

## Vipassana Uma Solução Prática

Ian Hetherington

Suponha que aceitemos que Dharma ou Dhamma, uma lei universal, exista. Ao apenas observar o mundo à nossa volta – noite e dia, as estações, o ciclo de nascimento, vida e morte que afeta todos os seres vivos – estaremos conscientes desta lei. Cientistas tentam descobrir ainda mais padrões abstratos no Universo. Devemos também reconhecer que karma ou kamma, a lei de causa e efeito, alimentada pelas nossas ações de corpo, fala e mente, é igualmente atemporal e real quando aplicada ao comportamento humano. Podemos aceitar tais propostas nos níveis emocional, devocional e intelectual porque estão de acordo com nossa visão pré existente do mundo. Isto é de uso prático limitado, contudo, tendo em vista não ser capaz de nos livrar do ódio, do medo, da raiva, da paixão e de outras impurezas armazenadas nas profundezas da mente, que continuamente nos dominam na vida diária. Alguma maneira de obter acesso direto ao Dhamma, a lei funciona com ou sem a nossa interferência, é necessária. Para libertação, felicidade eterna, precisamos desenvolver a sabedoria baseada na experiência pessoal de nossa própria realidade interior. Vipassana é uma técnica para este propósito.

### O que é Vipassana

A meditação Vipassana é um método de auto observação. Na antiga língua da Índia, ‘passana’ significava ‘observar’, ‘ver com os olhos abertos’, da maneira comum. Mas Vipassana é observar coisas tais quais são, não apenas como aparentam ser. A verdade aparente tem de ser penetrada até que alcancemos a verdade suprema de toda a estrutura mental e física. É um processo lógico de purificação mental que leva gradualmente em direção à completa iluminação. A meditação Vipassana é a essência do que o Buda praticou e ensinou. É um caminho direto, prático para se alcançar a paz da mente e para se viver uma vida feliz e útil. A meditação não encoraja as pessoas a se excluir da sociedade, ao contrário, as fortalece para enfrentar todos os altos e baixos da vida de uma forma calma e equilibrada. A abordagem pode ser resumida em umas poucas linhas breves:

Abster-se do mal,

Praticar o bem,  
Purificar a mente,  
Objetivos simples, mas tão difíceis de praticar.

#### Aprendendo a técnica

Para aprender Vipassana, é necessário frequentar um curso intensivo de dez dias sob a orientação de um professor qualificado. Durante o retiro, os alunos permanecem dentro dos limites físicos do local onde o curso se realize e não têm contato com o mundo exterior. Ler, escrever e qualquer prática religiosa estão suspensos.

Os alunos seguem um horário diário exigente, que inclui aproximadamente dez horas de meditação sentada. Também observam silêncio, e não se comunicam com os outros alunos meditadores. No entanto, estão livres para formular perguntas sobre a técnica de meditação com o professor e resolver problemas materiais com a gerência.

O dia começa às 04h30 com os alunos meditando em seus quartos ou na sala de meditação, onde uma fita de áudio é executada. O café da manhã é servido às 06h30, seguido de uma sessão de meditação em grupo na sala de meditação e de instruções do professor. Meditação individual, então continua e o professor verifica se os alunos estão seguindo suas instruções e seu progresso. Os alunos antigos (meditadores que tenham completado pelo menos um curso de Vipassana nesta tradição) são designados às suas celas individuais a fim de lhes permitir trabalhar de maneira mais independente e séria. O almoço é servido às 11h00. Comida vegetariana simples e nutritiva lhes é servida. Um intervalo de duas horas no meio do dia oferece aos meditadores a oportunidade para descansar, lavar roupa ou realizar exercício ao ar livre. O professor está disponível para entrevistas individuais com os alunos nesta hora. Meditação e verificação continuam na parte da tarde. Chá e frutas para alunos antigos e água com limão para alunos antigos são servidos às 17h00. após a sessão final de meditação em grupo, uma palestra noturna em fita de vídeo de S.N. Goenka esclarece cada dia de prática. O professor está novamente disponível após a palestra para responder às perguntas dos alunos e, em seguida, os alunos se retiram para dormir em seus quartos, às 21h30.

Não há qualquer custo cobrado pelo ensinamento. Os custos são providos pelas doações de alunos gratos de cursos anteriores que experimentaram os benefícios de Vipassana, e que desejam estender a outras pessoas a mesma oportunidade única. Nem o professor nem os professores assistentes (aproximadamente 250 foram nomeados até a presente data) recebem

qualquer remuneração. Tanto os professores quanto os que servem nos cursos são voluntários.

### Treinando a mente

Para aprender Vipassana, existem três passos para o treinamento:

Primeiro, alunos praticam se abstendo de ações que causem qualquer mal. Comprometem-se a observar cinco preceitos morais: abstêm-se de não matar, não roubar, conduta sexual inadequada, discurso inadequado e uso de intoxicantes. Ao observarem tais preceitos, permitem que a mente se acalme o suficiente para seguirem adiante.

Segundo, durante os três dias e meio de curso, os alunos praticam a meditação Anapana, concentrando a sua atenção na respiração. Esta prática auxilia a desenvolver o controle sobre a mente indisciplinada.

Estes dois primeiros passos – viver uma vida saudável e desenvolver o controle da mente – são necessários e muito benéficos. Mas são incompletos, a menos que o terceiro passo seja dado: a purificação da mente das negatividades subjacentes. Tal passo ocupa os últimos seis dias e meio de curso. É dedicado à prática de Vipassana. Penetramos nossa estrutura física e mental com a clareza da visão interior.

Silêncio completo é observado durante os nove primeiros dias. No décimo dia, os alunos recomeçam a falar, com vistas a cumprir o período de transição de volta para uma maneira mais extrovertida de vida.

O curso se encerra na manhã do décimo primeiro dia. O retiro termina com a prática de Metta-Bhavana (amor compassivo e boa vontade com relação a todos), durante a qual a pureza desenvolvida ao longo do curso é compartilhada com todos os seres.

Embora Vipassana seja uma parte dos ensinamentos do Buda, não contém qualquer natureza sectária e pode ser aceita e aplicada por pessoas de qualquer formação. Os cursos estão abertos a qualquer um que esteja sinceramente interessado em aprender a técnica, independentemente de raça, de casta, de fé ou de nacionalidade. Hinduístas, jainistas, sikhs, budistas, cristãos, judeus bem como membros de outras religiões já praticaram Vipassana com sucesso.

Muitos membros exponenciais de grupos religiosos aprenderam a técnica e cursos foram organizados em seus locais tradicionais de culto.

## Vipassana na vida diária

Tendo completado um curso de dez dias, o meditador é seu próprio mestre. Não há qualquer “gurudom” em Vipassana. Munido de um esboço da técnica, o meditador leigo enfrenta o desafio de manter uma prática diária e de aplicar Dhamma na sua vida cotidiana, lado a lado com sua rotina de trabalho e com suas responsabilidades familiares. Com forte determinação, as dificuldades iniciais serão superadas. Sessões semanais de meditação com outros meditadores, doar serviço em um centro ou frequentar um curso curto de fim de semana são algumas das muitas maneiras pelas quais poderemos apoiar e fortalecer a nossa prática. Com a continuidade da prática, o meditador certamente degustará os frutos do sucesso, o que lhe permitirá se estabelecer firmemente no Dhamma.

Os alunos são encorajados a avaliar seu próprio progresso na trilha utilizando-se de vários critérios, tais como:

- Em vez de ferir os outros, comecei a ajudá-los?
- Como estou me comportando em situações indesejadas – reajo como antes, com a mesma intensidade de agitação e pelo mesmo período de tempo. Ou estou ficando mais equilibrado?
- Estou ficando menos autocentrado, doando generosamente sem esperar nada em troca, mostrando compaixão aos necessitados, desenvolvendo gratidão com relação àqueles que me ajudam?
- Estou me estabelecendo em minha meditação sobre sólidas fundações ao manter os cinco preceitos morais em minha vida diária?

Desde o princípio, os meditadores são encorajados a se tornar autodependentes em sua prática. É enfatizado que, embora a devoção iluminada a deuses ou a santos seja útil na trilha, se tentarmos desenvolver estas mesmas boas qualidades em nós mesmos, a libertação da impureza mental será uma responsabilidade do indivíduo. Temos de trabalhar pela nossa própria salvação e não esperar que agentes externos ajam em nosso próprio interesse.

## Uma técnica para todos

O discurso do Buda às pessoas do devotado clã dos Kalama no norte da Índia há 25 séculos é justificavelmente famoso:

▸ Não creia simplesmente em qualquer ensinamento que tenha ouvido. Quando tiver compreendido por si próprio que tais coisas sejam insalubres..., então as rejeite. Mas sempre que tiver compreendido por si próprio de que algo o leve ao bem estar e à felicidade..., então o aceite e corresponda às expectativas. Seu propósito era claro – convidar todos que sinceramente desejam aprender a fazer seu questionamento livre e objetivo sobre a natureza da verdade.

Qualquer pessoa mediana pode aprender, praticar e se beneficiar com Vipassana. Mas teremos de trabalhar de maneira inteligente, garantindo que a consciência e a equanimidade se desenvolvam na mesma intensidade. A maioria das pessoas possui alguma estimativa de suas próprias forças e fraquezas. Mas este conhecimento por si só pode levar à frustração, apatia e até desespero. Como posso mudar? Como posso ficar livre da tendência de agir equivocadamente, apesar das melhores intenções? Vipassana provê esperança, força e instrumento prático para a compreensão de todos os indivíduos. Com a prática, este processo de observação da respiração e das sensações no corpo produzirá resultados maravilhosos na vida diária.

Para usar um paralelo contemporâneo: muitas nações, preocupadas com segurança, investiram em algum tipo de sistema de alerta para o caso de ataque de alguma potência estrangeira. O meditador de Vipassana logo aprende que é o inimigo interior que requer a máxima vigilância. E esta mesma técnica nos ajuda a desenvolver o nosso próprio sistema de alerta interior, a fim de combater o velho hábito de reagir cegamente. Por intermédio da prática, estamos tomando medidas preventivas apropriadas que são do nosso próprio interesse e do interesse dos outros, em vez de lançar mão de um medicamento, quando o estrago já tenha sido feito.

#### A disseminação do Dhamma

Ninguém deve ter qualquer dúvida sobre a natureza não sectária da técnica. Ao ensinar Vipassana, o Buda não teve qualquer intenção de estabelecer uma seita ou de dar início a um culto à personalidade. Aqueles que praticam estão experimentando a essência do puro Dhamma; não estão sendo convertidos para uma outra religião. Os objetos da meditação em Vipassana, a respiração natural e as sensações presentes no corpo, são deliberadamente neutras. Da mesma maneira, o treinamento complementar em moralidade, no controle da mente e no desenvolvimento da visão interior deveria ser aceitável para todos os buscadores genuínos da verdade. A doença é universal. Portanto, o remédio da mesma forma tem de ser universal. Pessoas de diferentes formações que praticam Vipassana descobrem que se tornaram seres humanos melhores. Se os líderes religiosos, políticos, econômicos, as profissões, as artes, a indústria e os

negócios se derem conta do potencial para a mudança que esta técnica oferece, e utilizarem a sua influência sabiamente, muito poderá ser feito para melhorar o nível de harmonia e de bem estar na sociedade indiana e em outras partes do mundo.

Vipassana é uma das técnicas de meditação mais antigas da Índia, mas ao longo dos séculos foi perdido pelo país. Felizmente, a teoria e a prática foram preservadas em sua pureza por uma corrente de devotados professores no país vizinho de Myanmar (Birmânia). Através da ininterrupta transmissão, de geração a geração. É desta maneira, por boa ventura, recebemos hoje uma técnica tão fresca e eficaz quanto era nos tempos do Buda. Vipassana foi reintroduzida neste país de sua origem, em 1969, pelo Sr. S.N. Goenka, um discípulo do respeitável mestre leigo de meditação birmanês, Sayagyi U Ba Khin. Desde então, pessoas de todas as posições sociais e profissionais e de muitas nacionalidades se beneficiaram em números cada vez mais crescentes da participação destes cursos. Cerca de trinta centros existem atualmente em funcionamento em todo o mundo para o ensinamento exclusivo desta técnica.

Que o puro Dhamma continue a se disseminar para o bem e para o benefício de todos os seres.

**Dhamma—sua verdadeira natureza**, Seminário realizado em Igatpuri maio 1995

Para maiores Informações sobre Vipassana: [www.dhamma.org/pt/](http://www.dhamma.org/pt/)  
Informações para Alunos Antigos [www.santi.dhamma.org/os](http://www.santi.dhamma.org/os)

Página ATUAL Alunos antigos Dhamma Santi:  
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/old-students/>