

Vipassana sua importância para o indivíduo e para a sociedade

por Usha Modak

A vida moderna está se movendo em tamanha velocidade que não há tempo nem mesmo para respirar. Nosso mundo ferozmente competitivo parece uma corrida frenética, onde, apesar de todos os avanços tecnológicos e econômicos e dos prazeres mais diversos, as pessoas continuam infelizes. A humanidade alcançou tremendos progressos nos campos da saúde, da indústria e dos sistemas políticos, etc., resultando em desenvolvimento material. O homem é o promotor e o consumidor destes avanços, que servem para melhorar o nosso padrão de vida e o nosso absoluto bem estar.

Mas isto realmente acontece? Vejam os assim chamados “países desenvolvidos” do mundo, que tentam assegurar um alto padrão de vida. Apesar de seus avanços em áreas tais como saúde, educação e tecnologia, experimentam uma crescente incidência de doença mental, delinqüência, crime, vício em drogas, alcoolismo e suicídio, etc.

Toda sociedade é composta por indivíduos. O indivíduo em uma sociedade moderna é vítima de uma gama variável de estresses e de tensões. A sua existência é cheia de constantes conflitos entre o mundo interior e o mundo exterior. O mundo materialista mantém os humanos sob um encanto hipnótico. Empenhadas a todo o momento em encher suas barrigas ganhando e gastando dinheiro, as pessoas são escravas de seus próprios desejos, eufemisticamente chamados de ambição, aspiração, objetivos ou ideais. Estes, infelizmente, são raramente realizados, o que causa profunda angústia, frustração e insatisfação, quer se pertença ao grupo dos que “têm” quer ao grupo dos que “não têm”.

O sofrimento, então, é um problema comum da humanidade. É uma doença universal, não a desgraça de uma única nação ou de pessoas de uma nação específica ou de pessoas de uma cor específica ou de um credo específico. Portanto, o remédio deve ser também universal. Vipassana oferece tal remédio.

A base de qualquer sociedade saudável e harmônica é sempre o indivíduo saudável e harmônico. Somente se cada indivíduo tiver uma mente pura e pacífica poderemos esperar paz e harmonia na sociedade. Vipassana é uma técnica singular para se obter paz e harmonia dentro de um indivíduo no nível da experiência.

O grande sábio da Índia, Gótama, o Buda, descobriu, ou melhor, redescobriu esta técnica por intermédio de sua profunda meditação. Alcançou a iluminação através desta técnica e foi liberto de todas as impurezas da mente. Então, com grande compaixão e amor, a distribuiu à humanidade sofredora. Ele não estabeleceu qualquer “ismo” ou “culto”. Ensinou Vipassana – um caminho para purificar a mente de suas negatividades de desejo e de aversão.

O que é Vipassana?

Não é um rito ou um ritual baseado na fé cega. Não há qualquer visualização de qualquer deus, deusa ou qualquer outro objeto ou qualquer verbalização de qualquer mantra ou japa. Tampouco é uma diversão intelectual ou filosófica.

A palavra Vipassana é derivada de “passa” (ver, observar) e de “vi” (de uma maneira especial). Significa “observar-se a si mesmo de uma maneira especial”. É uma técnica que purifica a mente, descondicionando as negatividades da raiva, do ódio, da ganância, do egoísmo, etc. pela auto observação e pela introspecção. É a meditação da visão interior. É olhar para as coisas como realmente são e não através de lentes coloridas. É um esforço para mudar o profundo padrão de hábito da mente que reside nas reações cegas contínuas de desejo e de aversão.

Vipassana é ensinada em um curso básico de 10 dias em regime de internato. O curso é muito exigente e requer que o aluno observe o nobre silêncio e siga estritas regras de disciplina. O horário diário requer, em média, dez horas de meditação, com intervalos regulares. Instruções são dadas periodicamente ao longo do dia e, todas as noites, há a exibição de uma palestra gravada proferida pelo professor, S.N. Goenka, que explica e esclarece a prática daquele dia.

Existem três estágios no treinamento dado em um curso de Vipassana. O primeiro é a observação dos cinco preceitos básicos de moralidade, o que, na prática, significa abstenção de violência, mentira, roubo, comportamento sexual inadequado e uso de álcool e de outros intoxicantes. Em resumo, a observância destes preceitos significa ação correta, discurso correto e meio de vida correto. Sempre que violarmos estes preceitos, geraremos impurezas em nossa mente. Tais impurezas são a causa raiz dos estresses e das tensões de cujas garras tentamos nos libertar.

Quando começar a praticar Vipassana, lá no fundo, compreenderá que toda vez que quebrar qualquer destes preceitos terá começado a se prejudicar, mesmo antes de começar a prejudicar os outros. Quando gerar raiva, não poderá de maneira alguma experimentar paz e harmonia, uma vez que se sentirá tão agitado, tão infeliz. Esta é a lei da natureza. É uma verdade universal.

O próximo passo consiste em se alcançar algum domínio sobre nossas turbulentas ao focar a atenção na respiração natural e normal (não a respiração controlada nem regulada como em pranayama). Isto se chama Anapana-sati, que significa “consciência da respiração”. Não há qualquer verbalização ou visualização, apenas observação da respiração natural e normal! Esta concentração ajuda a aguçar a mente. Isto auxilia o meditador a dar o próximo passo de Vipassana, onde se solicita que ele ou ela observe as sensações que se manifestam em todo o corpo a todo o momento, como resultante da interação constante e contínua entre a mente e a matéria.

Nossas mentes estão constantemente reagindo a acontecimentos agradáveis e desagradáveis no mundo externo. Mas uma profunda investigação da mente através de Vipassana revela que, quando reagimos, na realidade estamos reagindo às sensações no corpo resultantes do nosso contato com o mundo exterior ou com os nossos próprios pensamentos. Quando surge um pensamento, se manifesta como uma sensação no corpo – agradável ou desagradável – e começamos a gostar ou a desgostar disso. Esta é uma lei da natureza. Logo, tais “gostar” e “desgostar” começam a se consolidar e a se desenvolver em negatividades de desejo e de aversão. Começamos a atar nós na profundidade da mente inconsciente. Criamos sofrimento para nós mesmos ao reagirmos continuamente às sensações.

Nesta técnica, treinamos a mente para observar todas as sensações com desapego e equanimidade – ou seja, sem desenvolver desejo por sensações agradáveis ou aversão por sensações desagradáveis ou dolorosas. À medida que prosseguirmos nesta trilha, experimentaremos que todas as sensações, seja agradáveis seja desagradáveis, estão em constante transformação. São impermanentes (anicca) e desprovidas de essência (anatta) - sem qualquer substância. Esta é a natureza inerente de tudo o que existe no Universo, seja animado seja inanimado. Começamos a compreender através da experiência, não apenas através do conhecimento adquirido pela leitura de livros.

Quando começarmos a ser conscientes sem reagir às diferentes sensações, agradável ou desagradável, toda a massa da mente gradualmente se tornará consciente e atenta. A barreira entre a mente consciente e a mente inconsciente será quebrada e deixaremos de reagir cegamente. A purificação mental – limpeza, descondicionamento – atingirá o nível da raiz, ou seja a mente inconsciente, onde as impurezas profundamente enraizadas estão armazenadas como vulcões adormecidos que nos causam tanto sofrimento quando entram em erupção.

Para se alcançar um estágio livre destes vulcões adormecidos, temos de trilhar o caminho por nós mesmos. Isto não ocorre da noite para o dia. Precisamos de uma longa e sincera prática de Vipassana com uma compreensão correta da técnica. À medida que progredirmos na trilha, aprenderemos a observar mais objetivamente nossas próprias impurezas de ódio, raiva, inveja, soberba, ciúme, etc.

Vipassana é, por conseguinte, um processo de autopurificação através da auto observação e da introspecção. É uma técnica de “psicanálise” auto aplicável não verbal na qual se coloca em movimento o processo de liberação das tensões. Somos capazes de realizar uma espécie de operação em nossa própria mente e observá-la como uma testemunha. Não há, por conseguinte, qualquer tipo de guru nesta técnica. Terá de trilhar o caminho por si próprio. Ninguém mais poderá fazer isto por você.

Não nos tornamos um praticante maduro ao completarmos apenas um curso de dez dias. O curso de dez dias somente lhe dá um embasamento. Deverá ser seguido pela prática regular na vida diária e pela conclusão de mais cursos de dez dias como um incentivo para auxiliá-lo a se estabelecer na prática. Somente então colheremos os verdadeiros benefícios e experimentaremos o potencial máximo desta técnica. Existem cursos mais longos de vinte, de trinta e de quarenta e cinco dias que permitem ao aluno se estabelecer ainda mais na prática. Praticando seriamente por um certo período de tempo, a mente gradualmente se tornará liberta dos hábitos negativos do desejo e da aversão e de suas ramificações tais como o ciúme, a má vontade, o egoísmo e a ganância. Tornamo-nos cheios de paz e de harmonia e, então, distribuiremos esta paz e esta harmonia aos outros.

Como Vipassana auxilia na vida diária?

O progresso na trilha de Vipassana não é medido pelo número de cursos que frequentou ou pelo número de anos de prática, mas pela capacidade de permanecer equânime na sua vida diária. Você colhe os benefícios aqui e agora. O primeiro ataque é desfechado sobre o ego, que começa a se dissolver progressivamente à medida que o processo de limpeza tiver início.

Um aluno relatou que durante a sua atribulada adolescência, tinha profundas divergências de opinião com seus pais. Deixou a casa paterna muito enraivecido, para nunca mais vê-los. Não os via há quase uma década, apesar de das diversas tentativas dos pais de entrar em contato com ele. Quando veio a um curso de Vipassana, seu ego começou a se dissolver e começou a se dar conta de seus próprios defeitos. Sentiu-se profundamente infeliz, mas foi capaz de considerar o ponto de vista de seus pais. Conseguiu ver a situação de diferentes ângulos e não somente por intermédio de suas próprias lentes coloridas. Decidiu escrever aos seus pais para dizer onde estava, voltar para casa e conversar com eles.

Meros opinião e conselhos não adiantam. É somente quando a nossa percepção começa a mudar que nos tornamos aptos a observar a situação em sua totalidade. À medida que as camadas de impurezas começam a serem removidas através da prática de Vipassana, há uma maior clareza de pensamento. Começamos a desenvolver melhor julgamento sobre as pessoas e sobre as situações. Em contrapartida, isto nos ajuda a melhorar o nosso relacionamento com outras pessoas. Tornamo-nos cada vez menos exigentes com relação às pessoas: membros da família, crianças, vizinhos, colegas, subordinados, etc. Com uma maior clareza de pensamento, a nossa habilidade para tomar decisões, tanto na vida privada quanto na vida profissional, se torna mais apropriada e eficaz.

Uma outra aluna, que era enfermeira, relatou como Vipassana a ajudou a diminuir seu nervosismo. Trabalhava no setor de Emergência de um hospital. A visão de sangue e de corpos estropiados em casos de acidente simplesmente a paralisavam. Ela podia ter solicitado transferência de departamento, mas resolveu enfrentar o problema e não fugir dele. Com a prática regular de Vipassana, tornou-se mais estável e equilibrada. Isto impressionou enormemente os médicos e seus colegas. Seu trabalho de servir seus pacientes era agora mais eficaz.

Quando nossas mentes são submetidas a um processo de limpeza, nossa capacidade para o trabalho se multiplica. A energia que estava sendo consumida na nossa luta contra as tensões, contra os bloqueios emocionais e contra uma maneira ego centrada e estreita de viver agora é canalizada de maneira mais proveitosa. Nossa eficiência no trabalho aumenta tanto na qualidade quanto na quantidade.

Uma dúvida comumente expressa é: Esta técnica, com sua ênfase na equanimidade, nos torna inativos? Não. Não nos torna inativos. Uma pessoa responsável na sociedade tem de ser cheia de ação. O que desaparece é o hábito de reagir cegamente. Aprendemos a praticar a ação correta com sentimento positivo.

Além da purificação da mente, qual é o objetivo principal da técnica? O meditador também experimenta ganhos no nível físico e psicológico? Muitas doenças, tais como a hipertensão, as dores de cabeça, as úlceras, a acidez, etc. são muitas vezes psicossomáticas. São automaticamente curadas como um subproduto do processo de limpeza de Vipassana.

Muitos viciados em drogas e alcoólatras descobriram a cura total como resultado da prática regular de Vipassana.

Muitos alunos que praticam Vipassana regularmente continuam a relatar que sua

concentração, sua memória e sua habilidade para assimilar o material que lêem melhoraram tremendamente. Um aluno que abandonou seus estudos universitários no meio do curso e estava à base de tranquilizantes, está agora livre das pílulas. Voltou a estudar e conseguiu concluir seu curso.

Todos estes ganhos são simplesmente subprodutos do processo de limpeza de Vipassana. Jamais devem ser a razão para a prática de Vipassana, tendo em vista que isto demonstra uma desvalorização desta técnica enaltecida, que leva os seres humanos a tão imensas conquistas ao libertar suas mentes de suas impurezas.

Vipassana, se praticada corretamente e com a compreensão apropriada, nos transforma em um indivíduo melhor. Isto, em contrapartida, nos permite dar uma contribuição positiva e construtiva à sociedade onde vivemos. Aprendemos a arte da vida social construtiva, que promove a interação social positiva.

Considerações finais

Vipassana é uma técnica que possui uma abordagem muito pragmática. Não só nos ajuda a atravessar as vicissitudes da vida de maneira desapegada, mas também promove o bem estar social. É, portanto, uma ciência, não somente de autodesenvolvimento, mas ainda de desenvolvimento social. É uma arte de viver, por intermédio da qual aprendemos a viver em paz e harmonia com nós mesmos e com os outros.

Para resumir, os aspectos característicos de Vipassana são:

1. É uma técnica universal que pode ser praticada por qualquer um que more em qualquer país, pertença a qualquer casta ou a qualquer credo;
2. Atinge o nível da raiz de nossas impurezas na mente inconsciente e derruba a barreira entre as camadas consciente e inconsciente da mente;
3. Não há qualquer espaço para a imaginação nesta técnica, qualquer verbalização de qualquer mantra ou visualização de qualquer deus ou deusa ou de qualquer outro objeto. A prática tem início com a experiência da verdade aparente do corpo e da mente e prossegue na direção da experimentação da verdade absoluta e sutil;
4. É um método de meditação altamente individual e experimental. O indivíduo deve caminhar na trilha por si próprio. Ninguém mais poderá fazer o esforço por ele ou ela para se libertar das impurezas da mente. Consequentemente, não há qualquer tipo de guru nesta técnica.
5. Colhemos os benefícios desta técnica aqui e agora, à medida que nos tornarmos progressivamente um indivíduo melhor.

Informações para Alunos Antigos Página ATUAL:
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>

Fonte: VRI - Vipassana Research Institute
Título original: Vipassana-Its Relevance to the Individual and Society
Para maiores Informações sobre Vipassana: www.dhamma.org/pt
Informações para Alunos Antigos www.santi.dhamma.org/es