

Vipāssana na guerra contra as drogas

A primeira vez que ouvi falar de Vipāssana a minha reação foi a que qualquer rapaz teria: “Meditação! Isso é para gente velha.” Porém, de um modo ou de outro, aquilo ficou na minha cabeça. Curioso para saber mais a este respeito acabei dando um jeito para obter mais informações e decidi experimentar aquilo. Algumas pessoas tentaram me dissuadir, mas a semente já estava plantada.

Vim para o Dhamma Giri para participar de um curso e terminei. Enfatizo a palavra “terminei” porque um viciado é um perdulário, uma massa de carne inútil, que não faz bem a ninguém, nem ao menos a si próprio. Veja eu, por exemplo: começaria muitas coisas com a melhor das intenções, mas o meu vício não me deixaria terminar nada. Cedo ou tarde ficava chateado, me entediava e desistia de qualquer trabalho em que tivesse me engajado, gerando um bocado de tensão para todos ao meu redor. Portanto, nesse sentido, completar meu primeiro curso foi como um renascer da minha autoconfiança.

Durante o curso dispus de muito tempo para refletir, refletir sobre o passado e, mais importante ainda, refletir sobre a técnica de meditação. Parecia fácil até eu começar a praticar de fato. É um trabalho duro. Mas, algumas coisas ficaram claras para mim: que avidez, aversão e ego são

dukkha (sofrimento). Tive a sensação de que a técnica fora especialmente feita para mim. Eu estava contaminado por esses males e nem sequer sabia.

Meu problema era dependência de drogas. Se você analisar, tudo se resume a um aspecto central: avidez mental. A avidez física vem bem depois. A avidez mental, em verdade, persiste até mesmo muito depois do final do período de suspensão abrupta do uso de drogas. Este é o ponto em que Vipāssana passa a influir, ensinando-nos a lidar com esses problemas quando eles emergem. Mais ainda, as palestras noturnas ajudaram a esclarecer quaisquer ambiguidades. Considerando tudo, no final do curso percebi que dispunha de algo, não apenas para lutar contra a avidez por intoxicantes, mas até mesmo para criar uma atmosfera mais cordial à minha volta no meu cotidiano.

Ao voltar para casa tudo ficou bem por certo tempo. Eu me sentia mais à vontade e este era um estado de espírito, não uma atitude. Mesmo assim, este não foi o final da minha carreira de drogado. Não estava me drogando todo dia, mas apenas de vez em quando. A avidez mental ainda existia e uma vez ou outra eu cedia à tentação. Nesta altura eu sabia que este era o meu ponto fraco e resolvi tomar uma providência (o segundo passo do Programa dos Narcóticos Anônimos).

Voltei para participar de mais um curso e fiquei um bom tempo confinado no Dhamma Giri; evoluindo no Dhamma, participando de cursos e refletindo sobre o outro lado da vida. Acredite, este outro lado é muito mais lindo (mas isto também é avidez). À medida que passei a entender mais o Dhamma comecei a aplicá-lo cada vez mais à minha vida. Porém eu estava ainda longe da meta

que estabelecera para mim mesmo, qual seja, a completa abstinência de quaisquer tóxicos. Durante a minha permanência eu ia para casa para me proporcionar um descanso, mas em casa era sempre a mesma história.

Esta avidez ou relação de amor-e-ódio com os intoxicantes é uma contaminação da mente profundamente enraizada. Quanto mais cedo uma pessoa se dá conta disso melhor é. Pois a partir de minha experiência posso dizer o seguinte: há uma fronteira muito tênue entre tomar e não tomar tóxicos e hoje em dia tenho uma maneira de ver as coisas. Depende exclusivamente de mim. Atualmente levo uma vida normal em Bombaim, tenho um emprego, trabalho seis dias por semana, um lado da vida que eu não conhecia até então e que realmente me proporciona prazer. Tenho uma sensação de satisfação, de realização, que se arremata ao me sentar no fim do dia.

Por fim, gostaria de dizer que Vipāssana ensina uma coisa: é você quem tem de enfrentar as suas próprias batalhas. A única ajuda que lhe é dada - e que ajuda – são as duas armas de Anapana (consciência da respiração) e Vipāssana (consciência das sensações do corpo). O resto depende de quão boa é a sua estratégia. Não são aceitas quaisquer desculpas porque as armas estão sempre com você. E se você adere aos ensinamentos de modo sincero e com perseverança, não pode falhar porque Vipāssana é realmente a arte de viver.

Como Vipāssana ajudou a me libertar das drogas

Praveen Ramakrishnan

Meu ingresso em Vipāssana foi uma questão de destino. Ainda hoje em dia fico surpreso como uma pessoa de mente tão inconstante pode mudar e desenvolver intensa força de vontade.

Ao ingressar no curso secundário aos quinze anos de idade (1978), fui levado para o mundo dos narcóticos, primeiramente com tóxicos leves e em seguida, como as formas menos pesadas de prazer são consideradas insatisfatórias, passei a consumir heroína e seus derivados. Este meu hábito começou somente pela emoção da coisa, mas vim a perceber que não era capaz de fazer nada sem a ajuda da droga. Tentei muitas vezes raciocinar comigo mesmo, porém, como não tinha força de vontade, nunca fui capaz de encarar o fato de que eu era um viciado em drogas.

Logo este fato chegou ao conhecimento das pessoas que me eram mais próximas e mais queridas. Perdi o respeito da sociedade, e, mesmo depois de tentar abandonar este hábito, fui atraído para esta droga por causa de uma sensação de vazio contra a qual nenhum argumento era de ajuda.

Logo começaram as internações em hospital. Eu me desintoxicava com frequência, mas o efeito durava no máximo um mês. E eu tinha uma recaída. O aconselhamento de médicos, motivados por puro interesse comercial, passou a não ter em mim sequer o mínimo efeito que chegara a ter. Meus estudos começaram a vacilar. A paz doméstica estava destruída. Logo até mesmo os membros de

minha família se voltaram contra mim. Felizmente eles ainda não tinham desistido de mim por completo. Minha vida se tornara insuportável.

Um dia de modo inesperado um dos amigos mais chegados de meu pai que fizera o curso Vipāssana de dez dias convenceu-o de que um ou dois cursos poderiam me ajudar e, mesmo que não desse certo, eu não teria nada a perder. Assim sendo, em março de 1983 fui para o hospital e me desintoxiquei pela última vez. Minha viagem para o Dhamma Giri começava.

Fui levado para o Dhamma Giri contra a minha vontade e a primeira impressão daquele lugar era a de uma prisão aberta com fronteiras fechadas.

O acampamento era dirigido por um professor assistente e, ao entrar ali, recebi tratamento VIP. O professor se assegurou de que tinham me tirado todo o dinheiro e me disse que em nenhuma circunstância seria permitido que eu deixasse o acampamento antes de terminar o curso. Um servidor do Dhamma foi designado para cuidar de meu bem-estar. Fiz o registro de entrada e minha jornada começava.

O curso como de costume começou com Anapana. Como a minha mente não estava habituada sequer à forma mais primária de concentração sem ajuda de alguém, achei tudo muito difícil. Pensei em fugir no primeiro dia, mas sabia que sem dinheiro algum não iria muito longe. Decidi então ficar, um pouco coagido pelo servidor de Dhamma. O amor demonstrado por ele foi um dos fatores decisivos. Embora apenas um ou dois anos mais velho do que eu sua maturidade e

sabedoria estavam muito além da minha compreensão. Tentei irritá-lo, mas isso não o fazia mudar a maneira de me ver. Isso me encorajou ainda mais e, como é de praxe, recebi o ensinamento de Vipāssana no quarto dia. De início eu não adotei a regra de adhittana (forte determinação), mas no nono dia eu decidi experimentar. Dei um jeito de me sentar ao longo de uma hora de tortura sem mudar de postura e aquilo, de algum modo, mudou o meu ponto de vista. Resolvi então que se a dor podia ser tolerada por uma hora, do mesmo modo eu seria capaz de abandonar as drogas, mesmo que a tarefa não fosse nada fácil.

Algumas das regras do acampamento foram adaptadas à minha conveniência. As regras de nobre silêncio e seriedade foram deixadas de lado. Pude me servir também do jantar, o que visava o meu benefício já que estava fisicamente bem enfraquecido.

Quando deixei o acampamento meu primeiro pensamento foi o de ir até Bombaim para tomar uma dose pequena de droga. Ao chegar, porém, constatei que minha avidez estava minimizada. Decidi deixar passar um dia. De um dia passei para dois e então, dia a dia, descobri que eu me agüentaria sem a droga. Estou livre das drogas nos últimos seis anos e não tenho mais qualquer avidez por droga.

Retornei ao Dhamma Giri em 1986 e servi e acompanhei cursos ao longo de nove meses, o que me ajudou a fortalecer ainda mais meus fundamentos para a vida e para aprimorar a minha prática.

Para concluir, as dores provocadas por todos os processos de desintoxicação e que me levavam a sucumbir às drogas, foram finalmente erradicadas graças à ajuda de Vipāssana. Sinto agora que sou um ser humano socialmente útil e normal.

Uma comunicação pessoal

Mr. Sridhar

Senhoras e senhores, meu nome é Sridhar e sou viciado em drogas. É inteiramente pela graça de Deus e da ajuda que recebi da associação dos Narcóticos Anônimos que estou hoje livre.

Estou partilhando minha penosa experiência como viciado e minha alegre experiência na meditação Vipāssana. Tenho esperado por esta oportunidade maravilhosa de partilhar minha experiência em pessoa, mas devido a circunstâncias inevitáveis não pude fazê-lo. No entanto, sou grato a todos e particularmente ao Dr. Chokhani por me proporcionar esta oportunidade para apresentar um documento.

Para descrever brevemente o meu passado, comecei a usar drogas quando estava no curso secundário. No início era o que eu sempre procurara. Havia sempre um vácuo dentro de mim e as drogas preenchiam este vazio. Com o passar do tempo comecei a depender cada vez mais das drogas e, então, chegou a hora em que me tornei viciado. Eu havia interrompido meus estudos depois de formado e perdera cerca de 18 empregos diferentes. Meu saldo bancário e minha

posição social estavam perdidos. Tornei-me um leproso social, um fardo para a minha família, um constrangimento para meus amigos. Eu tentara hospitais, acupuntura, ioga, meditação transcendental, centros religiosos, mudanças geográficas, psiquiatras e três namoradas. Foi no ano de 1984, depois de sofrer por 11 anos, que encontrei a associação de Narcóticos Anônimos e desde então afastei-me das drogas.

Como eu me conscientizei tarde na vida que havia desperdiçado tempo suficiente como viciado, eu queria me recuperar disto tudo rapidamente com uma carreira, dinheiro, educação, etc.. Assisti então a diversos seminários sobre desenvolvimento pessoal assim como cursos deste tipo. Embora tenha tirado proveito dessas oportunidades o vazio dentro de mim persistia. Então amigos meus que eram viciados sugeriram que ingressasse no curso de Vipāssana de dez dias. E eu o fiz com máxima honestidade.

Os maiores problemas que enfrentei na vida eram as coisas que aprendi a enfrentar aqui. Serei breve sobre alguns aspectos:

Paciência

Jamais em minha vida tivera qualquer traço de paciência. Queria que as coisas acontecessem de meu modo e queria que elas acontecessem imediatamente. Aqui pela primeira vez sentei em um lugar por dez horas seguidas sem me mexer. Só pensar nisto já me parecia assustador. Quando no terceiro dia confessei para meu professor que não me era possível sentar no mesmo lugar por

longas horas ele me lembrou que eu estivera sentado na mesma posição por nove meses quando nasci. Eu o fizera então e poderia fazer de novo, disse ele. Isto fez mudar totalmente a minha atitude e sentei com facilidade durante os dias restantes.

Tolerância

Minha atitude fora que todo mundo deveria tolerar o que quer que eu fizesse enquanto eu não toleraria o menor desconforto físico, mental ou emocional. Durante os dez dias tive a melhor oportunidade de identificar e aceitar o sentimento como ele se apresentava.

Isto era completamente estranho para mim. Fiz contato comigo mesmo. Pela primeira vez na minha vida eu conheci o senhor Eu, de quem eu estivera tentando fugir. Agora, embora eu não afirme ser um modelo de virtude, sou muito mais pragmático na vida quando se trata de aceitar (outros e eu mesmo) e bastante paciente. Também tenho uma clara consciência quando estou tendo uma recaída.

Disciplina

Eu nunca acordava antes das 8 horas da manhã. Quando era viciado costumava levantar entre 11 horas da manhã e 2 horas da tarde e ia deitar às 2 da manhã ou depois. Disciplina e regularidade eram desconhecidas para mim. Depois de fazer este curso, embora possa parecer banal para muitos, comecei a praticar regularmente o hábito de me levantar cedo e dormir em hora certa. Quando me mantenho neste horário tudo se encaixa automaticamente.

Os princípios espirituais defendidos pela instituição e colocados em prática pelos seguidores foram muito atraentes para mim. Eu realmente tento com o maior empenho colocar isso em prática todos os dias.

Para mim o curso de Vipāssana de dez dias foi uma experiência memorável e pretendo continuar o programa de meditação assim como manter os princípios para o resto de minha vida. Se há alguém que tenha um problema com drogas ou álcool e que esteja assistindo este curso peço que faça honestamente o teste. Funciona.

A experiência com heroína é superada mediante a meditação Vipāssana

Anônimo

A jornada para Vipāssana a partir da heroína foi longa, embora muito interessante e muito gratificante.

Tudo começou quando deixei o colégio e ingressei na faculdade para a qual eu não estava ajustado. Não são muitos os alunos daquela idade que têm maturidade suficiente para gozar de toda aquela liberdade oferecida a eles de repente.

Neste ambiente universitário havia novos amigos e novas coisas para experimentar que eram impensáveis na escola. Ficamos em regime de ensino misto, acontecia matar aulas, fumar cigarro, álcool, drogas e muitas outras tentações. Experiências narradas por alunos veteranos fascinavam

os alunos calouros. Meus amigos e eu experimentávamos isso e eu achava que estávamos nos divertindo, dizendo para mim mesmo que estava aproveitando a vida de universitário. Mais tarde conscientizei-me que não era verdade. Em nossas experimentações descobrimos heroína e outras drogas pesadas. Estava tudo bem na primeira semana, mas quando paramos de tomar descobrimos que já estávamos viciados. Nossos organismos não suportavam deixar de tomar heroína. Eu não sabia o que fazer a não ser continuar a me drogar para manter o meu organismo normal. Esta experiência se fez às custas de minha educação e dois anos de minha juventude.

Durante dois anos eu estive na mais completa infelicidade: do mesmo modo estavam a minha família e outras pessoas que gostavam de mim. Minha família tentava de tudo: psiquiatras, templos, santuários, sacerdotes, pessoas santas, etc.. Também fui hospitalizado, mas tudo foi em vão. Eu me tornara física e mentalmente viciado em heroína.

Durante esta minha busca tive oportunidade de conhecer o senhor S.N. Goenka, mas na ocasião este encontro não teve grande repercussão para mim, uma vez que eu estava mais interessado em outras coisas e pensei que isto fora mais uma das idéias que minha família tivera para ajudar a me livrar do meu vício. Durante meu encontro com o senhor Goenka ele me disse que precisava assumir o controle sobre a minha mente; isto eu sabia que não tinha. Ele me disse que ensinara meditação Anapana e Vipāssana a pessoas que foram assim ajudadas a assumir o controle de suas mentes e que se eu quisesse aprender estas técnicas eu poderia vir a participar de um curso. No entanto àquela época eu não assisti ao curso.

Sete meses depois eu estava hospitalizado e o médico recomendou que eu fosse para um centro de reabilitação em Bombaim. Esta idéia não me atraiu. Em verdade eu simplesmente queria mais uma dose de heroína, mas a supervisão era muito rígida e não tive alternativa senão começar o tratamento.

Enquanto estive no hospital comecei a ler um livro sobre filosofia. Fiquei fascinado com a descrição do que uma mente sadia era capaz de fazer e, então, decidi que seria melhor aprender meditação do que ir para um centro de reabilitação. Lembrei-me de meu encontro com o senhor Goenka.. Conversei com minha família e com os médicos e eles me deram permissão para ir em março de 1983. Antes de me inscrever para o curso tomei a minha última dose de heroína fora dos portões do Dhamma Giri, mas assim que o curso começou decidi fazer uma tentativa de verdade.

Se sabão for sabão, cumpre o seu papel. Da mesma forma, Vipāssana cumpriu o seu papel e, mais uma vez, me senti livre. Voltei para casa com uma nova determinação e não mantive encontros com nenhum de meus antigos conhecidos. Isto me ajudou muito.

Há uma frase que diz: “Uma vez drogado, para sempre drogado.” Olhando o meu exemplo alguns de meus amigos começaram a acreditar que isso talvez não fosse verdade. Alguns poucos vieram para o Dhamma Giri e obtiveram muitos benefícios. O próprio centro de reabilitação para o qual eu estava em vias de ir me convidou para fazer uma palestra. Também fui convidado para falar no

hospital. Muitos vieram para Vipāssana e se beneficiaram. Estou há quase quatro anos sem usar drogas e estou ajudando no negócio da família. A mesma família que costumava considerar que eu era um ônus agora pensa em mim como um patrimônio. Alguns dos meus familiares também participaram de cursos de Vipāssana; e hoje em dia Vipāssana continua a me ajudar no trabalho. Embora a jornada para Vipāssana tenha sido muito longa e árdua os frutos foram mais do que positivos.