente, os embaixadores do Dhamma lhes mostraram o caminho universal. ‘Continue observando o fluxo da respiração normal entrando e saindo naturalmente. Assim que a mente divagar, traga-a de volta para a consciência da respiração. Nenhuma palavra deve ser repetida com a respiração; nenhuma crença imaginária deve ser combinada com ela. Conforme a respiração está entrando e saindo naturalmente, apenas siga observando isso tal como é.’

Algumas pessoas talvez tenham aceitado essa técnica de autossuficiência, enquanto muitas devem ter dado importância à forma tradicional de se atingir concentração. Aqueles que utilizaram a autossuficiência como recurso no lugar da forma tradicional provavelmente encontraram sabedoria (Pañña).

## 3. Sabedoria (Pañña)

Conforme a concentração correta (*samma samadhi*) é fortalecida com base na respiração normal, natural, começamos a experimentar algumas sensações perto da entrada das narinas. Elas então começam a espalhar-se por todo o corpo. A verdade que percebemos é, então, devido aos próprios esforços. Portanto, não é conhecimento indireto. É conhecimento adquirido através da experiência direta. Assim, é chamado *Prajña* (sabedoria – conhecimento experimental direto).



Conforme trabalhamos mais e mais para desenvolver concentração, notamos três tipos de sabedoria. Primeiro, vem a ‘sabedoria ouvida’ (Srutmayi Pañña), que é a sabedoria adquirida escutando-a de alguém e aceitando-a com reverência.

Em seguida, está a sabedoria intelectual (Cintanamayi Pañña), que é adquirida refletindo sobre o que foi escutado dos outros. Quando se acha lógico, se aceita. Isso é chamado conhecimento intelectual adquirido no nível intelectual por reflexão. Mas nenhum desses são sabedoria no sentido correto.

Terceiro, está a ‘sabedoria experimental’ (Bhavanamayi Pañña). Isso é sabedoria correta, que é o conhecimento adquirido através da experiência direta. Aceitar algo como verdadeiro depois de ouvir de outros não é sabedoria real. Nem refletir sobre algo visto como lógico em um livro é sabedoria. A sabedoria correta é aquele conhecimento que emerge através da experiência direta. Isso não é conhecimento indireto, mas sim conhecimento direto. Portanto, isso é sabedoria no sentido correto.