



A arte de morrer

*por professor de meditação Vipassana
S.N. Goenka e outros*



organizado e editado por
Virginia Hamilton

Este livro eletrônico é oferecido gratuitamente.
Se desejar, poderá fazer uma doação e nos ajudar a
continuar oferecendo nossos serviços.
Que você seja feliz!

Para doar, favor visitar:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti é uma organização sem fins lucrativos dedicada a
enriquecer o mundo por intermédio das seguintes ações:

- ❖ Disseminar as palavras do Buda
- ❖ Oferecer apoio à jornada do buscador
- ❖ Iluminar o caminho do meditador

A arte de morrer

por
professor de meditação Vipassana
S.N. Goenka e outros

organizado e editado
por Virginia Hamilton



Vipassana Research Publications – Onalaska, WA, USA

Vipassana Research Publications
an imprint of

Pariyatti Publishing
867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570

www.pariyatti.org

© 2015 Ontario Vipassana Foundation

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer forma sem a permissão por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em artigos críticos e resenhas.

ISBN: 978-1-68172-017-3 (PDF eBook)

978-1-68172-018-0 (ePub)

978-1-68172-019-7 (Mobi)

*Manopubbaṅgamā dhammā,
manoseṭṭhā manomayā;
Manasā ce paduṭṭhena,
bhāsatī vā karoti vā;
Tato naṃ dukkhamanveti,
cakkamva vāhato padaṃ.*

*Manopubbaṅgamā dhammā,
manoseṭṭhā manomayā;
Manasā ce pasannena,
bhāsatī vā karoti vā;
Tato naṃ sukhamanveti
chāyāva anapāyinī.*

A mente precede tudo; a mente é o que mais importa.
O que quer que alguém experimente ao longo da vida
nada mais é do que o produto de sua própria mente.

Se falarmos ou agirmos com uma mente impura,
o sofrimento nos seguirá,
assim como a roda segue o casco do boi.

... Se falarmos ou agirmos com uma mente pura,
a felicidade nos seguirá como uma sombra inseparável.

—*Dhammapada* 1.1-2

Dedicatória

Esta antologia de histórias, palestras e poemas sobre a morte, e sobre a preparação para a morte através da meditação Vipassana, é dedicada ao Sr. S.N. Goenka. Ele aceitou de bom grado a missão de seu professor Sayagyi U Ba Khin de introduzir a meditação Vipassana em todo o mundo, e com as mãos abertas alegremente compartilhou o ensinamento do Buda.

Este livro também é dedicado a todos aqueles que enfrentaram suas próprias mortes ou a morte de entes queridos, e cujas histórias nos inspiram a adotar e diligentemente praticar os ensinamentos do Buda.

Sumário

Dedicatória		iii
Prefácio		1
Sobre S.N. Goenka		3
O passar do dia		5
Sobre este livro		7
Sobre meditação Vipassana		8
A morte de minha mãe no Dhamma	- S.N. Goenka	10
A sabedoria do Buda		15
Como era / como é	- Graham Gambie	23
A morte de Graham	- Anne Doneman	27
O que acontece na hora da morte	- S.N. Goenka	32
<i>Paṭicca Samuppāda</i> — A lei da origem dependente		
	- S.N. Goenka	41
Tara Jadhav: Uma morte exemplar	- S.N. Goenka	47
Perguntas a Goenkaji I		
Apoiando entes queridos na hora da morte		49
Susan Babbitt: Somente o momento presente		
	- Virginia Hamilton	56
<i>Kamma</i> — A verdadeira herança	- S.N. Goenka	79
Rodney Bernier: Sorrindo todo o caminho até a morte		
	- Evie Chauncey	88
Perguntas a Goenkaji II		
Preparando-nos para nossas próprias mortes		96
Ratilal Mehta: Vida e morte no Dhamma		
	- <i>Vipassana Newsletter</i>	102
Parvathamma Adaviappa: Equanimidade diante da doença terminal	- S. Adaviappa	106
O dilúvio de lágrimas	- C.A.F. Rhys Davids	109

As mortes de nossos filhos		110
Uma dádiva inestimável	- Gabriela Ionita	111
Gratidão eterna —John Welford and Laurie Campbell		114
Trabalhe pela sua própria salvação	- S.N. Goenka	125
Escondendo-se da sabedoria de <i>anicca</i>		134
Versos de Ambapālī	- Amadeo Solé-Leris	135
Perguntas a Goenkaji III		
Questões éticas na era da medicina moderna		139
Terrell Jones: Encarando a morte de frente		
	- Virginia Hamilton	142
70 anos terminaram	- S.N. Goenka	153
Apêndice		
A arte de viver: meditação Vipassana	- S.N. Goenka	160
A prática de <i>mettā bhāvanā</i> na meditação Vipassana		
	- S.N. Goenka	169
Agradecimentos		173
Glossário		176
Sobre a Pariyatti		184

Prefácio

Enquanto tentamos manter este livro o mais acessível possível diversas palavras em páli e em híndi são usadas, às vezes, no texto. Estes termos são definidos quando são apresentados pela primeira vez e incluídos no glossário no final do livro. Alguns dos termos importantes também são explicados abaixo.

O páli é uma língua indiana antiga na qual os textos que registram o ensinamento do Buda são preservados. As evidências históricas, linguísticas e arqueológicas indicam que o páli era falado no norte da Índia na época ou próximo da época do Buda. As referências para os versos em páli incluídos neste livro são da edição do *Pāli Tipiṭaka* do Vipassana Research Institute (VRI).

Dhamma (Dharma, em sânscrito) significa fenômeno; objeto da mente; natureza; lei natural; lei da libertação, ou seja, o ensinamento de uma pessoa iluminada.

Dohas (dísticos rimados) remontam aos primórdios da literatura indiana. Os *dohas* incluídos neste livro foram compostos e são entoados por S.N. Goenka em hindi. Eles são freqüentemente ouvidos durante o período de intervalo da manhã em centros de meditação Vipassana na Índia.



S.N. Goenka
1924–2013

Sobre S. N. Goenka

Satya Narayan Goenka (carinhosamente chamado de “Goenkaji” por seus alunos) foi um professor de meditação Vipassana na tradição de Sayagyi U Ba Khin de Mianmar.

Embora indiano por descendência, Goenkaji nasceu e foi criado em Mianmar. Enquanto vivia lá, ele teve a sorte de entrar em contato com U Ba Khin e dele aprender a técnica de Vipassana. Depois de receber treinamento de seu professor por 14 anos, Goenkaji se estabeleceu na Índia e começou a ensinar Vipassana em 1969. Em um país ainda fortemente dividido por diferenças de casta e de religião, os cursos oferecidos por Goenkaji atraíram milhares de pessoas de todas as partes da sociedade. Além disso, muitas pessoas de países de todo o mundo vieram participar de cursos de meditação Vipassana.

Goenkaji ensinou dezenas de milhares de pessoas em mais de 300 cursos na Índia e em outros países, no Oriente e no Ocidente. Em 1982, começou a nomear professores assistentes para ajudá-lo a atender à crescente demanda por cursos. Centros de meditação foram estabelecidos sob a sua orientação na Índia, Canadá, Estados Unidos, Austrália, Nova Zelândia, França, Reino Unido, Japão, Sri Lanka, Tailândia, Mianmar, Nepal e outros países.

A técnica ensinada por S.N. Goenka representa uma tradição que remonta à época do Buda. O Buda nunca ensinou uma religião sectária; ele ensinou Dhamma—o caminho para a libertação— que é universal. Na mesma tradição, a abordagem de Goenkaji é totalmente não-sectária. Por esta razão, o seu ensino tem tido um apelo profundo para pessoas de todas as origens, de todas as religiões e sem religião, e de todas as partes do mundo.

Durante sua vida, Goenkaji recebeu muitas homenagens, mas insistiu que todas elas eram realmente para o Dhamma.

S.N. Goenka pacificamente deu seu último suspiro na noite de domingo, 29 de setembro de 2013, em sua casa em Mumbai, na Índia. Estava em seu 90º ano de vida e havia servido metade

dela como professor de meditação Vipassana. Seu legado continuará enquanto as pessoas ao redor do mundo procurarem aprender o ensinamento da libertação.

O passar do dia

O texto abaixo é um registro de como Shri Satya Narayan Goenka enfrentou seus últimos momentos, no domingo, 29 de setembro de 2013.

Às vezes, o fim da vida chega tão pacificamente como o passar do dia.

Nos últimos meses de sua longa vida, Goenkaji estava confinado a uma cadeira de rodas. Enfrentava dor crescente, no entanto esforçava-se para cumprir a sua rotina diária. Recordava, com frequência, como o Buda serviu até os seus últimos momentos. Ficava claro que Goenkaji pretendia seguir aquele grandioso exemplo. Continuaria a se encontrar com visitantes e a se interessar de perto pelo trabalho em Dhamma.

No seu ultimo dia, na hora do café da manhã, Goenkaji perguntou a seu filho Shriprakash como andavam as obras no Pagode Global de Vipassana. Shriprakash respondeu que estaria visitando o Pagode Global naquele dia e que lhe faria um relatório completo quando tivesse retornado.

Durante o dia, Goenkaji trabalhou em uma seleção de 500 de seus dohas (dísticos rimados) para possível futura publicação. Como sempre, este era, para ele, um trabalho de amor.

Na hora do almoço, Goenkaji disse, “estou livre dos médicos.” Mataji não deu atenção especial a tais palavras. Ela pensou que estivesse se referindo a algum médico em particular que o tinha visitado recentemente. No entanto, era óbvio que Goenkaji queria passar o dia tranquilamente, sem ser perturbado.

Após o chá, Goenkaji passou os olhos nas notícias mais importantes nos jornais, como costumava fazer todos os dias. Então, meditou em uma cadeira em seu quarto. Veio até a mesa de jantar para a refeição da noite, mas permaneceu em silêncio durante todo o tempo e, em seguida, retornou diretamente para o seu quarto.

Permaneceu ali sentado, durante algum tempo, e, então, pediu para que o ajudassem a ir para a cama. Tão logo se deitou, começou a respirar mais aceleradamente. Ao perceber isto, ao entrar no quarto, Mataji chamou Shriprakash. Goenkaji abriu seus olhos e reconheceu seu filho, mas não esboçou qualquer palavra. Shriprakash chamou o médico da família e, a seguir, um médico que vivia no mesmo edifício, que conseguiu vir imediatamente. Mas os acontecimentos se aceleraram até seu desfecho final. A respiração entrava, a respiração saía e, então, cessou. O coração tinha parado de pulsar. Não havia qualquer sinal de dor ou de estresse no rosto de Goenkaji e a atmosfera no quarto era serena e cheia de paz. Eram 22h40 – o fim do dia e um desfecho adequado para uma longa vida de Dhamma.

Sobre este livro

Durante muitos anos, meu marido e eu fomos editores da *Vipassana Newsletter* (Boletim Vipassana.) Isso proporcionou-nos uma oportunidade única para ouvir e ver muitas histórias inspiradoras sobre meditadores que haviam morrido corajosamente e tranquilamente, plenos da sabedoria de sua prática de meditação. Lemos relatos sobre a morte de pais, parceiros, filhos e amigos. Muitas vezes, enquanto testemunhavam seu ente querido morrer com contentamento e equanimidade, os presentes eram abastecidos de uma felicidade inesperada em uma ocasião de perda insubstituível.

O Buda disse: “Somente duas coisas eu ensino: sofrimento e caminho para sair do sofrimento.” Esta coletânea de escritos — explicações de Goenkaji sobre o ensinamento do Buda, versos escriturais do Buda, histórias poéticas de monges e de monjas da época do Buda, relatos de colegas meditadores—nasce da aceitação da verdade do sofrimento. Contém exemplos inspiradores de pessoas ganhando força e uma amostra de liberdade através da sua prática, e demonstra de forma convincente a eficácia da trilha, o caminho para sair do sofrimento.

Reuni estas histórias não só para ajudar a sustentar e a fortalecer os meditadores de Vipassana estabelecidos em sua busca, mas também para incentivar outras pessoas que buscam paz e compreensão a adotar a prática de “conhecer a si mesmo” verdadeiramente, no nível da experiência — para desenvolver sua própria sabedoria.

Que vocês possam experimentar os frutos do Caminho ensinado pelo Buda: a libertação do sofrimento e da tristeza que enfrentamos ao longo de nossas vidas.

—Virginia Hamilton

Janeiro 2014

Sobre meditação Vipassana

Vipassana, que significa ver as coisas como elas realmente são, é uma das mais antigas técnicas de meditação da Índia. Foi redescoberta por Gótama, o Buda, há mais de 2.500 anos, que a ensinou como um remédio universal para males universais—uma “arte de viver.”

Esta técnica não sectária visa à total erradicação das impurezas mentais e a resultante felicidade suprema da completa libertação. Sua finalidade não é a mera cura de doenças, mas a cura essencial do sofrimento humano.

Vipassana é um método de autotransformação através da auto-observação. Centra-se na profunda interconexão entre a mente e o corpo. Esta conexão mente-e-corpo pode ser experimentada diretamente pela atenção disciplinada às sensações físicas que formam a vida do corpo, e que continuamente condicionam a vida da mente. É esta jornada auto-exploratória, baseada na observação, até a raiz comum da mente e do corpo, que dissolve a impureza mental resultando em uma mente equilibrada, cheia de amor e de compaixão.

As leis científicas que fundamentam os pensamentos, sentimentos, julgamentos e sensações tornam-se evidentes. Como crescemos ou regredimos, como produzimos sofrimento ou nos libertamos do sofrimento, é compreendido através da experiência direta. A vida passa a ser caracterizada pelo aumento do autocontrole, da consciência, da não-ilusão e da paz.

—www.dhamma.org

A morte de minha mãe no Dhamma

Em 1985, um aluno perguntou a Goenkaji se é possível sentir sensações na hora da morte. Em resposta, ele contou a seguinte história sobre a morte de sua mãe adotiva (publicada anteriormente na edição de abril de 1992 do Vipassana Newsletter).

Sou um de seis filhos. Fui adotado quando ainda muito criança pelos meus tios, o Sr. Dwarkadas e a Sra. Ramidevi Goenka, que, na época, tinham seis filhas, mas nenhum filho.

Minha mãe adotiva foi uma aluna dedicada do meu professor Sayagyi U Ba Khin. Ela fez um grande progresso em seus anos de prática de Vipassana sob a orientação de Sayagyi, e Sayagyi gostava muito dela. Tanto quanto se sabe, ela foi a única aluna de Sayagyi a morrer em sua presença.

Em 1967, quando minha mãe tinha cerca de 70 anos, foi diagnosticada com câncer de fígado em estágio avançado. Nós da família não sabíamos há quanto tempo vinha sofrendo, porque ela nunca reclamou. Foi apenas uma semana antes de sua morte que ela casualmente falou sobre uma certa dor na área do seu fígado. Quando sua nora (minha esposa, a Sra. Goenka) pediu-lhe para descrever a dor, ela respondeu: “Bem, a dor é semelhante àquela que uma mãe sofre quando dá à luz— com a diferença de que esta não dá descanso.”

Àquela altura, ela vinha meditando muito seriamente há sete anos. Ela ia ao centro de meditação toda vez que havia um curso, fosse por 10 dias, um mês, ou qualquer outro período. Sua mala estava sempre arrumada. Ela também fez autocursos em casa. Embora viesse de uma formação hindu devota, já não estava interessada em ritos nem em rituais; ela os tinha deixado para trás.

A partir do momento em que foi diagnosticada com câncer até morrer, sete dias depois, ela não permitia que ninguém falasse com ela sobre sua doença. Deu ordens estritas para que apenas os meditadores de Vipassana entrassem em seu quarto, e isso apenas para meditar. Eles poderiam meditar por meia hora,

uma hora ou várias horas, e em seguida, deveriam sair em silêncio.

Em nossa comunidade hindu, era costume os amigos de uma pessoa que está morrendo vir à casa para prestar respeito. Minha mãe era muito popular e havia muitas pessoas que desejavam visitá-la em sua doença terminal. Para aqueles que não eram praticantes de meditação, ela deu instruções de que eram bem-vindos a visitá-la, mas não a entrar em seu quarto. Eles poderiam sentar-se em silêncio do lado de fora de sua porta.

Minha mãe não estava interessada em receber tratamento, mas, como filho, meu dever era oferecê-lo. Todos os dias, o nosso médico de família e um especialista a visitavam. Quando lhe perguntavam sobre a sua dor, ela dizia: “Sim, há dor. E daí? *Anissa, anissa* (a pronúncia birmanesa da palavra em páli *anicca*—impermanência).” Ela não dava importância a isso.

Certa manhã, o especialista estava preocupado com o fato de que a dor do câncer pudesse estar atrapalhando o seu sono. Quando ele perguntou: “Você dormiu profundamente na noite passada?” Ela respondeu: “Não, eu não dormi.” Ele prescreveu algumas pílulas para dormir que ela tomou naquela noite. No dia seguinte, o médico veio e perguntou se ela tinha dormido, e ela respondeu: “Não.” Novamente, no terceiro dia, ele perguntou, e, mais uma vez ela respondeu: “Não.”

Mesmo ela não tendo se queixado, o médico estava preocupado com o fato de ela não estar dormindo porque estava sofrendo tanto. Sem saber, devido à escassez de medicamentos, qual remédio específico estaria disponível, ele prescreveu três diferentes pílulas fortes para dormir, com a intenção de que apenas uma pílula fosse comprada. No entanto, todas as três estavam disponíveis e foram compradas, e, por engano, ela recebeu uma dose tripla. Mais uma vez, na manhã seguinte, ela relatou que, apesar de suas pálpebras terem se tornado pesadas, não havia dormido a noite toda.

Então ocorreu-me que o médico não entendia. Para um meditador de Vipassana, o sono não é importante, especialmente em seu leito de morte. Apesar de sedação, a forte determinação de minha mãe a mantinha alerta. Ela estava praticando Vipassana a cada momento. Expliquei ao médico que pílulas para dormir

não iriam ajudar, mas ele não podia compreender. Ele disse: “Eu dei a ela este medicamento forte e mesmo isso não a ajuda a dormir. Isso deve significar que ela está com muita dor. “Não é a dor,” eu respondi. “É Vipassana que a está mantendo acordada, consciente de suas sensações.”

Quando saíamos do quarto dela, ele comentou: “Há algo especial sobre sua mãe. Uma mulher da mesma idade em uma casa vizinha também tem câncer de fígado. Ela está em grande sofrimento e grita de dor. Sentimos muita pena de vê-la nesta condição deplorável, mas não podemos consolá-la. E eis aqui a sua mãe que, quando nos aproximamos, apenas sorri.”

Na noite em que morreu, alguns membros da família estavam meditando com ela. Por volta das 23h00, ela nos disse: “Está tarde. Todos vocês, vão dormir agora.” Por volta da meia-noite, a enfermeira que estava de plantão percebeu que não havia pulso. Ela ficou preocupada e, pensando que a morte estava próxima, perguntou: “Posso acordar os seus filhos?” “Não, não,” minha mãe respondeu. “Minha hora ainda não chegou. Quando isso acontecer, eu lhe direi.” Às 3h00 ela disse à enfermeira: “Agora é a hora. Acorde todos os membros da família. Eu tenho que ir agora.”

E assim todos nós fomos acordados. Viemos e descobrimos que não havia pulso em muitas partes do seu corpo. Telefonamos para Sayagi e para o médico da família, e ambos vieram rapidamente. Quando o médico chegou, disse que ela dispunha apenas de alguns minutos de vida.

Sayagi chegou logo depois. Minha mãe estava deitada de costas. Não havia pulso, como na morte, mas assim que ela viu seu professor, ela encontrou forças para levantar as mãos e juntá-las, prestando-lhe homenagem.

Uns cinco minutos antes de morrer, ela olhou para mim e disse: “Eu quero me sentar.” Virei para o médico, que aconselhou: “Não, em poucos minutos ela vai morrer; deixe-a morrer em paz. Se você a mover, sua morte será dolorosa. Ela já está sofrendo; deixe-a.” Ela ouviu o que ele disse, mas voltou a repetir: “Não, deixe-me sentar.” Eu pensei: “Este é seu último desejo. Ela não se preocupa com a dor, então, o que o médico diz que não é importante. Eu devo ajudá-la a sentar-se.”

Coloquei alguns travesseiros em suas costas. Com um impulso, ela sentou-se ereta em uma posição de meditação, com as pernas dobradas e olhou para todos nós. Perguntei a ela: “Você sente sensações? Você sente *anissa*?” Ela levantou a mão e tocou o topo de sua cabeça. “Sim, sim, *anissa*.” Ela sorriu... e em meio minuto morreu. Em vida, seu rosto estava sempre radiante. Na morte, também, havia um brilho radiante em seu rosto.

—S.N. Goenka

Logo após a morte de sua mãe, Goenkaji deixou a Birmânia para trazer o ensinamento do Buda de volta para a Índia, a terra natal do Buda. Da Índia, com a ajuda de milhares de alunos de Goenkaji, se disseminou ao redor do mundo.

*Yogā ve jāyatī bhūri,
ayogā bhūrisaṅkhayo.
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā,
bhavāya vibhavāya ca;
Tathāttānaṃ niveseyya,
yathā bhūri pavaḍḍhati.*

Na verdade, da meditação, surge a sabedoria;
Sem meditação, a sabedoria some.
Conhecendo esse caminho bifurcado que leva ao ganho ou à
perda,
Deveríamos nos conduzir de modo que a sabedoria possa
crescer.

—*Dhammapada* 20.282

A sabedoria do Buda

O Buda ensinou as Quatro Nobres Verdades, aplicáveis a todos. A Primeira Nobre Verdade afirma que inerentes a todas as coisas são as sementes do descontentamento, que levam inevitavelmente ao sofrimento tanto físico quanto mental.

Isto é assim, o Buda percebeu, porque tudo no universo está mudando, em um estado de fluxo constante, impermanente e insubstancial. Nada permanece o mesmo, sequer por um momento.

Em certo nível pessoal, nós também reconhecemos isto: a sensação de que tudo não está certo, de que algo está faltando, ou que possa ser impossível de se manter, se for adquirido. As circunstâncias mudam; o que queríamos anteriormente já não importa. O controle é errático, se não ilusório. Prazeres fugazes não oferecem qualquer satisfação duradoura; a realização genuína parece remota, elusiva e efêmera—além do nosso alcance.

Esta insegurança nos impele a procurar algo constante, confiável e seguro, algo agradável que irá garantir a felicidade permanente. No entanto, como tudo está em perpétuo fluxo, a busca é fundamentalmente inútil. Este fato de desejo incessante por satisfação é a Segunda Nobre Verdade.

Através de seus esforços supremos, o Buda percebeu a Terceira Nobre Verdade: pode haver um fim para o sofrimento que experimentamos na vida.

A Quarta Nobre Verdade é o Nobre Caminho Óctuplo, o caminho que conduz à verdadeira paz e à verdadeira libertação. Esta Trilha tem três divisões: *sīla* (moralidade), *samādhi* (concentração, ou domínio sobre a mente) e *pañña* (sabedoria, ou purificação da mente).

A moralidade é um treinamento para abster-se de ações—mentais, verbais e físicas—que possam prejudicar os outros ou a nós mesmos. Esforçar-se para viver uma vida saudável é a base necessária para se aprender a controlar a mente. A segunda divisão da Trilha é o desenvolvimento da concentração, um

treinamento mais profundo para acalmar a mente e treiná-la para permanecer focada em um único ponto. A terceira divisão, a aquisição de sabedoria, é alcançada através da meditação Vipassana, a técnica que o Buda descobriu para erradicar completamente o condicionamento e os padrões habituais que reforçam nossa infelicidade e insatisfação.

O Buda disse que a purificação da mente é um longo caminho, que pode levar muitas vidas para ser concluído. Ele ensinou que temos vivido através de um número incalculável de vidas, ciclos e mais ciclos de vida e de morte— algumas repletas de felicidade, algumas atormentadas, todas contendo o bem e o mal, o agradável e o desagradável, todas vividas em cegueira reativa à realidade interior.

Se tivermos sorte o suficiente para ouvir sobre Vipassana, se estivermos prontos para aprender, para fazer mudanças em nossas vidas, poderemos levar a prática a sério e começar a dismantelar estes padrões de reação condicionados pela ignorância. Notamos que parecemos mais felizes e mais estáveis, menos reativos e mais tolerantes com os outros. Queremos aprender mais. Começamos a compartilhar o Dhamma com os outros. Mas perguntas comuns persistem: Como estarei na hora da morte? Será que estarei sereno? Será que serei forte o suficiente para enfrentar a morte tranquilamente?

A morte, o inevitável fim da vida, é temida por quase todos. Ela é muitas vezes atolada em dor e em sofrimento, do corpo e da mente. No entanto, o Buda ensinou que a morte é um momento crucial na trilha para a libertação do sofrimento.

No momento da morte, um *saṅkhāra* (condicionamento mental) muito forte surgirá na mente consciente. Esse *saṅkhāra* gera o impulso necessário para a nova consciência surgir na próxima vida, uma consciência que carrega as qualidades desse *saṅkhāra*. Se o *saṅkhāra* for caracterizado pela infelicidade ou pela negatividade, a nova consciência surgirá em negatividade e em infelicidade similares. Se, por outro lado, for repleto de

virtude e contentamento, então, é provável que esse renascimento seja saudável e feliz.¹

O desenvolvimento, momento a momento, em nossas vidas diárias, de uma consciência equilibrada da impermanência das sensações físicas, mesmo nas situações mais difíceis, também cria *saṅkhāras* muito profundos — positivos. Se o *saṅkhāra* de consciência com a compreensão de *anicca* (a natureza de constante mudança de todas as coisas) for fortalecido e desenvolvido, então este *saṅkhāra* surgirá no momento da morte para dar um impulso positivo para a próxima vida. As forças mentais no instante da morte nos levarão, como diz Goenkaji, “magneticamente”, a uma próxima vida em que Vipassana possa continuar a ser praticada.

Andar no Nobre Caminho Ótuplo é uma arte de viver. Viver uma vida no Dhamma—uma vida de virtude, de consciência e de equanimidade—não só melhora a nossa existência diária, também nos prepara para o momento da morte e para a próxima vida. Uma consciência calma de *anicca* na hora da morte é uma medida reveladora do progresso em dominar a arte de viver, do progresso no caminho da paz, o caminho para o *nibbāna*.

1 Independente de acreditarmos ou não em renascimento, praticar a meditação Vipassana torna a nossa vida mais fácil de se viver, seja qual for a situação. Aprendemos a estabelecer uma mente equilibrada que se torna um forte padrão de hábito que irá nos ajudar a enfrentar todos os desafios da vida, inclusive a morte.

*Āo logoṇ jagata ke,
caleṇ Dharama ke pantha.
Isa patha calate satpuruṣha,
isa patha calate santa.
Dharma pantha hī śhānti patha.
Dharma pantha sukha pantha.
Jisane pāyā Dharma patha,
maṅgala milā ananta.
Āo mānava-mānavī,
caleṇ Dharama ke pantha.
Kadama-kadama calate hue,
kareṇ dukhoṇ kā anta.*

Venham, povos de todo o mundo!
Vamos trilhar o caminho do Dhamma.
Nesta trilha caminham os santos:
nesta trilha caminham os santos.
A trilha do Dhamma é a trilha da paz:
A trilha do Dhamma é a trilha da felicidade.
Todo aquele que alcançar a trilha do Dhamma
alcança a felicidade sem fim.
Venham, homens e mulheres!
Vamos trilhar o caminho do Dhamma.
Caminhando passo a passo,
coloquemos um fim no sofrimento.

—*Dohas em hindi de Come People of the World, S.N. Goenka*

*Yathāpi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū;
 Puratthimā pacchimā cāpi, uttarā atha dakkhiṇā.
 Sarajā arajā capi, sītā uṇhā ca ekadā;
 Adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.
 Tathevimasmiṃ kāyasmim samuppajjanti vedanā;
 Sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukhā ca yā.
 Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;
 Tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.
 So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo;
 Kāyassa bheda dhammaṭṭho, saṅkhyam nopeti vedagū.*

Pelo céu, sopram ventos bem diferentes ,
 do leste e do oeste, do norte e do sul,
 poeirentos e livres de pó, uns frios outros quentes,
 vendavais violentos e brisas suaves — tantos ventos sopram.
 Da mesma forma, neste corpo, surgem sensações
 agradáveis, desagradáveis e neutras.
 Quando um meditador, praticando com ardor,
 não negligencia a faculdade de compreensão cabal,
 então, tal pessoa sábia compreende plenamente todas as
 sensações,
 e, tendo-as compreendido plenamente,
 nesta mesma vida torna-se livre de todas as impurezas.
 No final da vida, tal pessoa, tendo se estabelecido
 no Dhamma e compreendendo perfeitamente as sensações,
 alcança o estágio indescritível.

—*Paṭhama-ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya 1.260*

*Ahaṅkāra hī janma kā,
jarā mṛityū kā mūla.
Ahaṅkāra mite binā,
miṭe na bhāva-bhaya śhūla.*

Egocentrismo é a raiz
do nascimento, da decadência e da morte.
A menos que o ego seja removido,
o tormento e o medo de vir a ser não irão acabar.

—*Doha* em hindi, S.N. Goenka



Graham Gambie
1937–1986

Como era / como é

Em 27 de junho de 1986, o professor assistente de Vipassana Graham Gambie faleceu em decorrência de uma breve doença.

Graham foi um dos primeiros alunos ocidentais de S.N. Goenka. Depois de seu primeiro curso de Vipassana em Bodhgaya, em 1971, Graham permaneceu na Índia. Da época em que Dhamma Giri foi comprado, em novembro de 1974, lá morou, serviu e meditou pelos cinco anos seguintes. Foi um dos primeiros professores assistentes nomeados por Goenkaji e, depois de voltar para a Austrália, em 1979, trabalhou incansavelmente para ajudar a desenvolver Dhamma Bhūmi, o primeiro centro de Vipassana “lá embaixo.”

Graham era conhecido por meditadores ao redor do mundo, muitos dos quais inspirou com sua visão interior do Dhamma e com seu entusiasmo. O que segue abaixo é um breve relato com reminiscências de Graham sobre seu crescimento no Dhamma.

O pensamento surge de que cerca de doze anos já se passaram desde a minha primeira chegada trepidante à Índia. Doze anos. Difícil entender como tudo aconteceu, ou mesmo o que realmente aconteceu— mas uma coisa é certa, a de que de fato aconteceu. Doze anos.

Quem era aquela pessoa que chegou, enlouquecida por todos os horrores da vida ocidental, bem como por sua própria existência desprovida de amor, com tantas decepções, com tantos romances fracassados, com uma opinião tão elevada de si mesmo e com uma coleção monstruosa de memórias e de medos? O que aconteceu com aquele antepassado simiesco? A pergunta surge frequentemente. Não parece possível que ele tenha desaparecido. Seria esperar demais. Parece mais provável que jamais tenha existido, além do pacote de sofrimentos e de falsas esperanças. O que realmente desapareceu foram os sofrimentos de ontem, e o que resta são os sofrimentos de hoje: a decadência na meia-idade, a incapacidade de se ajustar à realidade, o reles fardo de ambições fracassadas, as paixões, a tagarelice.

Mas, ao longo dos anos, terá ficado mais fácil aceitar a natureza anônima desses sofrimentos—enxergar que a pessoa presente é tão irreal quanto o seu ridículo antecessor? Oh, não. Quem se rende de boa vontade à morte de seu próprio ego? Quem é capaz de se deixar morrer sorrindo, sem luta? Talvez seja por isso que há tão pouco amor no mundo. Tudo o que conhecemos são os dois espectros, “você” e “eu”, e não a dissolução de ambos, que é o amor.

Não afirmo que, em doze anos, amor e alegria tenham assumido por completo o comando desta mente tão infestada, como ela é, com negatividades. Mas, certamente, muito da tensão se desmanchou, grande parte do calor do ódio se apagou, e grande parte do medo escondido lá no fundo desapareceu.

Ter o poder de produzir o problema certamente confere o direito de aplicar o remédio também. E a única cura para a agitação de um tipo ou de outro é o silêncio. Olhando para trás, parece que a verdadeira viagem não foi de um país para outro, mas da agitação para o silêncio; de fazer tudo para nada conquistar, para nada fazer e deixar tudo acontecer. Quanto mais simples for, mais difícil é de se entender. Só uma mente silenciosa pode ver as coisas como elas são, e este é o primeiro e o último passo, a única coisa a fazer: o deixar ser de ser.

Tantos anos investidos, apenas sentando o mais silenciosamente possível, experimentando a coleção aterrorizante de sensações, de sonhos, de apego e de medos que, de alguma forma, deram origem à ideia do “Eu”. Aqueles que nunca tentaram, podem imaginar que a meditação produza toda espécie de êxtases, de visões espirituais, de iluminações, e os tipos de coisas de que os livros estão cheios. Mas a verdadeira paz é o alívio das aterrorizantes banalidades da vida cotidiana, o gostar e o desgostar mesquinhos, as conversas intermináveis da mente, o desejado, o perdido, o abandonado.

E por trás de tudo isso... existe algo mais além? Sim: uma vida simples ficando mais simples—um homem comum encontrando paz e felicidade verdadeiras onde nunca olhou antes: nas coisas comuns da vida. Na verdade, não existem coisas “comuns” da vida. Vindo a si fora dos seus sonhos, você descobre que o normal é bem milagroso e o milagroso bem

comum. É só então que você percebe, como disse certa vez um poeta, que você está vivo em busca de vida.

Não há mágica ou milagre, além da simples consciência. O que pode ser mais mágico do que uma mente cristalina—imóvel, em silêncio? O que pode ser mais milagroso do que estar além tanto da busca do prazer, quanto da fuga do medo? Muitos pensam que espetáculos de magia são apresentados somente no palco ou por algum guru barbado, sem entender que eles mesmos são a magia, o mágico, o teatro, a plateia, e, aliás, o mundo também.

Quem, vivo, escapou dos pesares e dos prazeres deste mundo brutal/feliz? Por que buscar segurança em um mundo onde tudo passa, onde cada pagamento final é um punhado de poeira? Por que se preocupar em tentar? O que não pudermos mudar, devemos aceitar. A escolha é a de aceitar com boa ou má vontade. Como sua vida mudaria se pudesse sorrir de tudo!

A meditação então, como o amor, não é algo que pode ser distorcido para se adequar à feia ditadura do “eu.” Ela tem subprodutos práticos, mas novamente, como o amor, seu resultado final é a dissolução do ego e de sua prisão, o mundo. É seu próprio fim, tal qual o amor é sua própria recompensa. Conquistas, sucesso, prestígio e salvar o mundo, estão todos no domínio do “Eu” que tanto deseja e é capaz de tão pouco.

Uma visão superficial da vida pode apenas enxergar os sofrimentos que produzem pessimismo, ou prazeres que produzem uma sensação de otimismo. Em retrospecto, os sofrimentos desta mente parecem os mais valiosos, uma vez que foi devido a essa dor insuportável que a busca por uma cura começou. Os prazeres também foram úteis: por meio de sua brevidade e de sua natureza insatisfatória, surgiu o desejo de tomar o remédio, por mais amargo que seja. Além da esperança e do medo — a Verdade. E, lentamente, muito lentamente, veio a compreensão de que a doença está apenas na mente.

A quem se deve atribuir tudo o que aconteceu? Quem podemos louvar ou culpar pelo inevitável? A lei da Verdade é um órfão sem-teto que tem o hábito perturbador de aparecer em qualquer lugar, a qualquer hora, completamente sem ser convidado, vestido com a força da mansidão, ensurdecador no

silêncio, invencível e de mãos vazias. Esta criança somos você e eu.

E agora o que deve ser feito? Para onde ir a partir daqui? Onde é para a frente, onde para trás? O que fazer com todas essas possibilidades, e com o amanhã? Quando obviamente não pudermos mais aguentar, devemos continuar aguentando? Quando o suficiente será o suficiente? Quando é que vamos parar para ouvir o poeta cantar a derradeira canção:

*Ao nascer da luz
desperte com aqueles que despertam,
ou prossiga no sonho
alcançando a outra margem
do mar que não tem outra margem.*

—Verso de Pablo Neruda, *A Barcarola Termina*

A morte de Graham

Este relato pela viúva de Graham Gambie, Anne Doneman, revela a paz de espírito experimentada por um meditador que colheu os benefícios do Dhamma. Foi extraído de um texto mais longo publicado originalmente em Realizing Change—Vipassana Meditation in Action, Vipassana Research Institute, Julho de 2003, p. 168.

Voltamos para casa, na Austrália, em fevereiro e em maio conduzimos um curso de 10 dias. Graham parecia estar em um estado de esgotamento quase total no início do curso. Na sala de meditação, ele estava minimamente consciente no estrado e, quando dava as instruções, não conseguia formular uma frase corretamente. À noite, sua respiração estava quase inaudível. Nossa preocupação aumentou, e, então, telefonamos para um neurologista em Sydney e marcamos uma consulta para o dia em que o curso terminasse, planejando voar para a Nova Zelândia no dia seguinte.

Felizmente, quando chegou o Dia 10, Graham estava absolutamente alerta e parecia recuperado por completo. Depois do curso, viajamos para Sydney e encontramos o neurologista, que, de início, desvalorizou o lapso como provável perda temporária de memória que acomete, às vezes, trabalhadores de colarinho branco. No entanto, solicitou uma tomografia do cérebro, e enquanto esperávamos pelos resultados, Graham e eu desfrutamos de um almoço especial. Voltamos ao neurologista que, sem dizer uma palavra, pegou as imagens de sua pasta e colocou-as em um painel de visualização. Ele indicou um tumor que preenchia o que parecia ser 50 por cento do hemisfério esquerdo do cérebro. Acima do tumor havia um cisto muito grande.

Eu fiquei entorpecida, incapaz de compreender. Sim, cancelaríamos as nossas passagens de avião para a Nova Zelândia. Sim, levaríamos Graham diretamente para o hospital naquela tarde. O entorpecimento transformou-se em lágrimas enquanto telefonava para combinar hospedagem com amigos queridos em Sydney. Eu não conseguia me expressar

racionalmente ao lhes explicar o que estava acontecendo. Por isso, Graham pegou o telefone e ele mesmo tomou todas as providências. Estava calmo e controlado.

Enquanto levava Graham ao hospital e me certificava de que ele estava confortável, de alguma forma, consegui aparentar animação. Mas, assim que deixei sua companhia, estava em lágrimas novamente. Naquela noite, enquanto meditava, um profundo sentimento de paz surgiu e me acompanharia durante toda a provação de Graham. Não era a paz que vem da racionalização ou da intelectualização; era apenas algo que “entrou em ação.”

Em dois dias, Graham estava sendo operado. Os cirurgiões não conseguiram remover todo o tumor e, conseqüentemente, o prognóstico não era bom. O neurocirurgião nos disse que, devido à natureza do tumor, um astrocitoma, ele tinha um máximo de cinco anos para viver—e, no final do processo, mentalmente, seria um vegetal.

Tal notícia foi devastadora, mesmo assim, ele não se deixou abater. Certa vez, ouvi-o dizer àqueles que o visitavam, “Como posso ser apegado a este corpo e a esta mente, se estão em constante mudança? Não há nada para se apegar.” Colegas jornalistas, colegas de trabalho, contatos da polícia, e aqueles que conhecia através da meditação vieram visitá-lo. Um colega comentou: “Vim com a expectativa de ver um corpo sobre a cama e consolá-lo. Em vez disso, eu acabei lhe contando tudo sobre os meus problemas e esqueci-me dos seus.”

Os dias se passaram— e sou grata por ter passado cada um deles ao seu lado. Recebeu alta do hospital, mas, 10 dias depois, estava lá de volta novamente. Estava tendo dificuldade com suas pernas, que haviam se tornado tão frágeis que mal conseguia andar.

Na manhã do dia 27 de junho, seis semanas após o tumor ter sido diagnosticado, cheguei ao hospital. Tudo o que conseguia pensar era que eu realmente queria estar perto dele naquele dia— não haveria saídas rápidas para executar tarefas. Tivemos um dia adorável juntos, e naquela noite, enquanto me despedia, senti que não podia chegar perto dele o suficiente. Saltei para me sentar na beirada da sua cama e comecei a passar batom. Ele perguntou:

“Por quê?” Eu disse que queria ficar bonita para ele. Ele, então, começou a dizer as coisas mais doces sobre a esposa maravilhosa que eu era e como ele se sentia. Eu estava feliz e ele estava feliz. Ali nos despedimos.

Depois do jantar, naquela noite, eu estava degustando o último gole de um chocolate quente. Inspirei e, naquele momento, experimentei uma profunda sensação de paz e tranquilidade absolutas. O telefone tocou e uma enfermeira iniciante me perguntou se poderia vir rapidamente? Graham estava tendo um enfarte (mais tarde, descobriu-se ter sido causado por um coágulo). Mas estava claro que não havia, na verdade, motivo para pressa. Ele se fora.

Era sexta-feira, tarde. Quando estava a caminho do hospital, luzes de neon brilhavam e pessoas passeavam ao ar livre, olhando vitrines, comendo. Sentimentos de medo e de vulnerabilidade surgiram. Tal imagem casual de vida não poderia ser confiável. O que parecia tão real, tão permanente, era uma ilusão. Estávamos todos andando sobre gelo muito fino, cegos ao fato de que poderíamos despencar a qualquer momento.

Cheguei ao hospital e subi para o quarto onde havíamos trocado palavras apenas algumas horas antes. Estava deserto, mas fiquei imediatamente impressionada com a vibração da atmosfera. Estava totalmente claro que ninguém estava mais lá. Embora o corpo de Graham estivesse deitado sobre a cama, parecia um casaco abandonado que não mais servia a seu dono. Isso foi tudo o que restava da pessoa com quem eu acabara de passar quatro anos muito especiais de minha vida.

Que vida maravilhosa ele tinha vivido. Recebi cartas de pessoas que o conheceram no passado. Cada um contando algo que Graham tinha feito para ajudá-los. Ouvi como, quando viajava pela Índia, dava sua última rúpia a alguém que precisasse, como costumava alimentar crianças de rua com o dinheiro que ele recebeu de um pequeno investimento que tinha feito. Quando me dei conta do quanto amou e ajudou os outros durante o tempo em que vivemos juntos, tornou-se evidente que as maravilhosas boas ações que ele havia realizado tinham todas partido junto com ele.

Não havia mais lágrimas. Como poderia haver lágrimas? O relacionamento tinha completado o círculo. Não havia mais nada a ser dito ou a ser resolvido. Sim, foi a coisa mais difícil que jamais fiz em vida, mas os frutos eram tão grandes e tão numerosos. Fui realmente afortunada por ter compartilhado brevemente a minha vida com tamanho ser humano.

No funeral, os bancos estavam cheios e as pessoas se alinhavam contra as paredes. Vieram de todas as crenças, de todas posições sociais e profissionais, cada um com sua própria razão pessoal para lá estar. Foi estranho voltar para casa e ver suas roupas do mesmo jeito que ele as tinha deixado, e saber que não havia mais ninguém para reclamar os pertences.

—Anne Doneman

*Phuṭṭhassa lokadhammehi,
cittaṃ yassa na kampaṭi,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ;
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Quando confrontados com as vicissitudes da vida,
nossa mente permanece inabalável,
livre de tristeza, de impureza ou de medo.
Este é o mais elevado bem-estar.

—*Māṅgala Sutta, Sutta Nipāta 2.271*

O que acontece na hora da morte

Este ensaio de Goenkaji apareceu originalmente no Sayagyi U Ba Khin Journal, Vipassana Research Institute, Dezembro de 1991, e, posteriormente, no Boletim Vipassana, Abril de 1992.

Para entender o que acontece na hora da morte, vamos primeiramente entender o que é a morte. A morte é como se fosse uma curva do contínuo rio da existência. Pode parecer que a morte é o fim de um processo de vir a ser - e certamente o é no caso de um *arahant* (ser totalmente liberado) ou de um Buda— mas, para uma pessoa comum, este fluxo de vir a ser continua mesmo após a morte. A morte encerra as atividades de uma vida e, no momento imediatamente seguinte, começa o movimento de uma nova vida. De um lado, está o último momento desta vida e, do outro lado, está o primeiro momento da próxima vida. É como se o sol raiasse no exato momento em que se põe no horizonte, sem nenhum intervalo de escuridão. É como se o momento da morte fosse o fim de um capítulo do livro do vir a ser, e outro capítulo da vida começasse no exato momento seguinte.

Embora nenhuma analogia possa transmitir o processo com exatidão, pode-se ainda assim dizer que este fluxo do vir a ser é como um trem correndo sobre os trilhos. Ele alcança a estação da morte e lá, por um momento, reduz ligeiramente a velocidade, retomando a viagem com a mesma velocidade anterior. Não demora na estação por um momento sequer. Para quem não é um *arahant*, a estação da morte não é um terminal, mas uma encruzilhada de onde trinta e um diferentes pares de trilhos divergem. O trem, tão logo chega à estação, se desloca para um desses outros trilhos e continua. Este veloz “trem do vir a ser”, alimentado pela eletricidade das reações *kammicas* do passado, corre sem parar de uma estação para a outra, de um trilho para outro, numa viagem contínua que prossegue sem cessar.

Esta mudança de trilhos ocorre automaticamente. Assim como o gelo – que, ao derreter, vira água – ou a água – que, ao

resfriar, vira gelo – obedecem às leis da natureza, a transição de uma vida para outra é controlada por leis naturais estabelecidas. De acordo com estas leis, o trem não apenas muda de trilhos por si mesmo, como também instala os trilhos seguintes para si mesmo.

Para este trem do vir a ser, a encruzilhada da morte, onde ocorre a mudança de trilhos, é de grande importância. Neste local, a vida presente é abandonada, isto é chamado *cuti* em páli (desaparecimento, morte). A morte do corpo ocorre, e imediatamente, a próxima vida começa (um processo chamado *paṭisandhi* – concepção ou início da próxima vida). O momento do *paṭisandhi* é o resultado do momento da morte; o momento da morte cria o momento de concepção. Como cada momento de morte cria o próximo momento de nascimento, morte não é apenas morte, mas nascimento também. Nesta encruzilhada, vida vira morte e morte vira nascimento.

Portanto, cada vida é uma preparação para a próxima morte. Se formos sensatos, tiraremos o melhor proveito desta vida e nos prepararemos para uma boa morte. A melhor morte é aquela que é a última, que não é uma encruzilhada, mas uma estação terminal: a morte de um *arahant*. Aqui não haverá mais trilhos nos quais o trem possa prosseguir, mas até que este terminal seja alcançado podemos, ao menos, nos assegurar que a próxima morte produza um bom nascimento e que aquele terminal seja alcançado no devido tempo. Tudo depende de nós, de nossos próprios esforços. Somos os construtores de nosso futuro, criamos nosso bem-estar ou nosso sofrimento, assim como a nossa própria libertação.

De que maneira somos os criadores dos trilhos que sustentam o veloz trem do vir a ser? Para responder, precisamos entender o que é *kamma* (ação).

A volição mental, seja saudável ou não, é *kamma*. Qualquer volição mental saudável ou nociva que surge na mente se torna a raiz de toda ação mental, vocal ou física. A consciência (*viññāṇa*) surge devido a um contato com uma das portas sensoriais, em seguida a percepção e o reconhecimento

(*saññā*) avaliam a experiência, as sensações (*vedanā*) surgem e uma reação *kammica* (*saṅkhāra*) acontece.

Estas reações volitivas são de diversos tipos. Algumas são como uma linha traçada na água, que desaparece imediatamente; outras como uma linha traçada na areia, que desvanece depois de algum tempo; e outras são como uma linha entalhada na rocha, que dura por muito tempo. Se a volição for saudável, então, a ação será saudável e os frutos trarão benefícios. Mas se a volição for nociva, então a ação será nociva e trará frutos de sofrimento.

Nem todas estas reações resultam em um novo nascimento. Algumas são tão superficiais que não dão qualquer fruto substancial. Outras são um pouco mais profundas, mas serão apagadas neste período de vida e não se transferem para a próxima vida. Outras, sendo ainda mais profundas, prosseguem com o fluxo da vida até o próximo nascimento e podem também continuar a se multiplicar nesta vida e na próxima.

Muitos *kammas*, contudo, são *bhāva-kammas*, ou *bhāva-saṅkhāras*, aqueles que dão origem a um novo nascimento, uma nova vida. Cada um dá origem ao processo de vir a ser e carrega uma força magnética que está em sintonia com um plano de existência em particular. As vibrações daquele *bhāva-kamma* se unem com as vibrações daquele *bhāva-loka* (mundo, plano) que tenha as mesmas características e intensidade, os dois se atrairão e se unirão de acordo com as leis universais que pertencem às forças do *kamma*.

Tão logo um destes *bhāva-kamma* seja gerado, este trem do vir a ser é atraído para um dos trinta e um pares de trilhos da estação da morte. Na verdade, estes trinta e um trilhos são os trinta e um planos da existência: os 11 *kāma lokas* (reinos da sensualidade: os quatro reinos inferiores da existência, o mundo dos humanos e o seis reinos celestiais), os 16 *rūpa-brahma lokas* (onde um sutil corpo material ainda permanece) e os quatro *arūpa-brahma lokas* (reinos não-materiais, onde apenas a mente existe).

No último momento desta vida, um específico *bhāva-saṅkhāra* aflorará. Este *saṅkhāra*, capaz de originar um novo nascimento, se conectará com as vibrações do reino da existência com o qual estiver relacionado. No momento da morte, todos os trinta e um reinos estão abertos. O *saṅkhāra* que surge determina em qual trilho o trem da existência correrá em seguida. Como que desviando o trem para o próximo trilho, a força de reação do *bhāva-kamma* impulsiona o fluxo da consciência para a nova existência. Por exemplo, um *bhāva-kamma* de raiva ou de maldade, tendo calor e agitação como características, unir-se-á a algum plano de existência inferior. De forma similar, um como *mettā* (amor compassivo), tendo vibrações de paz e frescor pode apenas se unir a algum *brahma-loka*. Esta é uma lei da natureza, e estas leis são tão perfeitamente estabelecidas que nunca existiu a menor falha em seu funcionamento. Deve-se compreender, claro, que não há passageiro algum no trem, exceto a força dos *saṅkhāras* acumulados.

No momento da morte, geralmente, um intenso *saṅkhāra* surgirá. Pode ser tanto de natureza saudável quanto de natureza insalubre. Por exemplo, se alguém, nesta vida, assassinou seu pai ou sua mãe, ou talvez alguma pessoa santa, então, a memória desse episódio aflorará no momento da morte. Da mesma forma, se desenvolvemos alguma prática profunda de meditação, similar estado mental surgirá.

Quando não houver tais intensos *bhāva-kamma*, então, um *kamma* comparativamente menos intenso surgirá. Qualquer memória que seja despertada se manifestará como *kamma*. Podemos nos lembrar de um *kamma* saudável de doação de comida a um santo, ou do *kamma* insalubre de ferir alguém. Reflexões sobre tais *kamma* passados, como estes, podem surgir. Do contrário, objetos relacionados àquele *kamma* podem surgir: o prato de comida que foi oferecido como *dāna* (doação), ou a arma que foi usada para ferir. Estes são chamados *kamma-nimittas* (sinais, imagens).

Ou talvez, um sinal ou um símbolo da próxima vida pode aparecer. Isto é chamado *gati-nimitta* (sinal de partida). Estes *nimittas* correspondem ao *bhāva-loka*, em cuja direção o

fluxo está sendo atraído. Pode ser a cena de algum mundo celestial, ou talvez do mundo animal. A pessoa moribunda geralmente experimenta estes sinais como avisos, exatamente como se os faróis do trem estivessem iluminando os trilhos à frente. As vibrações destes *nimittas* são idênticas àquelas do plano de existência da próxima vida.

Um bom meditador de *Vipassana* tem a capacidade de evitar os trilhos que conduzem aos reinos inferiores da existência. Ele ou ela entende claramente as leis da natureza e pratica para se manter preparado para a morte a qualquer momento. Se já tivermos alcançado uma idade avançada, existem ainda mais motivos para permanecer atentos a cada momento.

Que preparativos podemos tomar? Praticamos *Vipassana* ao permanecermos equânimes a qualquer sensação que surja no corpo e, conseqüentemente, quebrando o hábito de reagir a elas. Assim, a mente, que geralmente está gerando novos *sāṅkhāras* insalubres, desenvolve o hábito de permanecer equânime.

Com a proximidade da morte, é muito provável que experimentemos sensações muito desagradáveis. Velhice, doença e morte são *dukkha* (sofrimento), e, muitas vezes, conseqüentemente, produzem sensações desagradáveis grosseiras. Se não formos habilidosos ao observar tais sensações com equanimidade, provavelmente reagiremos com sentimentos de medo, de raiva, de tristeza ou de irritação, proporcionando uma oportunidade para o surgimento de um *bhāva-sāṅkhāra* com vibração semelhante. Contudo, como nos casos de meditadores bem desenvolvidos, podemos trabalhar para evitar reagir a estas sensações imensamente dolorosas, mantendo a equanimidade na hora da morte. Então, mesmo aqueles *bhāva-sāṅkhāras* relacionados, localizados profundamente no inconsciente, não terão oportunidade de aflorar.

Um meditador que esteja prestes a morrer, será afortunado se tiver a companhia de parentes próximos ou amigos que possam praticar *Vipassana* e gerar vibrações benéficas de *mettā*, que irão criar uma boa atmosfera de *Dhamma*, livre de lamentações e de tristeza.

Uma pessoa comum, geralmente, ficará apreensiva, até mesmo aterrorizada com a proximidade da morte, e assim permitirá que um *bhāva-saṅkhāra* de medo suba à superfície. Da mesma forma, mágoa, pesar, depressão e outros sentimentos podem surgir diante do pensamento de separação dos entes queridos, e o *saṅkhāra* correspondente surgirá e dominará a mente. Um meditador de Vipassana, observando todas as suas sensações com equanimidade, enfraquece estes *saṅkhāras* a fim de evitar que surjam na hora da morte. A verdadeira preparação para a morte é esta: desenvolver um padrão de hábito de observar repetidamente as sensações que se manifestam no corpo e na mente, com equanimidade e com a compreensão de *anicca* (impermanência).

Na hora da morte, este forte hábito da equanimidade aparecerá automaticamente e o trem da existência mudará para um trilho no qual será possível praticar Vipassana na nova vida. Dessa forma, nos livramos de nascer em um reino inferior e alcançamos um dos reinos mais elevados, o que é muito importante, pois Vipassana não pode ser praticada nos reinos inferiores.

Algumas vezes, um não-meditador alcançará um renascimento favorável devido à manifestação na hora da morte de *bhāva-saṅkhāra* saudáveis, tais como generosidade, moralidade ou outras qualidades positivas muito fortes. Mas a maior conquista de um meditador Vipassana estabelecido é a de alcançar uma existência na qual poderá continuar a praticar Vipassana. Desta forma, pela progressiva redução do estoque de *bhāva-saṅkhāras* acumulados, encurtaremos nossa jornada de vir a ser e alcançaremos mais cedo a meta da libertação.

Entramos em contato com Dhamma nesta vida devido aos grandes méritos que praticamos no passado. Torne esta vida bem sucedida pela prática de Vipassana de modo que, quando a morte vier, a mente esteja repleta de equanimidade, garantindo o bem-estar no futuro.

—S.N. Goenka

N.B.: A analogia de um trem correndo e trocando de trilhos não deve ser confundida com transmigração, pois nenhuma entidade vai de uma vida para a próxima. Nada passa para a próxima vida a não ser a força dos *kamma saṅkhāra* acumulados.

*Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,
vayadhammā saṅkhārā,
appamādena sampādetha.*

Agora, monges, eu os aconselho:
Todas as coisas condicionadas têm a natureza de
decadência.
Empenhe-se com diligência.

—*Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 2.185*

*Kāmayogena saṃyuttā,
bhāvayogena cūbhayaṃ;
Ditthiyogena saṃyuttā,
avijjāya purakkhatā.
Sattā gacchanti saṃsāraṃ,
jātimaraṇagāmino.*

Compelidos pelo desejo, atados ao vir a ser,
algemados firmemente por opiniões falsas,
amarrados à ignorância, desorientados:
assim, os seres vagam pelo *saṃsāra*,
morrendo apenas para nascer de novo.

—*Aṅguttara Nikāya* 4.10

Paṭicca Samuppāda

A lei da origem dependente

De acordo com o Buda, nosso presente é o fruto de nossos pensamentos, palavras e ações do passado. Assim, a cada momento, o nosso futuro é moldado pelas coisas que pensamos, dizemos e fazemos no presente. A mensagem do Buda é profunda. Praticando com seriedade, percebemos a sua verdade inevitável, encarando-a de frente em nossas meditações, enquanto prosseguimos com nossas vidas diárias. O fato de sermos responsáveis pelo nosso futuro, e de, ao dominarmos nossa mente, podermos moldá-la, fica muito claro. Nossa compreensão e nossa aceitação desta lei, a lei da origem dependente, paṭicca samuppāda, é o que nos traz a paz de espírito e abre a porta para a nossa libertação.

O Buda passou éons desenvolvendo as qualidades necessárias para se tornar plenamente iluminado— a fim de aprender o caminho para sair do sofrimento. Por profunda compaixão, ele ofereceu a sua descoberta para todos os seres – temerosos, raivosos, gananciosos, desamparados, desanimados, doentes, velhos e moribundos— a fim de também poderem se libertar de seu sofrimento.

É um caminho longo e difícil. Pode parecer muito mais fácil aferrar-se aos antigos hábitos familiares da mente, preferir a dor e o sofrimento dos padrões que já conhecemos, do que enfrentar os desconfortos da mudança que vem com o treinamento da mente.

Nossas vidas são difíceis. Existem muitos dias em que nos sentimos exaustos e estressados. Em vez de enfrentar a fonte interna de nosso sofrimento, ansiamos por distração e coisas prazerosas; e, assim, permitimos que a meditação deslize para o final da nossa lista de prioridades. Quebrar o poderoso velho hábito de desejar o agradável para evitar a desagradável pode parecer impossível. Mas, quando estamos prontos para fazer o esforço, o Buda ofereceu a ferramenta perfeita para fazer a mudança fundamental.

Segue abaixo a explicação de Goenkaji para paṭicca samuppāda, do Dia 5 do Resumo das Palestras do Curso de Vipassana de 10 Dias.

Obviamente, os sofrimentos da vida—doença, velhice, morte, dor física e mental— são consequências inevitáveis de termos nascido. Mas qual a razão para o nascimento? Claro que a causa imediata é a união física dos pais, mas em uma perspectiva mais ampla, o nascimento ocorre devido ao processo interminável do vir a ser, no qual todo o universo está envolvido. Mesmo na hora da morte, o processo não cessa e o corpo continua se deteriorando, se desintegrando, enquanto a consciência se conecta com outra estrutura material e continua fluindo—vindo a ser.

E por que esse processo de vir a ser? Ficou claro para o Buda que a causa é o apego que desenvolvemos. Por causa do apego, geramos reações fortes, *saṅkhāras*, que fazem uma impressão profunda na mente. No final de vida, um destes *saṅkhāras* surgirá na mente e dará um impulso a fim de dar continuidade ao fluxo de consciência.

Agora, qual a causa deste apego? O Buda descobriu que ele surge por causa das reações momentâneas de gostar e não gostar. Gostar se desenvolve em forte avidez; não gostar em forte aversão, a imagem espelhada do desejo; e ambos se transformam em apego.

Por que surgem essas reações momentâneas de gostar e de não gostar? Qualquer um que observe a si mesmo descobrirá que ocorrem por causa das sensações corporais. Sempre que uma sensação agradável surgir, gostaremos dela e desejaremos retê-la e multiplicá-la. Sempre que uma sensação desagradável surgir, não gostaremos e desejaremos nos livrar dela.

O que causa essas sensações? Claramente ocorrem por causa do contato entre qualquer um dos sentidos e um objeto desse sentido em particular: o contato do olho com uma visão, do ouvido com um som, do nariz com um odor, da língua com um sabor, do corpo com algo tangível, da mente com um

pensamento. Tão logo haja contato, uma sensação certamente surgirá—agradável, desagradável ou neutra.

Qual a razão para o contato? Obviamente, todo o universo está cheio de objetos sensoriais. Enquanto os seis sentidos—os cinco físicos, juntamente com a mente— estiverem funcionando, certamente encontrarão seus respectivos objetos.

E por que esses órgãos sensoriais existem? É claro que são partes inseparáveis do fluxo da mente e da matéria; surgem assim que a vida começa.

Então, por que o fluxo da vida, o fluxo da mente e da matéria, ocorre? É por causa do fluxo da consciência de momento a momento, de uma vida para a próxima.

Então, por que temos este fluxo de consciência? O Buda descobriu que surge por causa dos *saṅkhāras*, as reações mentais. Toda reação dá um impulso para o fluxo de consciência; o fluxo continua por causa do ímpeto dado a ele pelas reações.

E por que as reações ocorrem? Ele viu que surgem por causa da ignorância. Não sabemos o que estamos fazendo, não sabemos como estamos reagindo, e, portanto, continuamos gerando *saṅkhāras*. Enquanto houver ignorância, o sofrimento continuará.

A origem do processo de sofrimento, a causa mais profunda, é a ignorância. A corrente de acontecimentos por intermédio da qual geramos montanhas de sofrimento para nós mesmos começa a partir da ignorância. Se a ignorância puder ser erradicada, o sofrimento será erradicado.

Como conseguimos realizar isso? Como conseguimos quebrar a corrente? O fluxo da vida, da mente e da matéria, já começou. Cometer suicídio não resolverá o problema; isso só criaria novo sofrimento. Também não podemos destruir os sentidos sem destruir a nós mesmos. Enquanto os sentidos existirem, o contato entre eles e seus respectivos objetos estará fadado a ocorrer, e sempre que houver contato uma sensação surgirá, infalivelmente, no corpo.

E é aqui, no elo da sensação, que podemos quebrar a corrente. Anteriormente, toda sensação dava origem a uma reação de

gostar ou não gostar que se desenvolvia até virar um grande desejo ou grande aversão — grande sofrimento. Mas agora, em vez de reagir à sensação, você está aprendendo a simplesmente observar com equanimidade, compreendendo: “Isso também mudará.” Desta forma, a sensação dá origem apenas à sabedoria, à compreensão de *anicca*. Detemos o girar da roda do sofrimento e começamos a girá-la no sentido oposto, em direção à libertação.

Toda vez em que não gerarmos um novo *saṅkhāra*, um dos antigos emergirá à superfície da mente e, junto com ele, uma sensação terá início no corpo. Se permanecermos equânimes, desaparecerá e outra reação antiga surgirá em seu lugar. Continuamos a permanecer equânimes com relação às sensações físicas e os *saṅkhāras* antigos continuam a surgir e a desaparecer, um após o outro. Se, por ignorância, reagirmos às sensações, então, multiplicamos os *saṅkhāras*, multiplicamos nosso próprio sofrimento. Mas, se desenvolvermos a sabedoria e não reagirmos às sensações, então, um após outro, os *saṅkhāras* serão erradicados, e o sofrimento erradicado.

O caminho inteiro é uma maneira de erradicar o sofrimento. Ao praticar, você perceberá que deixará de atar novos nós e que os antigos serão automaticamente desatados. Aos poucos, progredirá na direção de um estágio no qual todos os *saṅkhāras* que levam a um novo nascimento, e, portanto, a novo sofrimento, terão sido erradicados: o estágio da libertação total, completa iluminação.

Para iniciar o trabalho, não é necessário que primeiro se deva acreditar em vidas passadas e em vidas futuras. Ao praticar Vipassana, o presente é mais importante. Aqui na vida presente, continuamos gerando *saṅkhāras* e continuamos a nos tornar infelizes. Aqui e agora é preciso quebrar esse hábito e começar a sair do sofrimento. Se você praticar, certamente virá um dia em que será capaz de dizer que erradicou todos os *saṅkhāras* antigos, parou de gerar quaisquer novos e assim se libertou, a si próprio, de todo o sofrimento.

—S.N. Goenka

Não há causa sem efeito e não há efeito sem causa. A lei do *kamma* é suprema e inevitável. O que você tem agora é o resultado do que fez no passado. Até que nos livremos de uma vez por todas das forças do *kamma* que nos pertencem e entremos no *nibbāna* supremo, certamente haverá algum problema ou outro, aqui e ali, durante o resto de nossa existência, que devemos tolerar, usando a força de *anicca*. *Anicca* certamente irá prevalecer sobre eles, e você se manterá firme, apesar de todas essas dificuldades. *Anicca* é poder. Espinhos no caminho são inevitáveis. Faça uso do poder de *anicca* com diligência e a paz estará com todos vocês.

—Sayagyi U Ba Khin

Toda vida é uma preparação para a próxima morte. Se formos sábios, usaremos esta vida da melhor maneira possível e nos prepararemos para uma boa morte.

—S.N. Goenka

Uma morte exemplar

O artigo a seguir apareceu pela primeira vez no Boletim Vipassana, edição de Dhamma Giri em abril de 1997.

A Dra. Tara Jadhav participou de seu primeiro curso de Vipassana em 1986. Sua busca acabara; tinha encontrado o caminho puro do Dhamma e não sentia necessidade de explorar qualquer outro caminho ou técnica. Com dedicação concentrada, começou a trilhar este caminho.

Como Tara não tinha outras responsabilidades, passava a maior parte de seu tempo progredindo no Dhamma. Com sua reserva abundante de *pāramitā* (qualidades virtuosas), era capaz de praticar Vipassana facilmente. Como um peixe na água, que não precisa ser ensinado a nadar, Tara não precisou receber qualquer treinamento especial. Sem dúvida, ela havia caminhado na trilha do Dhamma em muitas vidas passadas.

Ela tinha a técnica, bem como instalações disponíveis para a prática, e assim dedicou-se a fazer o melhor uso do seu tempo. Uma vez que as qualidades de *mettā* (amor compassivo) e de *karuṇā* (compaixão) e da capacidade para o serviço altruísta eram bem desenvolvidas nela, foi nomeada professora assistente, em 1989, e professora assistente sênior, em 1995. Apesar da idade avançada, continuou a prestar serviço no Dhamma com grande devoção. Enquanto orientava os alunos em Vipassana ela continuava fortalecendo sua *pāramī* de *dāna*.

Na idade madura de 82, chegou a Dhamma Giri para participar de um dos autocursos para professores. Na manhã de 2 de dezembro de 1996, o curso começou com *ānāpāna*, como de costume. Ela praticou intensamente durante todo o dia. Depois de meditar em sua cela das 18h00 às 19h00, foi para a sala de meditação escutar a palestra.

Por volta das 19h30, assim que a palestra começou, ajoelhou-se com as palmas das mãos e cabeça no chão para prestar seus respeitos. Uma vez, duas vezes, e depois de ter tocado a cabeça no chão pela terceira vez, não se levantou novamente. Deu seu último suspiro na postura tradicional da saudação de Dhamma.

As meditadoras sentadas nas proximidades ficaram surpresas ao vê-la se curvando assim, pois os respeitos são normalmente prestados três vezes apenas no final de uma palestra. Por que ela estava oferecendo seus respeitos no início? Todas as três vezes, ao abaixar seu corpo, ela suavemente repetiu, “*Anicca, anicca, anicca*”—suas últimas palavras. Como poderiam saber que esta seria sua saudação final nesta vida?

Todos os meditadores sérios são ensinados a jamais prestar respeito mecanicamente. Só quando estivermos equânimes, cientes da impermanência das sensações no topo da cabeça, é que a saudação se torna significativa. Tara sempre se prostrara desta maneira deliberada. Sua saudação final foi ainda mais deliberada e significativa.

Tara dizia às suas irmãs no Dhamma, “neste crepúsculo da minha vida, tenho um único desejo: que eu abandone o meu corpo enquanto estiver meditando neste solo de Dhamma.” Seu forte desejo de Dhamma foi cumprido. Estabelecendo-se em Vipassana, no caminho da libertação, viveu uma vida de Dhamma e, finalmente, conseguiu uma morte exemplar.

—S.N. Goenka

Perguntas a Goenkaji I

Apoiando entes queridos na hora da morte

Aluno: Parece que *mettā* funciona, pois é uma experiência comum nos sentirmos melhor quando encontramos um santo. Quando compartilhamos *mettā* com alguém que já morreu, essa pessoa se sente melhor? Além disso, há uma crença de que, ao praticar *dāna* em nome de alguém que morreu, um antepassado ou amigo, isso os ajuda. Esta crença está de acordo com o Dhamma?

Goenkaji: Quando você diz que *mettā* “funciona”, o que isto significa? Significa que, se a sua mente está pura e você está praticando *mettā*, está gerando vibrações de *mettā*. Estas vibrações podem ir a qualquer lugar— a este *loka* ou a aquele *loka*, a um plano inferior ou a um plano superior, qualquer lugar. Quando suas vibrações de *mettā* entram em contato com o ser para quem você as direciona, ele ou ela se sente feliz, porque estas são vibrações de Dhamma, de paz, de harmonia.

Quando você doa algo em nome de alguém que já faleceu e diz: “Que o mérito de minha doação vá para fulano de tal,” o que quer que tenha doado, obviamente, não vai para aquela pessoa. No entanto, a sua volição de ajudar essa pessoa sendo uma volição de *mettā*, essas vibrações fluirão em direção ao seu antepassado ou ao seu amigo e ele ou ela sentirá uma sensação de alegria intensa. Tendo em vista que tais vibrações têm uma base no Dhamma, alguma coisa ou outra acontecerá para levá-lo ou levá-la em direção ao Dhamma nessa vida ou em uma vida futura. É assim que estamos ajudando aqueles que estão em planos inferiores, ou até mesmo em planos superiores.

E agora, o que você doa? Você doa a melhor coisa que tem — sua própria meditação. Portanto, no final da sua hora de meditação ou no final de um curso de meditação, você se lembra de qualquer pessoa que lhe é muito querida ou que já faleceu, e

você diz: “Eu compartilho os méritos da minha meditação com você.” Esta é sua *mettā*. Porque você meditou, as vibrações que vão para essa pessoa são as fortes vibrações do Dhamma. Você está compartilhando a sua meditação com a pessoa. Naturalmente, é muito útil.

Preocupa-me que aqueles que estão envelhecendo continuarão a passar pelos ciclos contínuos de nascimento e de morte, por causa de seus apegos—minha mãe, que é apegada à constante preocupação, e uma amiga muito próxima da morte, que sente ter sido injustiçada durante toda a sua vida. Algo pode ser feito? Talvez *mettā*?

Sim. *Mettā*. Além disso, continue explicando a lei da natureza: quanto mais você se preocupar, mais estará prejudicando a si mesmo. E existe uma técnica que pode livrá-la dessa preocupação.

Não podemos dizer com certeza, mas elas talvez tenham uma semente de Dhamma do passado. Se ouvirem algumas palavras de encorajamento, poderão ser atraídas para o Dhamma e aprender a se aliviar de seu sofrimento.

Se os seus pais morreram, você pode beneficiá-los de alguma forma?

Sim, pode. Após cada uma de suas sessões de meditação, lembre-se deles e compartilhe com eles seus méritos: “Compartilho com vocês todos os méritos que adquiri. Que vocês também se sintam felizes e em paz.” Estas vibrações os alcançarão onde quer que estejam. Não são as vibrações em si que farão alguma maravilha por eles; em vez disso, seus pais serão atraídos para o Dhamma e, quem sabe, poderão encontrar o caminho. Esta é a única maneira: compartilhe seus méritos.

Como membros da família podem ajudar na hora da morte?

É sempre benéfico para a pessoa que está morrendo se os membros da família forem meditadores de Vipassana. Eles devem se esforçar para estar presentes, para que possam meditar e gerar *mettā*. Quando todos estão calmos e tranquilos, isto é um apoio maravilhoso para a pessoa que está morrendo e isso a ajudará a manter uma mente calma e tranquila no momento da morte.

Muitas vezes, as pessoas que estão morrendo com muita dor, recebem fortes analgésicos, como a morfina. Para um meditador, seria melhor tentar trabalhar com a dor de modo a deixar a mente desanuviada no momento da morte?

Depende de quanto o meditador pode suportar naquele momento. Se, por causa da dor, a pessoa estiver reagindo com aversão: “Oh, eu não posso suportar essa dor!” então você não poderá ter certeza de que ele ou ela morrerá com equanimidade. Então, ofereça-lhe um remédio para dor.

Mas se o meditador estiver trabalhando com a dor com uma mente equilibrada, querendo observar as coisas como efetivamente são, então, não lhe imponha nada. Se um meditador estiver morrendo e estiver observando com calma, sem tomar remédio, esta é sua escolha.

Quando minha mãe estava morrendo, não ficou feliz quando lhe demos soníferos. Eles faziam seus olhos ficar pesados. Mesmo depois de ter tomado as pílulas para dormir, não dormia. Ela disse: “Estou feliz mesmo se eu não conseguir dormir. Por que vocês querem que eu durma?” Na mente dela, pílulas eram desnecessárias e interferiam com a sua meditação.

Naquela época, havia uma outra senhora de idade na casa vizinha, que também estava morrendo de câncer. Para ela, a dor era insuportável. O seu quarto era no quarto andar, mas seus gritos podiam ser ouvidos no primeiro. Portanto, tudo depende da atitude do paciente.

Se a pessoa que está morrendo for meditador, como podemos ajudar?

Isso é maravilhoso. Medite com ela. Dê *mettā*. Ouça alguns cânticos. Tendo em vista ser meditadora, estas coisas podem ser feitas facilmente.

Você pode pedir-lhe para praticar *ānāpāna* ou, se ela puder sentir sensações, para ficar com as sensações. Assim, ajude-a delicadamente a manter a consciência de *anicca*. Ela será receptiva, porque é meditadora, portanto, ofereça alguma orientação, mesmo em meditação. Alguém pode fazer isso; outros podem sentar e meditar. Ouça alguns cânticos em volume baixo—não muito alto; mesmo um meditador experiente pode achar sons altos excessivamente intensos. O *Karaṇīya-mettā Sutra* e o *Maṅgala Sutra* seriam benéficos.

Caso contrário, permaneça o mais quieto possível. Os membros da família, mesmo se não forem meditadores, saberão o que é meditação. Saberão que um meditador de Vipassana está morrendo, e que devem se abster de criar uma atmosfera de tristeza ou de angústia, que poderiam tender a torná-la também um pouco triste. Temos de tomar muito cuidado.

Se a pessoa que está morrendo não for meditadora, podemos nos arriscar a dar conselho de Dhamma, mesmo que não tenha mostrado interesse no Dhamma no passado?

Não. Se ele ainda não tem fé no Dhamma e você começar a dar conselhos, poderia gerar negatividade—“Do quê essas pessoas estão falando?” — E será prejudicial. É por isso que, mesmo em cursos, não podemos dar o Dhamma a menos que alguém o solicite. Dhamma só deve ser doado a alguém que for receptivo. Se não estiver receptivo, significa que não está pedindo Dhamma e, por isso, o estamos impondo. E se, no momento da morte, você tentar impor algo e negatividade surgir em sua mente, então, começou a prejudicá-lo. No entanto, se você sentir que ele está receptivo para com o Dhamma, embora não tenha frequentado um curso, e que pode aproveitar o que você está dizendo, então, poderá lhe dizer algumas palavras sobre o Dhamma.

Um meditador de Vipassana pode ajudar amigos e parentes que estejam morrendo?

Se a pessoa que estiver morrendo for um meditador de Vipassana, então outros meditadores poderão sentar-se nas proximidades e praticar Vipassana. Isso ajuda a carregar a atmosfera com vibrações de pureza, de amor e de compaixão para este amigo ou parente. Isto ajuda a pessoa a manter sua pureza mental no momento da morte —isto foi testemunhado muitas vezes. Se a pessoa que estiver morrendo não for meditador de Vipassana, a meditação ainda assim ajudará a purificar a atmosfera ao seu redor, mas, obviamente, não será tão eficaz quanto no caso de um meditador.

*Jātipi dukkhā,
jarāpi dukkhā,
byādhīpi dukkho,
maraṇampi dukkhaṃ,
appiyehi sampayogo dukkho,
piyehi vippayogo dukkho,
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*

Nascimento é sofrimento,
envelhecimento é sofrimento,
doença é sofrimento,
morte é sofrimento,
associação com o desagradável é sofrimento,
dissociação do agradável é sofrendo,
não obter o que desejamos é sofrimento:
em resumo, os cinco agregados de apego são sofrimento.

—*Dhammacakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya 5.1081*



Susan Babbitt

Somente o momento presente

Susan Babbitt é professora na Queen's University em Kingston, Ontário, no Canadá, desde 1990. Participou de seu primeiro curso de Vipassana em 2004, e desde então, serviu um curso de 10 dias e concluiu um curso de 20 dias. A primeira entrevista foi realizada em 2006, a segunda em 2007. Susan continua a ensinar na Queen's University, medita diariamente e ainda está livre de câncer, em 2013.

Virginia: Você pode nos dizer como encontrou Vipassana, e como foi o seu primeiro curso?

Susan: Fui diagnosticada com uma forma agressiva de câncer em agosto de 2003. Até aquele ponto da minha vida, eu não tinha tido qualquer experiência com doença ou remédio. Eu não tinha sequer contraído uma gripe. O diagnóstico de câncer era um ataque brutal ao meu senso de quem eu era. De repente, eu era uma pessoa gravemente doente. Procurei maneiras para enfrentar esta experiência. No início, algo chamado “imagens guiadas” me foi sugerido, uma forma de pensamento positivo imaginativo que eu tentei por vários meses, como forma de fugir do meu medo do que estava acontecendo. Usei fitas de áudio instrucionais.

Então, minha amiga Maureen, que também estava enfrentando um câncer e que estava indo bem depois de tratamentos, morreu. De repente, entendi que a única maneira de viver com o câncer seria a de chegar a um acordo com o fato de que a minha existência ou não-existência estava, em última análise, fora do meu controle. As pessoas estavam me dizendo: “Isso não vai acontecer com você! O seu caso é diferente.” Mas eu não podia distinguir-me dela assim. Eu sabia que o que aconteceu com ela poderia acontecer comigo. A abordagem do “pensamento positivo” leva a crer que se tem algum controle, e é claro que se tem *algum* controle, mas o resultado final não está sob meu controle.

Ficou claro para mim que tinha de ser capaz de olhar para o que estava acontecendo comigo do exato jeito que era, aceitar que a morte era realmente possível. Decidi que queria ser capaz de esperar o pior cenário, e viver com ele; isto é, viver a minha vida com a consciência do que poderia muito bem acontecer comigo. Do ponto de vista prático, isso parecia a coisa mais razoável a fazer. Naquela época, nada sabia sobre meditação ou sobre Vipassana. *Tinha* lido aqui e ali, nos livros de oncologia, que a meditação é uma coisa boa para os pacientes com câncer aprender. Mas não tinha a menor ideia de como meditar, e quando tentei, fracassei.

Pouco depois da morte de Maureen, os médicos recomendaram que me submetesse à quimioterapia, o que eu não esperava. Odiava a ideia de quimioterapia. Tinha passado por uma cirurgia na minha perna, seguida por radiação. Com essas coisas eu poderia lidar, mas tudo relativo à quimioterapia era horrível para mim—a ideia de que me sentiria doente, que pareceria doente, que todos saberiam que estava doente, durante os meses de março a agosto, por toda a primavera e o verão de 2004, cinco meses de duração. Eu estava com raiva e ressentida, e pensei: “Como enfrentarei estes cinco meses?”

Não queria passar esses meses com raiva nem ressentimento, então, fui até a assistente social do Centro Regional do Câncer de Kingston e perguntei: “Quais as ferramentas que você tem a oferecer?” Ela me deu um livro sobre budismo que comecei a ler. Tinha a ver com compaixão e com amor compassivo, mas depois de cerca de quatro capítulos, o devolvi. Perguntei: “Como isto pode me ajudar, praticamente, a enfrentar cinco meses de quimioterapia?” Estava frustrada por não haver qualquer orientação prática.

No entanto, continuei pensando sobre a meditação. Lembrei-me deste curso de Vipassana de que tinha ouvido falar. Pensei, bem, se vou aprender a meditar, o melhor seria ir até o fim; você só pode aprender meditação praticando-a.

Achei um formulário e me inscrevi. Não tinha a menor ideia sobre o que seria o curso, exceto que era sobre meditação. Então, comprometi-me comigo mesma a frequentar o curso de 10 dias,

de 24 de março a 4 de abril de 2004, começando apenas alguns dias após o primeiro tratamento de quimioterapia.

O curso foi extremamente difícil para mim, e durante os três primeiros dias, questioneei o que eu estava fazendo ali. No quarto dia, quando Vipassana foi ensinada, fiquei mais interessada. Tinha entendido de alguma forma, quando Maureen morreu, que queria ser capaz de ver as coisas como realmente são, de ser capaz de olhar para a real probabilidade da morte, e viver a minha vida diante dessa realidade. Não queria ficar tentando fazer as coisas parecerem melhor do que podem ser— sempre esperando desesperadamente por boas notícias, sempre com medo das más. Tinha decidido que não poderia viver a minha vida sempre à procura de maneiras de me separar daqueles que recebem as más notícias.

Com câncer, pelo menos do tipo que eu tinha, não há como voltar para sua vida antiga. Você tem de ir fazer uma tomografia a cada poucos meses, e cada vez que você vai, há uma possibilidade real de más notícias. Não queria perder a minha vida para o medo. Também entendi que, se não enfrentasse e aceitasse a real possibilidade da morte, o medo sempre estaria à minha espreita, pronto para baixar e me debilitar a cada sinal de que as coisas não estavam indo do jeito que eu queria. Tinha decidido que queria ser capaz de enfrentar a minha realidade e aceitá-la pelo que era, viver com ela.

Portanto, fiquei surpresa ao saber que Vipassana é precisamente a prática de olhar para a sua realidade tal como ela é, e não como você quer que ela seja. É a observação sistemática, hora após hora, de toda a sua experiência física e mental. Você gradualmente ganha, assim, uma compreensão experimental da verdadeira natureza de sua existência, que é, afinal, impermanente. Não há como transformar coisas ruins em coisas boas, como muitos parecem tentar fazer com a doença e a morte. Em vez disso, você olha para as coisas do jeito que são, que é o modo de ser de todo o universo, em constante mutação. E quando você ganha essa consciência, que deve ser experiencial, ou seja, a consciência que é sentida, não faz sentido se identificar nem com o bom nem com o mau, e, conseqüentemente, ser

debilitada ou pela esperança desesperada ou pelo medo desesperado.

É estranho que, de alguma maneira percebi, de forma intuitiva, que não poderia ficar livre do medo da doença e da morte a menos que pudesse ver a minha experiência de câncer da pior maneira possível, e viver com isso. Não me refiro apenas a tolerá-la, mas viver diante dessa realidade com plena consciência da natureza precária da minha existência, mesmo vendo a beleza daquela natureza misteriosa em constante mudança.

Aprendi no curso de Vipassana que é isso que o Buda ensinava, não uma religião, mas uma técnica prática de disciplina mental, cultivando a liberdade das expectativas dominantes que nos levam a pensar que a vida deveria ser de uma certa maneira—expectativas que nos tornam infelizes quando falham, como quase sempre ocorre.

É claro que eu ainda estava com raiva por causa do câncer, porque o câncer não era para ter acontecido comigo. No entanto, *estava* acontecendo comigo, e eu sabia que não poderia fazê-lo ir embora. Eu também sabia que tinha de sair das garras das expectativas infundadas sobre como minha vida deveria ser e seguir em frente com os olhos abertos. A simples prática de focar minha mente na realidade da minha própria existência corporal e tornar-me consciente de sua natureza—uma ideia tão simples—era, descobri, a ferramenta de que precisava para enfrentar a quimioterapia, e muito mais.

Uma coisa em particular sobre a prática de Vipassana que realmente me atraiu, que aprendi nesse primeiro curso, é a de que era totalmente prático. Eu não tinha de acreditar em quaisquer entidades ou forças invisíveis, ou depender de alguém ou alguma coisa fora de mim mesma: não havia símbolos, nem traje especial, nem ritos nem rituais. Vipassana é uma ferramenta prática para treinar a mente. Eu estava bem ciente de quanto tempo tinha perdido da minha vida, quando minha mente estava fora de controle, em outro lugar, revivendo antigos dramas ou revolvendo inutilmente em torno dos mesmos velhos problemas e medos. Vipassana ensina o controle da mente, a fim de podermos viver inteiramente em nosso mundo tal qual é em vez de sempre fugir para a imaginação ou para o ressentimento.

Então, Vipassana me ajudou a passar o terrível processo de quimioterapia e suas consequências. Não tive de tentar ver a quimioterapia como uma coisa boa. Na verdade, eu vi aquela experiência da quimioterapia como inaceitável. Mas *também* pude olhar para ela objetivamente, até certo ponto, e dizer: “Isto é o que está acontecendo agora.” Aceitei-a como minha realidade neste momento, tal qual é, e começaria de novo a partir dali, sem arrependimento ou decepção.

Depois de terminar os tratamentos contra o câncer, fui para um segundo curso de Vipassana no final de 2004. Embora não estivesse, então, lidando com o câncer, tinha outras coisas com que lidar. O segundo curso foi quase mais difícil do que o primeiro, só que, desta vez, entendi porquê estava fazendo o que estava fazendo. O curso foi doloroso, fisicamente. Não precisei falar com o professor, porque sabia o que tinha de fazer e sabia o que ele me diria. Apenas olhei para aquela dor repetidas vezes e pratiquei equanimidade.

No final do curso, o professor me chamou para uma conversa e disse: “Você sentou e enfrentou o problema, aceitou tudo com consciência; isso é tudo o que pode fazer. Seu trabalho é o de permanecer atenta, mesmo quando a experiência for desagradável.” Esse curso foi importante porque percebi que tinha um monte de outras coisas com que lidar, além do câncer. O câncer era apenas uma das coisas na minha vida, e talvez nem mesmo a mais importante fonte de negatividade, de modo que fiquei motivada a manter a prática.

O que aconteceu após seu segundo curso?

Quando chegou o verão de 2005, minha vida estava voltando ao normal. Eu tinha recuperado o uso da minha perna e voltado integralmente ao trabalho. Estava me preparando para o meu ano sabático, quando, em setembro, minha perna ficou mais rígida. No dia 1º de outubro, que era, na realidade, o início de um período sabático de três meses, eu encontrei um outro caroço na minha perna. Sabia, mesmo antes dos médicos, que era câncer recorrente. Todo o mês de outubro foi muito difícil porque sabia

que o câncer estava de volta, mas não sabia se tinha ido para outros lugares. Além disso, os médicos não tinham confirmado se ele tinha voltado, e eu não poderia realmente falar com as pessoas sobre isso. Eles não puderam fazer a tomografia computadorizada, para ver se tinha se espalhado, até o dia 28 de outubro.

Essas quatro semanas foram um inferno. Eu sabia que o câncer estava de volta, mas não sabia qual sua extensão. Teria de passar por tudo aquilo de novo. Minha carreira seria novamente interrompida e tinha certeza de que, desta vez, perderia a minha perna. O que você faz com todos esses pensamentos? Tudo o que você tem é a sua mente, e os medos dão voltas e mais voltas. Aonde você vai para fugir de sua mente? Pensei que se não tivesse aprendido meditação, teria enlouquecido. Poderia facilmente ter caído em um poço profundo de desespero e ninguém teria me culpado, pois teria sido completamente razoável.

Em vez disso, eu me sentava em meio a essas fortes e debilitantes emoções, concentrava minha mente, e pacientemente observava as sensações, às vezes durante a maior parte da noite, e, eventualmente, os medos afrouxavam seu domínio. Achei que poderia conviver com os medos e a tristeza, como olhar diretamente para as trevas, e, eventualmente, sentir um pouco de paz, sabendo que tinha de ser assim, pelo menos por agora. Consegui funcionar naquele mês. Ajudei minha mãe a se preparar para sua viagem à Irlanda, e fiz outras coisas que tinha de fazer, mais ou menos normalmente.

Procurei uma maneira de pensar sobre a possibilidade da morte. Alguém me deu um livro de um monge budista vietnamita. Suas ideias sobre a vida e a morte faziam sentido para mim, sugerindo que somos como ondas do mar. Ondas surgem e desaparecem, mas o mar continua. Todo mundo tem o direito de viver a vida como uma onda, mas nós também precisamos viver a nossa vida como água. A vida não vai embora; ela apenas muda de forma, como as águas do oceano, em constante movimento. Eu também li o poeta persa Rumi que tem coisas bonitas para dizer sobre a aceitação. Mas quando o dia 28 de outubro chegou, descobri que todas essas boas ideias

nada adiantaram para aliviar o aperto do terror que estava sentindo devido à tomografia que poderia me dizer que o câncer havia se espalhado.

Então, naquele dia, quando me aprontava para o compromisso, vi-me voltando para a prática de Vipassana, que é a simples experiência do surgir e do desaparecer de todos os aspectos sensoriais de toda a estrutura corporal. Em Vipassana, você experimenta, pela observação das sensações, a verdadeira natureza de toda a existência— dinâmica, temporária, mas real. Quando você experimenta a sua realidade dessa maneira, como pode ter medo? Pois, quando você está consciente de si mesmo como uma parte integrante dos fenômenos naturais maiores, em constante desdobramento, a incerteza não é tão ameaçadora nem tão assustadora. Agora é esperado, não estranho, e, portanto, mais fácil de ser vivido. Eu estava calma quando fui para o hospital e até mesmo falei com uma aluna sobre a sua tese enquanto esperava pela realização da tomografia. No final das contas, recebi boas notícias naquele dia.

Ocorreu-me que não tinha pensado muito antes sobre a diferença entre a compreensão intelectual e a experiencial. Estava tentando me preparar para más notícias procurando por ideias. Descobri no final que todas essas ideias úteis que reuni tinham me proporcionado alguma compreensão intelectual, mas não aliviaram os temores. Compreensão intelectual muitas vezes não é entendimento real. No final, tinha de sentir a verdade sobre a vida e a morte através da consciência das sensações. Foi a consciência prática, sentida, não verdades intelectuais, que me ajudou a enfrentar aquele dia.

Essa realização lhe deu mais confiança em sua prática?

Sim, deu. Percebi que o meu erro tinha sido o de procurar uma compreensão teórica da morte, e nenhuma compreensão meramente intelectual da morte iria me ajudar a enfrentá-la. Todos sabemos, intelectualmente, que podemos morrer a qualquer momento, mas não acreditamos que esta verdade, de fato, se aplica a nós. Ela é abstrata. Acreditamos nisso, mas não

sentimos a verdade daquilo em que acreditamos, e isso não desempenha qualquer papel real no modo como vivemos nossas vidas. É uma verdade que não importa para nossas vidas. Meditação é a experiência, momento após momento, hora após hora, da natureza incerta da existência; e, passando por uma experiência desse tipo, a morte não pode ser abstrata, pois a sua realidade está lá, em cada momento de real consciência.

Comecei os tratamentos de radiação no Princess Margaret Hospital, em Toronto. Passei cinco semanas no alojamento do hospital, indo duas vezes por dia ao hospital para essa radiação muito dolorosa. Não sentia ter qualquer tipo de equilíbrio durante essa época. Tinha muita dor e não gostava de estar longe de casa. Sentia-me mal fisicamente e estava perdendo a esperança. É fácil perder a esperança quando você se sente fisicamente péssima.

Naquela época, eu não tinha muita paz de espírito, mas me lembrei do que um dos meus instrutores de Vipassana havia me dito: Se você não consegue manter o equilíbrio da mente, apenas esteja ciente de que não tem equilíbrio da mente e *ainda assim* continuará a progredir. Esta é uma parte poderosa do ensinamento do Buda. Não se trata de ser imediatamente bem-sucedido. Quando as coisas vão mal, eu ainda posso olhar para a minha realidade tal qual é, consciente de sua natureza impermanente, e recomeçar a partir dali.

A cirurgia para remover o tumor e salvar a minha perna durou 13 horas e a recuperação foi difícil. Finalmente, eu fui para casa e comecei a fisioterapia. Agora, era abril de 2006. O câncer tinha desaparecido, a primavera havia chegado, e eu estava readquirindo minha mobilidade. Mas apenas uma semana depois de ter deixado o hospital, disseram-me que o câncer estava nos meus pulmões. Esta foi uma notícia devastadora, porque quando o câncer entra em fase de metástase, o prognóstico é pouco animador. Disseram-me que tinha 20% de chance de viver mais cinco anos, e aquilo, naturalmente, foi difícil de ouvir.

Fiquei chateada com isso por três ou quatro dias e, em seguida, tal qual em outubro de 2005, percebi que tinha de olhar para o medo e para a decepção, e esperar. Mais uma vez, estava tão grata por ter uma ferramenta para lidar com isso, para lidar

com a minha mente e com as garras do terror. As pessoas tentam ser úteis em tais situações, mas, no final das contas, só lhe resta a sua mente. Você está sozinho com a incerteza e a angústia. Sentava-me para meditar, hora após hora, e, finalmente, descobri que podia ficar em paz com isso. Podia falar sobre a probabilidade de morte e, até mesmo, fazer piadas sobre isso, o que era surpreendente.

À medida que aceitava a situação, percebi que o que a ideia de morrer tinha de difícil não era o fato de que morreria logo, aos 53 anos, em vez de aos 83 como sempre imaginara, mas que morreria *de fato*. Não era a morte prematura que era difícil, mas a morte em si. Dei-me conta de que era *a morte* que jamais pensei pudesse me acometer, não a morte prematura ou a morte por câncer.

Uma das ideias com a qual pude contar a fim de tentar aceitar a morte era algo que Albert Einstein disse: “Tememos a morte, porque nos apegamos a uma ideia de nós mesmos como indivíduos separados, mas se pudermos nos ver como parte do desdobramento do universo, que é belo em sua complexidade e em seu mistério, não sentiremos tanto medo.” Isto é o que a meditação me permite fazer experimentalmente, entender-me como parte do desdobramento do universo, que é bonito em seu mistério. O que estamos fazendo na meditação é experimentar, hora após hora, o surgir e o desaparecer, a impermanência, de todas as sensações no corpo. Minha realidade, toda a minha estrutura física e mental, é impermanente, mudando de momento a momento, precisamente como é todo o universo. Tudo do que faço parte está constantemente mudando também, momento a momento, e ademais, é belo por causa disso. No final de sua vida, Einstein disse que a morte tinha de ser abordada com elegância, isto é, sem medo— ou seja, não podemos fugir dela. É da natureza de nossa existência cada um de nós fazer parte integrante do misterioso desdobramento do universo.

Foi através da prática da meditação que me dei conta de que posso me sentir como parte deste misterioso e complexo desdobramento do universo. Agora, acho que a morte não será tão difícil se eu puder continuar sempre consciente da natureza de constante mudança de toda a minha estrutura física e mental.

Isso requer prática. Thomas Merton disse: “No silêncio está a vitória sobre a morte.” Ele quis dizer o silêncio mental. No silêncio está a vitória sobre a morte, porque quando sua mente estiver tranquila, você poderá apreciar a natureza de sua existência. Nesses momentos, o medo perde a sua força.

Você tem tempo restante em sua vida, mas você não sabe quanto; você tem um objetivo de ensinar novamente como filósofa. A sua apresentação para os alunos mudou devido à sua experiência?

A tradição filosófica que ensinamos nas universidades no Canadá e nos EUA não dá importância à compreensão adquirida pela experiência. Não é que não existam filósofos que tenham falado sobre isso, mas ensinamos as pessoas principalmente a analisar, a distinguir conceitos, a definir os seus termos de forma clara, a formar e a refutar argumentos. Se o conceito de compreensão adquirida pela experiência existe nas tradições filosóficas ocidentais, não é proeminente. Eu gostaria de usar os dois cursos que estou ensinando para ajudar os alunos a ver a importância da compreensão adquirida pela experiência.

Thomas Merton disse que a maior prova da nossa liberdade é a morte. Todos morreremos um dia, mas a abordagem que adotamos para com a morte pode fazer da morte uma escolha pela vida, não pela morte. Jamais vou ser feliz com a minha morte, mas ainda posso ser livre enquanto não estiver feliz. Posso ser livre para olhar para essa infelicidade e aceitá-la, estar em paz com ela.

Estou agora na posição de tentar viver a minha vida com a morte me encarando de frente todos os dias. Acordo para a realidade de que a minha vida pode acabar muito em breve, e me dei conta de que posso viver com isso se puder permanecer consciente da natureza da minha existência. Posso viver livre do medo se puder contar não apenas com o meu entendimento intelectual, mas com o entendimento adquirido pela experiência, com as verdades que são sentidas.

Então, gostaria de desafiar meus alunos a pensar sobre a liberdade e o que ela exige e a levá-los a ver que eles próprios também devem buscar a sabedoria que é o resultado do que é vivido. Filosofia é amor à sabedoria. Isso é o que a palavra significa. Mas a sabedoria é adquirida através da experiência. Receio que o que ensinamos nem seja de fato filosofia. Não se trata de sabedoria. Nós não ensinamos as pessoas a viver, a experimentar a verdade de suas vidas. Em vez disso, as ensinamos a assistir a si mesmas viver, e a se contentar com ser capaz de contar uma boa história, uma história inteligente, logicamente consistente sobre quem são e o que têm feito. Gostaria de pedir aos alunos para pensar sobre por que os nossos recursos intelectuais são muitas vezes inúteis para a compreensão de algo como a morte, que também é a compreensão da existência, e o que significa ser livre.

Entrevista de acompanhamento, dezembro de 2007

A última vez que conversamos foi no final da primavera de 2006. Você acabou fazendo mais uma cirurgia no mesmo ano e novamente em 2007. Como você passou por isso e voltou a ensinar—e o que aconteceu depois?

Em abril de 2006, soube que o câncer havia se espalhado e que o meu prognóstico era desfavorável, mas os médicos não me disseram que a doença era incurável. No caso de sarcoma, eles tratam metástases pulmonares de forma agressiva com cirurgia e algumas pessoas sobrevivem. Mas disseram que minhas chances eram pequenas. Realizaram a primeira cirurgia de pulmão em maio de 2006 e removeram sete tumores malignos. Em seguida, quase imediatamente depois, em junho, havia mais “nódulos” aparecendo na tomografia. Eles não recomendaram cirurgia novamente naquele verão, então, voltei a dar aula no outono.

Fiquei feliz de voltar a ensinar, embora estivesse bem ciente do câncer. Uma amiga e colega me perguntou recentemente por que eu quis voltar a ensinar, sabendo, como eu sabia, que a minha vida provavelmente iria acabar em breve. Disse-lhe que,

na verdade, houve um tempo no verão de 2006, quando eu pensava que talvez devesse fazer algo especial com o resto da minha agora abreviada vida— talvez viajar para alguns lugares novos ou escrever um livro importante. Mas, quando refleti sobre isso, a ideia pareceu-me ridícula. Não lamentava perder minha vida por causa das coisas que eu poderia ter feito ou realizado, se eu tivesse vivido. Lamentava perder minha vida por causa da própria vida, a experiência de momento a momento da vida.

Houve um tempo em que achava interessante a pergunta sobre o que faria se soubesse ter apenas alguns meses de vida. Mas quando acabei nessa situação, tal pergunta não existia: tudo o que eu queria fazer eram as coisas comuns cotidianas que sempre fiz. Não posso dizer ter chegado a essa conclusão por causa da prática de Vipassana, pois conheço outros pacientes com câncer que chegaram à mesma conclusão sem meditação. No entanto, acho ter sido resultado da prática de Vipassana ter sido tão fácil aceitar a verdade e aplicá-la ao que restava da minha vida. E tenho certeza de que foi por causa de Vipassana que não houve a menor sensação de tristeza quanto a isso. Há algo tentador na ideia de que a morte deve ser dramática e que alguma coisa *importante* deve ser feita ou dita para marcar o acontecimento, como se destacássemos o “significado” disso tudo. No entanto, tudo o que eu queria para o que restava da minha vida muito comum era a calma e a simples consciência de seus aspectos mais mundanos— não diversão extra ou agitação extra, e, certamente, nenhum drama ou sentimentalismo. Aquilo que é comum é ainda mais milagroso quando a morte está perto. Esta é uma verdade que eu já tinha experimentado através da minha prática de Vipassana.

Portanto, voltei a dar aulas e achei de alguma forma fácil de uma maneira que não tinha sido antes. Eu estava fazendo o que tinha de fazer, o que eu sempre fiz, e aquilo em que acreditava, mas não estava preocupada com a importância disso. Isto não é para dizer que não fosse importante. O que eu estava fazendo e ensinando era importante e significativo para mim da maneira que sempre tinha sido, mas não era *importante* que fosse importante e significativo. O que isto significa é que descobri estar vivendo minha vida sem me assistir viver a minha vida,

sem contar a mim mesma histórias mentais sobre como e por que eu estava vivendo minha vida. De alguma forma, meus relacionamentos com os alunos estavam muito mais fáceis e mais diretos.

Terminei aquele trimestre do outono e tive mais operações no inverno de 2006-07. Foi um momento difícil porque um dos procedimentos cirúrgicos deu errado e acabei com dor crônica e menos mobilidade. Mas até o outono seguinte tinha voltado a ensinar, mais uma vez me perguntando se concluiria o trimestre.

Então, no meio de outubro do ano passado, quase imediatamente depois do oncologista me ter dito que estava tudo OK, recebi a notícia de que havia um grande tumor perto do meu coração. A notícia veio em um relatório do radiologista. Tinham deixado de perceber isto em dois exames anteriores. Poucas semanas após, os médicos informaram-me que o tumor era inoperável, mas que poderiam tentar alguma quimioterapia— no entanto, seria apenas paliativo, ou seja, seria para repelir os sintomas e, talvez, me dar mais tempo. Essa foi a notícia que eu recebi no início de novembro de 2007.

Quando o médico lhe disse que poderia lhe oferecer apenas tratamento paliativo, o que você sentiu então? Quais eram as suas expectativas?

Conversei com o oncologista por telefone na noite de 5 de novembro, e ele me disse, então, que eu provavelmente iria viver por mais três a seis meses se a quimioterapia não funcionasse— e não havia muita chance de que funcionaria. Fiquei surpresa por ter sido capaz de conversar tão calmamente com ele. Tentei obter o máximo de informações possível e também reclamei do fato de que o tumor havia passado despercebido pelo radiologista, em agosto. Disse-lhe também que apreciava o fato de ele ter salvado minha perna, embora agora parecesse que eu afinal das contas não sobreviveria.

Quando terminei a conversa, telefonei para a minha mãe e dei-lhe a notícia, com calma, embora isso fosse difícil para ela. Então, sentei-me na minha sala no escuro por várias horas e, em

silêncio e desprovida de paixão, assisti aos sentimentos de medo, de desespero, de tristeza e de ansiedade. Eu tinha tido a esperança de sobreviver; agora não a tinha mais. Já podia sentir o tumor apertando meu esôfago e, então, supunha que, eventualmente, me sufocaria. Experimentei muita ansiedade sobre o processo da morte e o que eu tinha de fazer para me preparar para ela. Simplesmente assisti a esses sentimentos e, depois de muito tempo, senti-me de alguma forma confortada, pois o que estava vendo e aceitando naquele momento era apenas a natureza da nossa realidade humana— absoluta insegurança e solidão, sem nada para se agarrar, além do momento presente. Tive uma sensação de liberdade e de paz naquela noite, sentindo que estava, então, no centro real da minha vida, totalmente em contato com toda a realidade incerta da minha existência.

Ainda tinha quase metade do semestre diante de mim. Mas talvez porque eu tivessi passado tanto tempo meditando, consciente do que está acontecendo no meu corpo e compreendendo que tudo no universo está em constante mutação, morrendo e voltando à vida, a notícia de que eu poderia não estar viva em três meses parecia quase irrelevante. É claro que foi chocante e difícil. Mas tinha, de alguma forma pelo menos, de me acostumar com a ideia de que só tenho constantemente o presente, e todo mundo só tem o presente também.

Tal qual em 2006, tive esse pensamento, momentaneamente, de que talvez, tendo apenas três meses mais ou menos para viver, deveria dizer algo importante para os alunos, ou fazer algo especial. Também me ocorreu, porém, de que a melhor coisa que poderia lhes oferecer seria um exemplo. Eles saberiam, em poucos meses, se eu morresse, com o que estava vivendo, e lhes teria mostrado que é possível viver normalmente com a realidade da morte, algo que todos nós devemos fazer se não quisermos perder nossas vidas para o medo. Não queria lhes dar, ou a qualquer outra pessoa, meras palavras. De alguma forma, isso parecia errado. Palavras não me ajudaram a enfrentar o medo da morte, nem a viver com ele, da maneira que fiz, em paz. Foi a prática de Vipassana, que é, com calma e tranquilidade, ver as coisas como efetivamente são, que me ajudou a viver com a morte tão perto. Consequentemente, não contei para os alunos

nem para os meus colegas sobre a minha situação. Se tivesse, não teria sido capaz de continuar fazendo as coisas normalmente como antes, que era o que eu mais queria.

Nada demais mudou na minha vida depois de ter recebido aquela notícia grave. Tinha de ensinar meus alunos e descobri que podia. Ocasionalmente, parecia estranho falar com os alunos ou ouvi-los fazendo suas apresentações, ponderando: “Morrerei em breve, mas mesmo assim estou sentada aqui ouvindo essas apresentações.” Então, eu pensava “mas é irrelevante, realmente irrelevante, porque todos nós estamos nesta situação. Eu tenho este momento e só este momento, e eles também têm este momento e só este momento. Eles não acreditam, e não acreditariam se lhes dissesse, mas esta é a realidade que todos nós compartilhamos.”

Senti que tive a sorte de ter tido um ano e meio esperando esse tipo de situação. Isso não quer dizer que eu estava negativa e sem esperança, mas sim que tinha decidido que viveria melhor com a doença, praticamente, se esperasse o pior e vivesse com isso, isto é, se esperasse a morte e aprendesse a viver normalmente com essa expectativa. Quando comecei a praticar Vipassana, aprendi que é exatamente assim que todo mundo deve viver, porque esta é a natureza essencial da nossa tão frágil e precária existência.

Como resultado de três anos de prática de Vipassana, ficou claro para mim que tudo que alguém tem em sua vida são as simples e comuns atividades cotidianas do presente, bem como a consciência delas. Claro, é fácil dizer isso, e muitas pessoas dizem isso, como eu fiz no passado. Mas como muito poucas pessoas buscam a quietude da mente que permite a consciência real do momento, muitas pessoas simplesmente *dizem* isso e ao mesmo tempo desperdiçam suas vidas. Como o filósofo cubano José Martí alertou, temos de trabalhar duro para reivindicar nossa existência e, se não o fizermos, a nossa vida passará tal qual o rio Guadiana (na Espanha) que flui rapidamente, silenciosamente e invisivelmente sob a terra, a ponto de quase sequer percebermos sua passagem.

Em vez de dizer *minha* consciência, você parece agora estar falando sobre *a* consciência, porque o que você está experimentando é aquele senso equânime do “eu” como momentâneo, conectando-se com o próximo “eu” momentâneo no próximo momento presente e no próximo momento presente.

Talvez seja esta a coisa mais poderosa que acontece quando a pessoa pratica meditação diariamente: o ego desaparece sem percebermos. Na verdade, parece fazer parte da natureza da experiência de perder o ego e de se tornar mais consciente do presente como resultado, que ninguém percebe isso. Acho que essa é uma maneira que as pessoas se enganam sobre *mindfulness*, atenção plena, que é um tema popular agora. Elas fazem tamanho esforço para estar conscientes do que estão fazendo, que acabam se concentrando mais no esforço que estão fazendo. Mas o antigo filósofo chinês Chuang Tzu disse que, quando o sapato serve, não o notamos. Quando você pratica meditação dia após dia, sua mente se torna mais silenciosa e, como resultado, mais observadora, e você se torna menos preocupado com o que significa estar consciente. Você simplesmente é. E quando você está de fato atento, consciente do momento presente, você não está preocupado com o seu “eu”, porque o eu se dissolve. Tem de se dissolver.

Mas isso só acontece com a prática, ao longo do tempo, muito tempo. Sem esse processo lento e paciente de perda do ego, você não poderá nunca realmente viver no presente, porque estará constantemente preocupado com o que significa — principalmente para si mesmo — praticar a consciência do momento presente. Quando você realmente entende que sua vida só tem sentido no presente, essas perguntas sobre auto-importância não interessam, e você se livra da debilitante e, principalmente, assustadora auto-análise. Se o esforço em busca de atenção plena for uma preocupação para consigo mesmo, então isso realmente não será atenção plena de maneira alguma, pelo menos não no sentido libertador que o Buda ensinou.

Estamos todos envolvidos nesse conceito de ego, nessa ilusão do “eu.” Se a necessidade de controlar for o resultado da ideia do ego tentando persistir, você sente que essa necessidade desaparece à medida que o ego desaparece? Se o controle se dissolve, como isso ajudará a aprofundar a sua equanimidade, a sua sensação de paz?

A perspectiva de morte é algo que nos torna mais humildes, porque quando você perde sua vida e seu futuro, perde o controle. Quando soube do tumor inoperável, também soube que ele estava no relatório de agosto, mas que o radiologista não havia notado. Os médicos podiam ter visto aquele tumor em agosto, talvez até mesmo em junho, mas não o viram. Eu disse ao oncologista que era preciso lidar com esse erro, mas realmente não senti muita raiva ou ressentimento ativos quanto a isso. Deixei isso para lá.

Nenhuma grande raiva por eles não terem percebido o tumor em junho?

Disse ao oncologista que não desejava levar adiante este assunto, mas alguém deveria se preocupar porque alguém pisou na bola e eu estava perdendo a minha vida. Ele disse: “Você deveria correr atrás, porque isso vai mais longe se o paciente reclama.” “Bem,” respondi, “eu teria de ser burra para passar os últimos meses da minha vida fazendo isso. Você acaba de me informar que vou morrer. Por que eu iria querer correr atrás do sujeito que pisou na bola? É você quem deveria fazer isso. É o seu trabalho. É o seu hospital.” Depois disso, nunca mais pensei naquilo.

Isso foi perda de controle ou perda de ego?

Eu só queria me assegurar de que isso fosse corrigido para que não acontecesse com mais ninguém. Mas fiquei surpresa por não me importar mais porque esse erro saiu extremamente caro para

mim. Talvez eles poderiam ter salvado a minha vida se tivessem visto o tumor antes, em junho ou em agosto.

E o ensinamento do Buda de que só nós próprios somos completamente responsáveis pelo que fizemos no passado; que o que aconteceu no passado condiciona o que acontece no presente?

Bem, sempre me recordo de que Goenkaji disse que somos responsáveis apenas pelo momento presente. Às vezes, pergunto-me o que fiz no passado para ter ocasionado tudo isso para mim mesma — quatro anos de tratamento contra o câncer — mas, então, lembro-me de que sou responsável única e exclusivamente pelo que está acontecendo agora, e isso é o suficiente. Tenho de praticar essa parte do ensinamento. Essa é a parte que me liberta da escravidão do ressentimento e da raiva. Em algum nível, odeio todas essas coisas — dor, consultas médicas, remédios, tratamentos, cânulas intravenosas, cuidados de enfermagem, a dependência, estar no hospital constantemente. Eu era tão saudável, forte e atlética antes disso. Seria fácil, talvez até razoável, cair em um poço de ressentimento.

Quando você se entrega ao ressentimento, perdeu o momento presente.

Sim. Vipassana é uma ferramenta muito importante. Eu simplesmente começo a observar a respiração. Todas aquelas noites no hospital—quente, abafado, claustrofóbico—não há nada para se gostar nisso. Mas você se concentra na respiração e você está lá no momento, e, eventualmente, acabou. E depois, você vai embora para retornar novamente. Mas eu tenho de praticar isto, como qualquer outra coisa.

Você pode ter mais dois meses de vida; você pode ter dois anos ou mais. Durante esse tempo, qual é a coisa mais importante para você fazer, a fim de terminar as coisas bem?

Acredito muito na simplicidade e no silêncio. Refiro-me ao silêncio da mente. Não me pego pensando muito sobre como as coisas serão até morrer. Eu confio no que Goenkaji diz, que se você praticar diariamente, no final, você adquirará os recursos para lidar com isso. Sei, por conversar com pessoas que trabalham com medicina paliativa, que o processo de morrer pode se desdobrar de muitas maneiras. Então, só quero viver cada momento, tanto quanto possível, com paz e consciência. E quero que seja fácil, tal qual um sapato que me serve. Sei que isso só acontece com disciplina mental desenvolvida através da maravilhosa prática diária da meditação. Sou grata por ter aprendido o milagre do silêncio, não o silêncio exterior que pode ser experimentado mesmo na agitação, mas o silêncio interior que é a liberdade das conversas mentais enraizadas no medo e na auto-importância, roubando-nos a sensibilidade para o aqui e agora.

Realmente não consigo pensar além de janeiro, poucas semanas a partir de agora, quando irei para a próxima sessão de quimioterapia. A última vez que fui ao hospital, o médico me disse que o tumor tinha crescido e que me mandaria para casa sem mais qualquer tratamento. Fiquei sentada sozinha no hospital depois de um tratamento de quimioterapia—a minha carona tinha ido embora pensando que eu deveria estar ali para quatro dias de tratamento — e ele estava me dizendo que a coisa não tinha regredido ou mesmo estabilizado, mas que estava maior. Fiquei surpresa por apenas ouvir o que ele disse sem ficar particularmente agitada. Não esperava uma má notícia naquele dia, e esta era realmente uma má notícia. Acabou acontecendo que, quatro horas mais tarde, o oncologista pediu outra tomografia e determinou que, embora o tumor estivesse maior, tinha perdido 75 por cento de sua massa, então, decidi continuar a quimioterapia. Esse foi mais um dia difícil. A única maneira de superar essas coisas é praticar ficar ali mesmo no momento presente.

Você ficou surpresa, mas não reagiu. Alguma parte de sua mente estava observando sensações com equanimidade porque você tinha treinado a si mesma para tal?

Talvez. Posso imaginar pessoas desmoronando. Posso facilmente imaginar-me desmoronando. Esta foi a pior notícia. Eles disseram que havia uma pequena chance de a quimioterapia funcionar e agora o médico estava dizendo que essa pequena possibilidade não existia, não estava acontecendo.

Você disse que não queria que este período de sua vida, independentemente de quanto tempo durasse, fosse tirado de você, que você quer viver cada momento presente. Você pode colocar esta ideia em palavras mais uma vez?

Sim, isso é verdade. É um problema prático. Não quero perder o que resta da minha vida para o medo, para a raiva, para o ressentimento, e para o arrependimento. E a única maneira que eu posso fazer isso é olhar para o que está acontecendo agora e não para o que eu gostaria que estivesse acontecendo—ver as coisas como elas são e ficar livre de expectativas sobre como as coisas deveriam ser.

Sua liberdade vem de estar no momento presente e não reagir?

Sim. Agora sei que você tem de sentir a verdade dessa ideia. As pessoas falam tanto agora sobre atenção plena. Está na moda. Mas é tudo sobre auto-importância. *Eu* estou consciente. *Eu* estou no presente. Quando você realmente está consciente de si mesmo no presente, você não está consciente de que está consciente. Você não pensa sobre a consciência em si. Você está consciente do surgir e do desaparecer de cada momento no tempo. Você não pode ao mesmo tempo ficar preso a si mesmo e ao seu significado, porque isso também está surgindo e desaparecendo, para sempre. A natureza da nossa existência é, afinal, impermanente. Nós todos sabemos disso e dizemos isso repetidamente, mas quando você sente esta verdade em cada momento no tempo, você também deixa de se preocupar com o ego. Não é nada demais. É uma ideia simples, mas ao mesmo tempo muito difícil. Se eu vou estar morta em breve ou se eu não

vou estar morta em breve, realmente só tenho isso, o momento presente.

*Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bīṭate,
jīvana bīṭā jāya.
Kṣhaṇa kṣhaṇa kā upayoga kara,
bīṭā kṣhaṇa nā āya.*

Momento após momento após momento,
a vida vai fluindo.
Faça uso de cada momento;
o momento passado jamais retornará.

—*Doha* em hindi, S.N. Goenka

***Kamma*—A verdadeira herança**

Sabedoria experimental, adquirida pela prática da meditação, confirma que nós mesmos somos os únicos responsáveis por quem somos e o que somos. Não podemos fugir desta lei da natureza. Esse entendimento reforça nosso desejo de praticar e de servir o Dhamma. Ele tem uma força motriz poderosa que nos apóia nos momentos escuros de meditação ou, por vezes, quando estamos cansados e a vida mundana parece estar nos dominando.

Como as plantas de sementes germinadas, eventualmente, produzem mais dessas sementes no futuro, em nossas vidas diárias, pensamentos, palavras e ações momentâneos mais cedo ou mais tarde dão resultados em conformidade. Esse futuro pode ser brilhante ou escuro. Se no presente fizermos esforços em direção à salubridade, à consciência e à equanimidade, o futuro tornar-se-á mais brilhante. Se por ignorância reagirmos com desejo e com aversão, o futuro será repleto de escuridão.

*Os ensinamentos do Buda nos mostram como desenvolver a consciência de **anicca** e do padrão de hábito de equanimidade em face tanto das sensações agradáveis quanto das desagradáveis. Saber que isso e apenas isso é o que dissolve os antigos padrões de hábito que tornam a vida tão difícil para nós e para aqueles que nos rodeiam é uma sabedoria suprema. Isso é o que nos move do sofrimento na direção do Nibbāna. É por isso que praticamos. Se, no presente, formos vigilantes, prudentes e diligentes, poderemos trazer para o nosso futuro uma profunda mudança para melhor.*

Durante a palestra final proferida em todos os cursos longos de Vipassana, Goenkaji elabora sobre a seguinte exortação do Buda. Este artigo, extraído daquela palestra, foi publicado no Vipassana Newsletter de junho de 1995.

*Kammassakā, bhikkhave,
sattā kammadāyādā kammayonī
kammabandhū kammaṭṭisaraṇā.
yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—
tassa dāyādā bhāvanti.*

Ó meditadores, os seres são donos de suas ações,
herdeiros de suas ações, nascidos de suas ações,
parentes de suas ações; suas ações são seu refúgio.
Quaisquer ações que realizem, boas ou más,
assim será sua herança.

—*Aṅguttara Nikāya* 10.216

Kammassakā: Ó meditadores, os seres são os donos de suas ações.

A lei de *paticca samuppada* (origem dependente) é a lei universal de causa e efeito: Tal qual seja a ação, assim será o resultado. A volição mental é a força motriz para a ação no nível vocal ou físico. Se tal força motriz for insalubre, as ações vocais e físicas serão insalubres. Se as sementes forem insalubres, então, os frutos estarão destinados a ser insalubres. Mas se tal força motriz for saudável, então, os resultados das ações estarão destinados a ser saudáveis. Para um aluno de Vipassana que desenvolve a capacidade de observar esta lei no nível da experiência direta, a resposta à pergunta “Quem sou eu?” se torna tão clara. Você nada mais é do que a soma total de seu *kamma*, seus *sankharas*. Todas as suas ações acumuladas juntas equivalem a “eu” no nível convencional.

Kamma dāyādā: herdeiros de suas ações.

No sentido mundano, convencional, dizemos: “Recebi esta herança de minha mãe ou de meu pai ou de meus antepassados” e sim, no nível aparente isto é verdade – mas qual a nossa verdadeira herança? *Kammadāyādā*. Herdamos nosso próprio *kamma*: os resultados, os frutos de nosso próprio *kamma*. Independentemente do que você seja hoje, a realidade atual desta estrutura mente-matéria nada mais é do que a soma total e o resultado de seu próprio *kamma* acumulado no passado. A experiência do momento presente é a soma total de tudo o que for adquirido, herdado – *kammadāyādā*.

Kammayonī: nascidos das suas ações.

Dizemos: “Sou o produto de um ventre, saí do ventre de minha mãe,” mas isto é somente a verdade aparente. Na verdade,

o seu nascimento é decorrente de seu próprio *kamma* do passado. Você vem do ventre de seu próprio *kamma*. À medida que começar a compreender o Dhamma em um nível mais profundo, se dará conta disto. Isto é *kammayonī*, o útero que a todo o momento produz o fruto do *kamma* acumulado.

Kammabandhū: parentado com as suas ações.

Ninguém mais é seu parente, nem seu pai, nem sua mãe, nem seu irmão, nem sua irmã. Na forma mundana, dizemos “Este é meu irmão, meu parente ou meu próximo ou meu querido; são tão chegados a mim.” Na verdade, ninguém é seu próximo; ninguém pode acompanhá-lo ou ajudá-lo quando tiver chegado a sua hora. Quando tiver morrido, nada o acompanhará, nada além do seu *kamma*. Seja quem for que chame de parente permanecerá aqui, mas o seu *kamma* continuará a segui-lo vida após vida. Você nada possui além de seu próprio *kamma*. É seu único parente e companheiro.

Kamma paṭisaraṇā: suas ações são seu refúgio

O refúgio está somente no nosso próprio *kamma*. *Kamma* saudável oferece um refúgio. *Kamma* insalubre produz mais sofrimento. Nenhum outro ser poderá lhe dar refúgio. Quando disser “*Buddham saranam gacchami*” (Tomo refúgio no Buda), você compreende muito bem que uma pessoa chamada Gótama, o Buda, não pode lhe dar refúgio. Seu próprio *kamma* lhe dará refúgio. Ninguém poderá protegê-lo. Nem mesmo um Buda. Refugiar-se no Buda é se refugiar na qualidade do Buda, a iluminação, o ensinamento que disseminou. Ao seguir os ensinamentos, poderá desenvolver a iluminação dentro de si. E a iluminação que desenvolver dentro de si será seu próprio *kamma*. Isto e somente isto lhe dará refúgio. Isto e somente isto lhe dará proteção.

Yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—tassa dāyādā bhavanti: Quaisquer ações que pratiquem, boas ou más, assim será sua herança.

Isto deve ficar claro para aquele que está nesta trilha. Esta lei da natureza deve ficar muito clara. Então, você terá inspiração para assumir a responsabilidade pelo seu próprio *kamma*. Permaneça alerta e em guarda a todo o momento, a fim de que toda ação que praticar, física ou mental, seja saudável. Você não será perfeito, mas continue tentando. Poderá cair, mas observe quão rapidamente demora para se levantar. Com renovada determinação, com renovada inspiração, com renovada coragem, levante-se e tente outra vez. É desta forma que se fortalecerá no Dhamma.

—S.N. Goenka

*Na santi puttā tñāya,
na pitā nāpi bandhavā;
antakenādhipannassa,
natthi ñātīsu tñatā.*

*Etamattavasamñ natvā,
pañdito sīlasamvuto
nibbānagamanam maggam,
khippameva visodhaye.*

Filhos não são proteção alguma,
nem pai nem parentes;
quando assaltados pela morte,
não há qualquer proteção entre os parentes.

Percebendo assim,
os sábios e autocontidos
logo removem os obstáculos do caminho
que leva ao *nibbāna*.

—*Dhammapada* 20.288-289

*Atūtaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;
yadatūtaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ.
Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati;
asaṃhīraṃ asaṃkappaṃ, taṃ vidvāmanubrūhaye.*

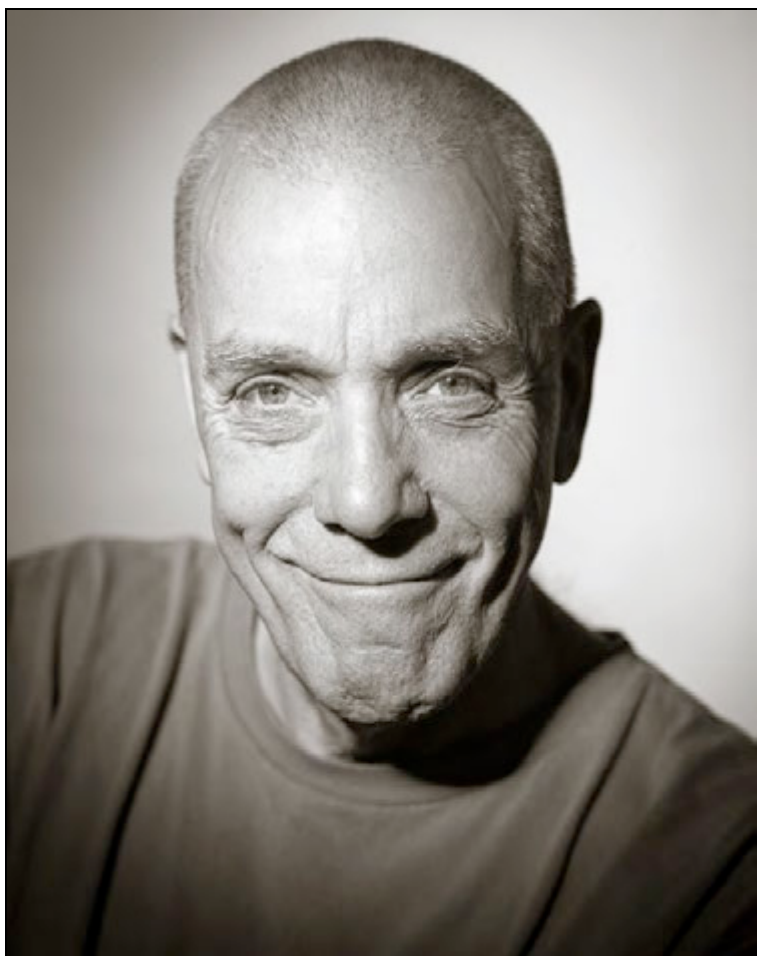
*Ajjeva kiccaṃātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve;
Na hi no saṅgamaṃ tena mahāsenena maccunā.
Evaṃ vihāriṃ ātāpiṃ, ahorattamatanditaṃ;
taṃ ve bhaddekaratto 'ti
santo ācikkhate muni.*

Não devemos ruminar sobre o passado nem ansiar
pelo que está por vir.
O passado ficou para trás, o futuro
permanece fora de alcance.
Mas, no presente, ele observa com introspecção
cada fenômeno,
imóvel, inabalável. Que os sábios pratiquem isso.

Hoje, empenhe-se na tarefa. Amanhã a morte pode vir—quem
sabe?

Não podemos dar trégua para a morte e sua horda poderosa.
Assim praticando com ardor, incansável, dia e noite;
para tal pessoa, até mesmo uma única noite é auspiciosa,
diz o Sábio Tranquilo.

— *Bhaddekarattasuttaṃ, Majjhimanikāya,
Upaṇiṣadapāṭi, Vibhaṅgavaggo*



Rodney Bernier
1944–2009

Sorrindo todo o caminho até a morte

Rodney Bernier nasceu em 1944, no leste do Canadá. O relacionamento de seus pais entrou em colapso quando era uma criança pequena e ele foi parar em um orfanato na Inglaterra, sem alimentação suficiente e sendo frequentemente intimidado. Analfabeto e sem habilidades, deixou o orfanato quando era um jovem adolescente e encontrou trabalho como trabalhador braçal. Lutou contra o vício das drogas, que, no devido tempo, superou. Considerando-se a dureza de sua juventude, a jovialidade brincalhona de Rodney, seu encantador senso de humor e sua disposição sempre bondosa eram ainda mais extraordinários.

Viajou para a Índia e, em 1973, inscreveu-se para um curso de meditação Vipassana de 10 dias com Goenkaji em Bombaim. Aquele primeiro curso teve um impacto poderoso e, imediatamente, participou de mais dois. Quando terminou o segundo curso, com apenas 28 anos de idade, assumiu um compromisso consigo mesmo de praticar Vipassana pelo resto de sua vida. A meditação e os ensinamentos do Buda se tornaram seu alicerce. Um aspecto da prática, especialmente, repercutiu profundamente: mettā.

Rodney, eventualmente, fixou residência na Colúmbia Britânica, onde se tornou um lendário plantador de árvores, plantando mais de um milhão de árvores em 25 anos. Na meia-idade, decidiu voltar para a escola a fim de aprender a ler e a escrever e durante este tempo sentou e serviu muitos cursos de Vipassana, inclusive cursos de 30 e de 45 dias. Apoiou a comunidade de meditação local, em Vancouver, oferecendo sessões semanais de meditação em grupo e, eventualmente, por quase três décadas, sessões de meditação em grupo diárias às 17h00.

Em maio de 2009, Rodney foi diagnosticado com câncer de fígado já em fase de metástase. Permaneceu em casa, mas em julho os tumores haviam se espalhado para sua coluna vertebral e não era mais capaz de andar. Ficou hospitalizado pelas cinco semanas restantes de sua vida.

Rodney reconheceu quando o fim estava próximo. Olhou para as fotos de Goenkaji ao lado de sua cama e postou as mãos unidas em um gesto de profundo respeito pelo seu professor. Um amigo sentado ao lado dele perguntou-lhe se queria que segurasse sua mão. Rodney sinalizou que não; era hora de se concentrar interiormente e de se preparar. Às 17h00, ele e seus companheiros meditadores tiveram sua sessão de meditação em grupo habitual. Embora estivesse acordado durante todo o tempo, quando a sessão terminou, entrou em coma. Durante várias horas, alguns amigos no Dhamma meditaram com ele, enquanto uma gravação de Goenkaji entoando cânticos tocava baixinho. Rodney morreu nas primeiras horas da manhã de 13 de agosto de 2009. Uma profunda sensação de calma e de paz envolveu todos os presentes.

Durante suas últimas semanas, alguns meditadores se perguntavam se a atitude aparentemente extraordinária de Rodney para com a morte era apenas bravata, mascarando medos mais profundos; no entanto, ele continuou a irradiar alegria e aceitação até o fim.

Um amigo comentou que Rodney tinha poucas posses materiais, nenhuma segurança financeira, era o mais pobre de seus amigos—mesmo assim parecia ser o mais feliz. Seus últimos dias e sua morte só confirmaram a sua abordagem à vida: contente e grato pelo que era e com o que tinha.

Retiradas de uma entrevista com Evie Chauncey, estas observações joviais revelam a perspectiva pragmática de Rodney sobre a vida e sobre a morte.

Estou com câncer terminal há mais de um mês e tem sido uma das melhores épocas da minha vida, os melhores momentos da minha vida. Você sabe, como meditador, você tem curiosidade de como morrerá. Você diz para si mesmo: “Não tenho medo da morte.” No entanto, na verdade, se alguém lhe perguntar, você não tem como saber realmente até que a enfrente. Mas, quando me disseram que eu tinha câncer, era como me dissessem: “Ei, você quer um sorvete?” Não houve reação negativa de maneira alguma—nada, nem um pouco de ansiedade, nem um pouco de medo, nem um pouco de depressão. Na realidade, um sorriso

apareceu no meu rosto. Na hora em que lhe digam estar em estágio terminal, agora você está chegando a algum lugar.

Há cerca de cinco semanas, soube pela primeira vez que não era apenas um tumor, que era maligno, certo? Anteriormente, na verdade, não sabia a extensão do problema. Estou deitado no corredor do hospital e estou pensando: “Ainda não tenho certeza de que sou terminal ou não.” E estou pensando: “Quantas vezes em vidas passadas fiquei deitado em algum lugar esperando pela morte?” Isto trouxe um grande sorriso ao meu rosto. Olhei em volta e vi todas essas pessoas em macas, e senti muita compaixão por elas. Não queria que me vissem sorrindo para elas, porque não queria aborrecê-las. Eu apenas senti aquele grande sorriso: “Uau, essa é mais uma vida.”

Saí do hospital e, alguns dias depois, fui com a minha filha e o meu amigo Jerry ao tal do G.E. (gastroenterologista). Entrei e demos um aperto de mãos, mas ele parecia um pouco perturbado. Ele começou declarando: “É tarde demais, é tarde demais.” “Tarde demais?”, perguntei. “Tarde demais para o quê?” Ele disse: “É tarde demais. Eu não posso sequer fazer quimioterapia em você. Seu câncer se espalhou por toda parte.”

“Tudo bem,” respondi. “Então, talvez devesse comprar um novo par de sapatos para usar na próxima vida.” O doutor ficou olhando para mim, sem entender. Eu repeti, “Está mesmo tudo bem.” E eu percebi, olhe, não estou tendo qualquer reação. Na verdade, a única coisa que está me assustando é que este médico está surtando. Ele disse: “Você é um cara durão.” “Eu? Durão? Com o que estou sendo durão?” Depois de termos deixado o consultório, Jerry sugeriu que ele estava apenas tentando me entender—Por que ele não está reagindo? Próxima vida? — Porque normalmente todo mundo reage. Mas, na verdade, não havia medo, nem transtorno, nem depressão.

Durante as últimas semanas, andei recebendo apenas elogios. As pessoas vêm e dizem: “Rodney, você é incrível.” Agora sei o que a palavra “incrível” significa: é Rodney. (Ele ri) Estou observando isso tudo para ter certeza de que não estou embarcando em uma grande viagem do ego, porque você realmente não quer que sua jornada final seja uma viagem do ego. (Ri novamente). Outra impureza, certo?

Na maior parte do tempo, estou contente. Adquiri muito mais tolerância para com pessoas que podem ser difíceis de lidar. Se eu estiver falando com alguém e perceber que está ficando transtornado ou agitado, simplesmente mudo de assunto. Ele sequer perceberá. Sabe, não tenho tempo para a raiva.

Há tanta *mettā* de todos —sua linguagem corporal, a maneira com que olham nos meus olhos, a maneira de falar comigo, a maneira com que me tocam— tudo que eles fazem me diz que é muito diferente do que era antes. É em um nível muito mais suave, muito mais delicado. As pessoas que me enviam e-mails e me ligam—posso sentir isso no ar, a *mettā*.

Às vezes, sento-me em silêncio e posso sentir todo o meu corpo se dissipando, a dor aquietando e minha mente ficando quieta. A dor pode ser bastante intensa, às vezes, mas dor é dor—tudo depende do seu estado de espírito no momento. Você pode ter um pouco de dor e pode parecer realmente intensa, especialmente se houver muita negatividade ao redor. Ou você pode ter muita dor, mas tendo em vista as vibrações positivas serem tão fortes, você não a sente.

Embora não me sinta doente, meu corpo parece estar desmoronando. Mas o meu estado mental não. Sinto que as vibrações aqui no hospital realmente ficaram muito mais fortes, especialmente porque as pessoas têm vindo me visitar e meditar muito. Houve momentos, como às 23h00, quando eu estou simplesmente aqui sentado e todo o meu ser se cala. Sem dor. Sem sofrimento. Minha mente está tranquila. Meu corpo está tranquilo. Tudo está tão tranquilo. Uau! As pessoas estão me enviando *mettā*. Tenho ficado em bastante sintonia com isso agora, desde que tenho estado doente. *Mettā* funciona!

Quando eu estava na mata plantando árvores, ou em qualquer lugar, e via pássaros ou outros animais, ou cães, ou até mesmo uma mosca no vaso sanitário e colocava minha mão para tirá-la, sempre desejava que fossem felizes e que tivessem um nascimento melhor em sua próxima vida: “Pena que você está assim agora. Que o resto de sua vida seja feliz e sua próxima vida seja melhor. Que você tenha paz e seja feliz.”

Meu filho me perguntou: “Como está o seu estado mental, papai?” —não como está o seu estado físico? Como está o seu

estado *mental*? —o que é realmente ótimo. Ele esteve aqui quando amigos no Dhamma vieram me visitar, e eles andaram conversando. Demorou um pouco, mas agora ele está realmente começando a entender que o estado mental é mais importante.

Ele está percebendo quão bom tem sido durante esse tempo que passamos juntos, em vez de ficar triste porque alguém está indo embora. Ele me disse: “Papai, sabe, talvez daqui a alguns anos eu possa me ver em alguma dificuldade e pensarei: ‘Agora, como papai lidaria com isso?’” Então, para mim, isso foi muito bom. Agora ele pode ver que a prática de Vipassana é a coisa mais importante.

Certa vez, ele me perguntou: “Pai, se alguém estivesse me matando, você o mataria?” Eu respondi: “Não, se você morresse naquela situação, tudo bem. Meu compromisso é de não destruir a vida. Eu faria tudo ao meu alcance para protegê-lo, mas eu não iria cruzar a linha de matar ou roubar ou mentir ou qualquer coisa contra a minha prática de Dhamma, porque isso é ainda pior do que ser morto. Mesmo se você fosse morto, seria apenas uma vida, e eu não vou dar esse passo para trás.”

Ler coisas de Sayagyi U Ba Khin sobre a morte— é muito encorajador. É encorajador porque ele fala sobre quão importante é manter sua *sīla*, e dar *dāna*, que o ajuda a entrar nos planos celestes. Além disso, você tem a sua meditação e tem a sua equanimidade, e isso é como estar em um carro que o leva adiante em alta velocidade, acelerando para a frente. Você está dirigindo o carro, passando por todas essas coisas do Dhamma, e toda essa *mettā* está correndo em sua direção o tempo todo. E você tem um grande sorriso em seu rosto.

No passado, lembro-me de ter dito às pessoas: “Não tenho medo da morte.” Mas realmente não sabia como seria. Você não pode realmente saber como vai ser. Agora, quando a vejo chegar, é como, “Uau! Isto é como eu pensei que seria.” Eu não tinha certeza, mas Dhamma nos dá tanta força.

As enfermeiras dizem que a parte inicial da doença é a mais difícil. Perto do final, perto da morte, passamos a aceitá-la. Mas eu a aceitei desde o início. Não vi qualquer mudança na minha mente durante todo o tempo em que estive passando por isso.

Observo para ter certeza, para ver se há alguma mudança, mas não há.

Então, o que está acontecendo é que estou enfrentando a morte. Não tenho qualquer negatividade, absolutamente nenhuma. Tenho o Dhamma comigo; sinto as fortes vibrações do Dhamma ao meu redor. É uma sensação boa—é muito bom. Estou sorrindo ao longo de todo o caminho até a morte.

*Sukha dukha apane karma ke,
avicala vishva vidhāna.
Tū terā Yamarāja hai,
tū tāraka bhagavāna.*

Felicidade e sofrimento são o fruto
de suas próprias ações.
Esta é uma lei imutável, universal.
Você é o seu próprio senhor da morte;
você é o seu próprio salvador.

—*Doha* em hindi, S.N. Goenka

Perguntas a Goenkaji II

Preparando-nos para nossas próprias mortes

Aluno: Pode-se aprender lições a partir da maneira como o Buda ou seus seguidores morreram?

Goenkaji: O Buda morreu sorrindo, oferecendo Dhamma—uma lição de Vipassana para todos.

O Buda era um professor. Tinha a determinação de ensinar Dhamma até seu último suspiro, e assim o fez. Quando estava morrendo, alguém veio vê-lo, mas seu assistente de longa data, Ānanda, o deteve, dizendo: “Não, este não é o momento.” Ao ouvi-lo, o Buda disse: “Não. Traga-o, Ānanda. Traga-o.” Sua volição, sua compaixão era tão grande que não se importava com sua própria dor, no momento da morte. Ele sabia que tinha de dar Dhamma a esta pessoa, que, do contrário, poderia perder a oportunidade. A compaixão é uma qualidade importante a ser desenvolvida por aqueles que estão ensinando.

Gostaria de saber onde devemos colocar nossa atenção algumas horas antes de morrer e, em seguida, onde no momento da morte?

Você deve estar consciente das sensações e de *anicca* o tempo todo. Através da prática de Vipassana, você aprende a arte de viver, e você aprende a arte de morrer. Se estiver praticando Vipassana regularmente, então, no momento da morte, você automaticamente se torna plenamente consciente de suas sensações e de *anicca* e morre muito pacificamente. Você não pode morrer inconsciente, chorando, ou com medo; você falece sorrindo e observando as sensações. Então, não é só esta vida que está garantida, a próxima vida também está garantida.

Algumas pessoas recomendam que, antes de morrer, recordemos nossas boas ações passadas, méritos como *dāna* e *sīla*, que temos acumulado. Uma vez que ainda estamos longe do *nibbāna*, talvez isso possa nos levar em direção a um *devā loka*, um plano celestial. Devemos tentar ir a um plano celestial?

Para as pessoas que nunca praticaram Vipassana, nunca praticaram *anicca*, isso é uma coisa adequada a ser feita—recordar suas boas ações, que os levarão para *lokas* ou campos de existência superiores. Mas se você pratica Vipassana e *anicca*, deve trabalhar com *anicca* e também irá para um *loka* celeste, se ainda não estiver pronto para o *nibbāna*. Mais tempo ainda pode ser necessário antes de alcançar o *nibbāna*, então você irá para um *loka* celeste, onde será capaz de continuar a sua prática por conta própria, sem professor. Tendo em vista que morrerá com uma mente observando *anicca*, nascerá com uma mente observando *anicca*, e continuará a praticar Vipassana.

Muitas pessoas que vêm para os cursos dizem: “Desde a infância, tenho sentido essas sensações; não sabia o que eram.” É porque essa pessoa havia praticado no passado. Então, esta prática irá com você.

Se pensamentos negativos estiverem surgindo e estivermos meditando com equanimidade, e a morte chegar naquele momento, para que *loka* iremos?

Mesmo quando os pensamentos negativos estiverem surgindo, no momento da morte, sensações surgirão imediatamente e automaticamente, e se estiver praticando Vipassana, você as estará observando. Após a morte, você não vai para os campos de existência inferiores, porque nos campos inferiores você não pode praticar Vipassana com a consciência de *anicca*.

Você não precisa se preocupar. Somente se parar de praticar Vipassana haverá motivo para preocupação. Se continuar praticando regularmente de manhã e à noite, então, automaticamente, no momento da morte sensações surgirão—

não há qualquer dúvida sobre isso. Ninguém que pratica Vipassana precisa temer a morte—você será promovido! Se praticar Vipassana, a morte certamente ocorrerá de uma forma positiva.

Como podemos saber se existe uma vida passada, ou vida após a morte, sem experiência pessoal?

Não é necessário acreditar em uma vida passada ou futura para que Vipassana o ajude. Certamente você deve acreditar na vida presente. Muitas pessoas vêm para cursos sem acreditar em vidas passadas ou futuras— não importa. Dê toda a importância para a realidade deste momento: neste momento, você está morrendo— a cada momento você está morrendo, a cada momento nascendo novamente. Observe isso, sinta isso, entenda isso. Também entenda como reage a este fluxo em mutação, e, assim, prejudica a si mesmo. Quando você deixa de reagir, o presente se torna cada vez melhor. Se houver uma vida futura, certamente você se beneficiará lá também. Se não houver vida futura, por que se preocupar? Você tem feito o melhor que pode para melhorar a sua vida presente. O futuro nada mais é do que o produto do presente. Se o presente estiver bem, o futuro estará bem.

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti;
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
sabbaratiṃ dhammarati jināti;
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.*

A dádiva de Dhamma triunfa sobre todas as outras dádivas;
o sabor de Dhamma triunfa sobre todos os outros sabores;
a felicidade de Dhamma triunfa sobre todos os outros prazeres;
a erradicação da avidez triunfa sobre todo o sofrimento.

—*Dhammapada* 24.354

Não desperdice o tempo que lhe resta. Esta é a hora para você se empenhar com energia e firmeza. Você pode ter certeza de que morrerá, mas não pode ter certeza de quanto tempo terá ainda para viver.

—Venerável Webu Sayadaw



Ratilal Mehta
1901–1987

Vida e morte no Dhamma

Esta história apareceu na edição de setembro de 1988 do Boletim Vipassana.

O Centro Internacional de Meditação Vipassana, Dhamma Khetta, perto de Hyderabad, foi o primeiro centro a abrir na Índia. Goenkaji o inaugurou em setembro de 1976, com o plantio de uma muda da sagrada Árvore Bodhi em Bodh Gaya e a realização de seu 124º curso, com a participação de 122 alunos.

Desde a sua criação, e, por muitos anos depois, a força motriz por trás do centro foi o Sr. Ratilal Mehta, um empresário muito bem-sucedido e membro devoto da comunidade jainista. A morte prematura de sua esposa em um acidente trouxe para ele a realidade do sofrimento e, como tantos outros antes dele, o Sr. Mehta começou a procurar uma maneira de lidar com sua angústia.

Um artigo sobre Dhamma Khetta no *Vipassana Journal* relata como o Sr. Mehta, que vinha procurando sinceramente em muitas tradições espirituais, ouviu uma conversa entre um monge jainista e um professor do jainismo. Os dois estavam discutindo diferentes tipos de meditação e comentaram sobre as experiências únicas de meditadores que haviam participado em cursos de Vipassana. A conversa inspirou o Sr. Mehta a participar do próximo curso conduzido por Goenkaji.

Na prática de Vipassana, encontrou o que estava procurando. Com fervor característico, o Sr. Mehta imergiu na prática, participando de mais seis cursos, um após o outro. Mas isso não foi tudo. Estava ansioso também para ajudar os outros a encontrar o Dhamma que tinha sido tão benéfico para ele. Organizou cursos em sua casa e usou sua influência para trazer pessoas para aprender Vipassana, entre eles, todos os membros de sua família.

O terreno em que Dhamma Khetta está agora instalado foi doado pela família Mehta e o Sr. Mehta supervisionou pessoalmente a maior parte da construção. Embora sua confortável casa fosse perto, insistia em ficar por longos

períodos no centro, vivendo tão simplesmente quanto possível e dedicando todo o seu tempo à sua própria prática e a servir os outros.

Esta grande devoção ao Dhamma, no entanto, não diminuiu a reverência do Sr. Mehta pela tradição na qual fora criado. Continuou a desempenhar as funções de um jainista piedoso e a honrar e a servir monges e monjas jainistas. Fez isso reconhecendo que a essência do ensino jainista é a conquista da avidez, da aversão e da ignorância, e que Vipassana é o caminho para atingir esse objetivo. Entendeu a natureza universal do Dhamma puro, que transcende todas as diferenças de seita ou de filosofia.

Anos mais tarde, a saúde do Sr. Mehta se deteriorou à medida que o câncer se espalhou por todo o corpo, causando uma dor considerável. Aos oitenta anos, teve de passar por uma cirurgia importante. A operação o desacelerou fisicamente, mas não pôde conter sua vontade de praticar e de compartilhar Dhamma. Apesar da dor e da deterioração física, continuou a supervisionar pessoalmente as obras em Dhamma Khetta. Depois de mal ter se recuperado de sua operação, participou de um curso longo em Dhamma Giri, ansioso para usar da melhor forma o tempo que lhe restava.

Um ano se passou desde que o Sr. Mehta faleceu. Sua morte foi uma ocasião notável e inspiradora. Ele sabia que estava morrendo e sofreu imensa dor, mas não reclamou. Queria estar meditando quando o fim estivesse próximo. Os membros de sua família e os amigos estavam presentes. Pediu para que lhe dessem um banho. Voltando para a cama, o Sr. Mehta pediu para ser voltado em direção ao leste e para o ajudarem a se sentar. Aqueles que estavam na sala meditavam e uma fita de Goenkaji entoando cânticos estava tocando. A fita de cânticos terminou com as bênçãos *bhāvatu sabba maṅgalaṃ* e a resposta de *sādhū, sādhū, sādhū*. O corpo do Sr. Mehta permaneceu ereto. O médico checkou seu pulso e disse: “Ele se foi,” o que surpreendeu a todos já que sua cabeça não caiu, nem seu corpo desmoronou.

Quando a notícia do falecimento do Sr. Mehta chegou a Goenkaji, ele estava na Califórnia, em um dia entre um curso e outro. Aqueles que estavam servindo nos cursos participaram da

sessão de meditação em grupo da manhã como de costume, com Goenkaji e Mataji presentes. No final da sessão, Goenkaji anunciou aos alunos: “Eu tenho uma notícia maravilhosa.” Era incomum para Goenkaji fazer tal anúncio, e os alunos ficaram ainda mais surpresos ao saber da maneira maravilhosa em que o Sr. Mehta tinha morrido.

É raro, no Ocidente, a morte ser vista de uma forma muito positiva. E ainda assim, é mesmo comovente ouvir sobre a passagem ideal de um meditador dedicado. No momento da morte, apesar de seu grande desconforto físico, a mente do Sr. Mehta estava repleta de consciência e de equanimidade, de humildade e de amor. Aqueles que estavam presentes quando morreu, e aqueles que ouviram falar sobre isso mais tarde, sentiram-se afortunados por compartilhar este acontecimento inspirador.

Colegas meditadores que conheciam o Sr. Mehta recordam sua personalidade alegre, grande determinação, energia e entusiasmo. Dhamma Khetta, que cresceu para se transformar em uma instalação que, hoje, acomoda 350 alunos, permanece como um memorial ao seu serviço dedicado, um serviço que continua a gerar frutos.

O parâmetro para medir nosso progresso no caminho de Vipassana não é o tipo de sensação que se experimenta. O parâmetro é o o grau de maturidade alcançado em consciência e em equanimidade. Se um aluno mantiver essa natureza da técnica em mente, ele ou ela não correrá perigo de se desviar da prática e certamente continuará progredindo em direção à meta.

—S.N. Goenka

Que eu seja calmo e sereno, imperturbável e tranquilo.

Que eu desenvolva uma mente equilibrada.

Que eu observe com perfeita equanimidade
qualquer sensação física que surja no meu corpo.

—S.N. Goenka

Equanimidade diante da doença terminal

O artigo a seguir apareceu pela primeira vez no Vipassana Newsletter de setembro de 1990.

Há cerca de 10 anos, minha esposa, Parvathamma, foi diagnosticada como portadora da doença do neurônio motor, uma condição rara que é, por enquanto, incurável. Tratamentos realizados por médicos alopatas, homeopatas, ayurvedas e naturopatas não produziram qualquer resultado. Ela experimentou um desgaste gradual dos músculos dos braços, das pernas e do pescoço. Precisava de assistência até mesmo para atividades normais. Sua impotência causou tensão e frustração e ela se tornou sombria e caía em prantos com frequência.

Era uma situação dilacerante. Mas todos na família cuidavam para que ela não fosse submetida a qualquer desconforto e que nunca houvesse qualquer oportunidade para ela se sentir negligenciada. Todos os nossos esforços estavam voltados para animá-la. Mas, mesmo assim, ela tinha crises toda vez que uma amiga ou parente a visitava.

Foi nesse estágio, com cerca de quatro anos de doença, que minha esposa frequentou um curso de Vipassana, em Jaipur, conduzido por Goenkaji. Ela achou o primeiro dia imensamente difícil. Mas, com amáveis colegas meditadores ao seu redor, enfrentou as dificuldades com um sorriso. No dia de Vipassana, era uma pessoa mudada. Experimentou um fluxo de sensações sutis por todo o corpo. Estava radiante de alegria e sentiu ter até começado a se fortalecer fisicamente. Seu retiro provou ser uma estada de dez dias extremamente benéfica.

Nos meses seguintes, praticou sua meditação regularmente, apesar da crescente deterioração da sua condição física. Eu, infelizmente, por motivo de trabalho, precisava estar longe, em Ajmer, mas costumava me juntar a ela em suas meditações sempre que retornava a Jaipur. Ela tinha também o apoio e a inspiração de fitas cassetes de cânticos em páli de Goenkaji e das visitas de outros meditadores locais.

Depois de apenas um curso de Vipassana, sua natureza começou a mudar completamente. A alegria emanava dela. As pessoas que vinham consolá-la voltavam em paz. Ela nunca reclamava da sua doença com ninguém. Tampouco se queixava de seu lamentável estado de saúde. Perguntava com frequência, de forma amorosa e compassiva, pelo bem-estar dos seus visitantes e de seus familiares, desejando-lhes felicidade e alegria.

A doença progrediu rapidamente. Ela experimentou uma rápida deterioração dos músculos. Aplicaram-lhe soro glicosado e oxigênio. Apesar de sentir dor extrema, ainda mantinha o controle total de suas faculdades. O rosto de Parvathamma continuava iluminado por um sorriso radiante, embora seu corpo, do pescoço para baixo, fosse um triste amontoado de ossos e de músculos atrofiados. E continuou a meditar.

Dois dias antes do fim, Parvathamma fez um pedido fervoroso aos membros da família para que esses lhe perdoassem por qualquer palavra áspera que possa ter dito enquanto dela cuidavam. Disse que era muito afortunada por ter uma família tão gentil e tolerante.

A doença, a essa altura, havia se espalhado para os músculos do coração e do pulmão e ela ficou impossibilitada de dormir porque seria dominada pela tosse se fosse movida da posição sentada. Passou a noite seguinte relativamente tranquila, dormindo na sua cadeira de rodas. Toda vez que acordava, pedia

aos que estavam sentados ao seu lado que descansassem e perguntava se os outros membros da família estavam dormindo.

Às 7h15, tomou um pouco de leite, e, em seguida, sofreu um acesso de tosse, algo que sempre temia. Sentindo-se sufocada, me pediu para chamar o médico, que apareceu em 15 minutos. Quando ele estava na soleira da porta, ela, com uma pequena tossida, deu seu último suspiro. Naquela manhã do dia 15 de janeiro de 1985, faleceu tranquilamente com a mente alerta, lançando olhares de compaixão a todos os que estavam em pé ao seu redor.

Aprendemos com Goenkaji que nossa prática é também uma preparação para a morte. A experiência da nossa família é um testemunho disso. Graças à sua equanimidade em meio a um sofrimento intenso, minha esposa estava no controle das suas faculdades durante todo o processo. Isso foi uma grande inspiração para todos nós, e aqueles de nós que eram meditadores passaram a aplicar Dhamma mais seriamente. Pelo esforço determinado e pela prática regular, fomos ajudados a sobreviver ao choque da trágica perda desse ser repleto de amor. Estamos regularmente lhe enviando *mettā*, com votos para sua libertação de todo sofrimento.

—Mr. S. Adaviappa

O dilúvio de lágrimas

Incalculável é o início, irmãos, desta jornada. O ponto de partida original da caminhada, da jornada, de seres envoltos na ignorância, amarrados à avidez, não é revelado.

Quanto a isso, o que pensam, irmãos? Qual o maior: o dilúvio de lágrimas derramadas por vocês, lamentando e chorando à medida que avançam, prosseguem nesse longo caminho, unidos, como têm sido, com o indesejável, separados, como têm sido, do desejável— ou as águas nos quatro mares?

Como aceitamos, senhor, que fomos ensinados pelo Enaltecido, é isso que é maior: o dilúvio de lágrimas derramadas por vocês, lamentando e chorando à medida que avançamos, prosseguimos nesse longo caminho, unidos, como temos sido, com o indesejável, separados, como temos sido, do desejável— e não as águas nos quatro mares.

Bem dito! Bem dito, irmãos! Bem fazem vocês em aceitar que assim foi a doutrina ensinada por mim. Certamente o dilúvio de lágrimas é maior...

Durante muitos longos dias, irmãos, vocês experimentaram a morte da mãe, do filho, da filha, experimentaram a ruína de parentes, de riqueza, a calamidade da doença. Maior é o dilúvio de lágrimas derramadas por vocês, lamentando e chorando à medida que avançam, prosseguem nesse longo caminho, unidos, como têm sido, com o indesejável, separados, como têm sido, do desejável — do que as águas nos quatro mares.

Por que isso? Incalculável é o início, irmãos, desta jornada. O ponto de partida original da caminhada, da jornada, de seres envoltos na ignorância, amarrados à avidez, não é revelado. Até aqui é o suficiente, irmãos, para que sejam repelidos por todas as coisas deste mundo, o suficiente para que percam toda paixão por elas, o suficiente para que sejam libertos delas.

—*Assu Sutta, Saṃyutta Nikāya* 2.126,
C.A.F. Rhys Davids, tradutora

As mortes de nossos filhos

Não importa que idade tenham nossos filhos, perder um filho para a morte é sofrimento incompreensível. Tão imensa é a tristeza que, em muitos casos, os pais deixam de ser capazes de continuar a ser uma fonte de força um para o outro, e um casamento desmorona.

O luto é um *saṅkhāra* muito profundo e doloroso, mas a nossa meditação pode nos ajudar a lidar com sua intensidade. Por intermédio da nossa prática diária, tanto a nossa compreensão da impermanência quanto nosso desenvolvimento da equanimidade para com ela se tornam o nosso refúgio, um local abrigado onde podemos recuperar nosso equilíbrio e a força para seguir adiante.

Nossa prática tem o potencial de curar nossas emoções e equilibrar nossa mente. No caminho da aceitação equânime reside a eventual libertação do nosso sofrimento.

Uma dádiva inestimável

Após a morte inesperada de seu filho, uma mãe escreveu para Goenkaji expressando sua gratidão pela dádiva extraordinária do Dhamma.

Gostaria de contar-lhe sobre o milagre dessa prática, que veio para me ajudar durante o acontecimento mais devastador de toda a minha vida.

Sou viúva e tinha dois filhos. Um domingo à noite, recebi um telefonema avisando ter meu filho morrido em um acidente de automóvel. Ele tinha 30 anos. Era meu melhor amigo. Tínhamos uma conexão perfeita no Dhamma, na arte e em todas as questões da vida.

Minha filha estava me visitando quando a notícia arrasadora chegou e nós duas ficamos paralisadas. Naquele momento, os primeiros pensamentos foram: “Acabou. É uma *anicca* drástica e nada podemos fazer.” O choque inicial da notícia fez a mente reagir com uma dor tremenda. Isto imediatamente estava se manifestando no corpo, e as glândulas suprarrenais liberaram um veneno que me deixou muito fraca, além da minha fadiga crônica.

No primeiro dia, chorei várias vezes, mas notei que o choro durou apenas alguns segundos, porque, acho, a mente automaticamente foi para as sensações, em contraste com o que ocorria no passado, quando costumava chorar por muitas horas.

Mas, no segundo dia, algo surpreendente aconteceu. De repente, senti muita paz, aceitação plena do acontecimento, e a mente não tinha vontade de rolar no pesar. Era como se eu tivesse acabado de sair de vários dias de *ānāpāna*. Não entendi o que aconteceu comigo, pois nunca tinha experimentado tal estado de espírito após o estresse. Na verdade, costumava ser uma pessoa altamente emotiva e estava me perguntando: “Será que me tornei insensível ou indiferente?”

Em todos estes anos de prática, realmente não notei uma equanimidade evidente nos altos e baixos da vida cotidiana. Mas parece-me que, através da prática correta e persistente, ao longo

do tempo, a equanimidade foi sendo acumulada, silenciosamente, gota a gota, no subconsciente. De repente, após o choque, todo o seu conteúdo emergiu para o nível consciente e o preencheu.

É incrível! Já faz dois meses desde o acontecimento e continua lá. É claro que, de vez em quando, uma lembrança repentina chega golpeando como uma faca no meu plexo solar e atravessa meu peito. Mas, por causa da prática, a mente imediatamente se lembra de ir “inspire, expire, para as palmas das mãos,” e em três ou quatro respirações eu me livro da dor por longos períodos de tempo.

Que ferramenta extraordinária temos! Algumas pessoas, ao me verem em tal estado de espírito, pensaram que poderia estar em estado de negação ou suprimindo o choro—talvez para mostrar que boa meditadora Vipassana sou— mas tenho me analisado e não encontrei qualquer vestígio de tais pensamentos.

Então, Goenkaji, gostaria de saber de você se este é um fenômeno comum de tal estado de espírito, que acontece com os meditadores em algum momento de sua vida. Se assim o for, a minha experiência é uma prova real de que a técnica de Vipassana opera milagres.

A prova não é para mim, pois eu nunca tive qualquer dúvida sobre isso, mas para aqueles que ainda têm algum ceticismo.

Meu filho manteve excelente *sīla* por oito anos. Ele também tinha uma compreensão muito profunda de Dhamma, sem qualquer vestígio de dúvida, e era uma pessoa muito generosa e equânime. Espero que todas essas qualidades lhe darão a oportunidade de se tornar um ser humano novamente neste *Buddha Sāsana* a fim de poder continuar a purificar sua mente.

Sinto-me tão honrada e tão abençoada nesta vida por tê-lo encontrado como meu professor, com quem tenho aprendido tanto. Desejo-lhe uma vida longa e saudável. Ofereço a minha mais profunda gratidão a Gótama, o Buda, à linhagem de professores e, especialmente, a você, Goenkaji, por me dar dádiva tão inestimável.

Com toda a minha *mettā*,
Gabriela Ionita



John Wolford
1971–2007

Gratidão eterna

Em 1989, quando John Welford tinha 18 anos, seu pai Carl deu-lhe a dádiva do Dhamma. O que ele aprendeu e praticou enriqueceu a sua vida a partir de então. Em 2005, aos trinta e poucos anos, foi diagnosticado com um tumor cerebral maligno e a cirurgia aconteceu logo em seguida. A partir do momento em que soube de sua doença, até novembro de 2007, dedicou sua vida com firme propósito a um maior envolvimento com o Dhamma e a compartilhá-lo com um maior senso de gratidão, até mesmo encontrando gratidão por sua doença.

O câncer eventualmente se propagou para sua coluna vertebral, causando, por fim, sua morte. No entanto, isso permitiu-lhe morrer conscientemente, em vez de morrer em coma, como é mais habitual entre pacientes com tumor cerebral.

Inicialmente, John não experimentou problemas mentais ou físicos significativos. As dores de cabeça e outros sintomas, que são tão comuns entre as pessoas com tumores cerebrais, apareceram somente no final. Ele permaneceu, na maior parte do tempo, forte e vigoroso, e foi, portanto, capaz de responder plenamente ao seu recém-encontrado sentido de urgência espiritual.

Felizmente, foi capaz de deixar seu emprego para se dedicar em tempo integral a sentar e servir cursos de Vipassana, inclusive o curso de 10 Dias em birmanês-inglês que ele serviu com sua esposa Dhalie em Dhamma Torana, Ontário, apenas três meses antes de morrer. Serviu na cozinha, mas precisava se ausentar regularmente porque a quimioterapia oral que tomava todas as manhãs causava-lhe náuseas. Ainda assim, durante esse curso, conseguiu compilar as histórias e os arquivos de áudio que ele havia coletado durante a viagem para a Birmânia a fim de gravar DVDs desse material de Dhamma para os alunos birmaneses no curso. Ele quase não descansava até que as luzes se apagarem, às 22h00, todas as noites. Por intermédio deste e de inúmeros outros gestos, sua delicadeza, sua generosidade e sua gratidão infundiram e inspiraram a todos que o conheceram.

O que segue são cartas de John e de sua mãe.

Caro Goenkaji,

É difícil contar-lhe a minha “história”, pois há nela tantos aspectos. E igualmente difícil saber como expressar adequadamente a magnitude da minha gratidão a você.

Há muitos anos, meu pai me levou ao meu primeiro curso de Vipassana, conduzido por Arthur Nichols. Sabia, então, que aquela era a coisa mais importante na minha vida, mas tem sido sempre uma batalha de várias maneiras. Isso mudou em fevereiro de 2005, quando fui inesperadamente diagnosticado com um grande e maligno tumor no cérebro. Na verdade, toda a minha vida mudou desde então.

Com base naquele o primeiro diagnóstico, os médicos, durante algum tempo, acreditaram que estaria morto dali a 9 a 12 meses. Isto foi um choque, é claro, mas também me sacudiu de algumas maneiras muito positivas—de fato, Vipassana simplesmente “assumiu o controle” e me acalmou na hora. Fiquei instantaneamente grato por estar morrendo de um tumor no cérebro, o que me daria algum tempo para processar as coisas, em vez de encontrar-me na frente de um carro que se aproximasse veloz e tendo meros momentos antes de ser atropelado.

Durante os meses seguintes, os médicos prolongaram seu prognóstico de 9 a 12 meses para décadas, e depois encurtaram-no novamente para 7 a 10 anos. Permaneci o tempo todo grato por ter tempo suficiente para usar o Dhamma o melhor que podia. E era muito grato também por ter comigo essa ferramenta inestimável que me foi dada há tanto tempo.

Era grato para com e pela minha esposa, Dhalie, também meditadora. Inicialmente, pensei que o que estava atravessando fosse só meu, pois era eu quem tinha o tumor. Mas, rapidamente, ficou claro que Dhalie estava comigo ao longo de todo o caminho. Nós dois ficamos tão tranquilos por dentro, tão calmos, e percebemos imediatamente que extraordinária vantagem isso representava. Ficamos gratos pela oportunidade que isso apresentou para apoiar o Dhamma em nós, para desenvolver o Dhamma em nós, e para usar o Dhamma em nós. Isso nos ajudou tremendamente, e continua a nos ajudar a ajudarmos a nós mesmos, e a ajudar um ao outro.

Também era grato pelo fato de que minha mãe, que sempre esteve interessada, mas “nunca tinha tempo” para fazer um curso, agora estava interessada em fazê-lo. Como se pode imaginar, a notícia deste tumor foi mais difícil para ela do que para qualquer outra pessoa, e ela estava desesperadamente à procura de uma maneira de sair de seu sofrimento. Felizmente, ela tomou uma decisão maravilhosa, e poucas semanas depois de minha primeira operação, minha mãe estava sentando seu primeiro curso com Dhalie e eu e com o meu pai servindo.

Até então, estava contente por minha esposa, meu pai e meu irmão terem todos sentado e servido cursos, e sabia que, independentemente do que viesse acontecer, tudo estaria bem no final— mas não podia dizer a mesma coisa com relação à minha mãe. Agora, estava feliz por ela estar frequentando um curso, recebendo a semente do Dhamma, e por poder contribuir de alguma forma.

Ela participou de mais dois cursos de 10 dias e um curso de *Satipaṭṭhāna Sutta*, e tive a sorte de servir em todos eles. Ela tem mantido sua prática diária facilmente e agora quase não lê nada além de livros de Dhamma. Conversamos sobre Dhamma o tempo todo—ela absorve tudo como uma esponja, nunca protestando: “Estou saturada; não aguento mais.” E eu tenho o privilégio de ser uma parte disso.

Sou grato por minha companhia de seguro de saúde ter concordado em me apoiar financeiramente e, conseqüentemente, poder ter parado de trabalhar. Meu tempo é agora completamente livre para passar com a família, com amigos e com Dhamma. Dhalie, minha mãe, e eu sentamos juntos regularmente.

Para com você, Goenkaji, meu pai no Dhamma, tenho uma dívida enorme, e sou extremamente grato por poder continuar a quitá-la, servindo Dhamma em seu nome de maneiras diferentes. Estou plantando tantas boas sementes quanto possível, servindo para ajudar a disseminar Dhamma tão longe e tão amplamente quanto possível.

Estou, da melhor maneira possível, fazendo justiça ao *seu* serviço desenvolvendo Dhamma em mim. Tento manter *sīla* escrupulosamente, prestando-lhe agora a máxima atenção. *Samādhi* e *paññā* são tão preciosos, tão valiosos e me ajudam a

entender e a fortalecer minha *sīla*. Desenvolvi uma apreciação muito maior pela sua explicação de como “todas as pernas do tripé apoiam umas às outras.”

Tudo isso só pode ser feito com o tempo, e, novamente, sou muito grato pelo tempo que me resta. O câncer está em remissão, mas, recentemente, descobrimos que o tumor pode ter começado a crescer de novo — precisamos checar isso em breve. Esta doença provavelmente encurtará minha vida, mas, quem sabe, talvez o tumor não volte a crescer e, em vez disso, morrerei de outra coisa. Independentemente de qual seja o caso, estou aqui agora, tenho sensações agora. Vou fazer o melhor para ajudar a mim mesmo, o que, eu sou tão grato ao dizer, significa automaticamente, ajudar os outros também.

Obrigado, Goenkaji, por todo o seu ensinamento de Dhamma. Por causa disso, meu pai, minha mãe, meu irmão, minha mulher, meus amigos e milhares de pessoas desconhecidas no mundo são capazes de ajudar a si mesmos, o que significa que eles, por sua vez, ajudarão inúmeros outros.

Com muitos agradecimentos,
e com *mettā*,
John

Da Mãe de John:

Caro Goenkaji,

O que posso dizer para expressar a minha gratidão pelos inestimáveis benefícios que minha família e eu adquirimos ao receber a dádiva do Dhamma, de valor inestimável? Estou enviando algumas histórias curtas para você, um maravilhoso contador de histórias, para ilustrar o poder do Dhamma na minha vida.

Primeira história

Em janeiro passado, quando soube que meu filho mais velho, John, aos 34 anos, tinha um grande tumor cerebral, fiquei

tomada por choque e por horror. Em fevereiro, ele foi internado para uma cirurgia no cérebro. Por ser o oposto das minhas próprias reações, não pude deixar de notar a sua atitude corajosa e resignada. Em vez do previsto, ele demonstrou compaixão e carinho por todos nós que estávamos tão angustiados com esses acontecimentos inesperados.

Logo após a cirurgia, que durou cerca de cinco horas, fui visitá-lo na sala de recuperação. A primeira coisa que lhe perguntei foi: “John, como você está se sentindo?” Com os olhos fechados e um pequeno sorriso em seu rosto, ele respondeu: “Sensações estão surgindo; sensações estão desaparecendo.” Mais tarde, quando falei com ele sobre isso, ele não conseguia se lembrar de ter dito essas palavras. Mas me disse que, antes de entrar na sala de cirurgia, começou a observar as sensações em seu corpo com a intenção de manter essa prática durante toda a cirurgia, na medida do possível.

Sei que um aspecto significativo da minha agitação era minha impotência para salvar o meu filho dessa vicissitude. Mas estava aprendendo que Dhamma podia. Por intermédio dos benefícios da prática, meu filho estava transformando algo terrível em uma ferramenta, uma dádiva preciosa para avançar no caminho do Dhamma.

Segunda história

Poucos dias depois da cirurgia de John, visitei-o no hospital. Perguntei-lhe sobre sua prática de Vipassana. Queria saber como ela lhe dera força notável em face desta terrível doença. Enquanto ele falava de suas experiências com Vipassana, disse-me que há muito tempo havia alimentado um desejo de que, um dia, eu iria fazer um curso e ele serviria naquele curso.

No passado, tanto ele quanto meu filho mais novo, Dharma, tinham sugerido que poderia me beneficiar se participasse de um curso. Naturalmente, por anos, estava sempre ocupada demais! De repente, não estava mais ocupada! Sem saber se John jamais sairia do hospital, disse-lhe que o próximo curso a que fosse, estaria lá também. Parecia um pequeno desejo a ser concedido e uma forma de oferecer apoio ao meu filho. Eu nunca poderia ter imaginado os benefícios que receberia, nem que meu filho

estivesse novamente transformando o câncer em um veículo para a dádiva da libertação—a minha!

Terceira história

Cerca de um mês mais tarde, eu me vi em um carro com John, sua esposa, Dhalie, e seu pai, Carl, todos experientes meditadores de Vipassana. Estávamos viajando para Dhamma Kuñja no estado de Washington, onde participaria do meu primeiro curso. E que curso foi! Como ardi de raiva e de ressentimento contra coisas que não conseguiria sequer nomear. Como eu poderia escapar? Como poderia fugir, quando meu filho mais velho estava sentado na mesma sala, com um grande tumor pressionando o seu cérebro?

Fiquei, e, de alguma forma, nos pequenos intervalos entre ser engolfada por minhas próprias reações caóticas tentei aplicar a técnica que eu estava aprendendo. Lá pelo meio dos 10 dias eu me perguntei como poderia dizer a meu filho que este caminho não é para mim. Quando chegou o fim do curso, me perguntava quanto tempo depois poderia voltar a fazê-lo! Desde então, participei de mais dois cursos de 10 dias e mantenho uma prática diária. Em uma semana, pretendo sentar um curso de *Satipaṭṭhāna Sutta* em Dhamma Surabhi, Columbia Britânica. John servirá naquele curso. Para que eu possa começar a servir Dhamma de alguma forma, estou sendo treinada como servidora on-line para ajudar a inscrever os alunos que se candidataram aos cursos.

Algum tempo depois daquele primeiro curso, disse a John que ele tinha me atirado um salva-vidas mas que, quando o agarrei pela primeira vez, senti mais como se fosse um fio de alta tensão, comigo fritando, estalando e pipocando na outra extremidade! Depois de ter voltado para casa, notei que a minha vida mudou para melhor em muitos aspectos. Familiares e amigos disseram-me que enxergam uma mudança para melhor em mim. O mais importante, posso compartilhar os momentos preciosos da vida sabendo que eles devem passar, e enfrentar o sofrimento sem ser totalmente engolfada pela ansiedade e pelo medo.

Atribuo todos estes benefícios, e mais, Goenkaji, à transformação interior causada por ter participado daquele

primeiro curso! Meu relacionamento com todos os membros da minha família melhorou e tenho a sorte de poder sentar com John e Dhalie com frequência e apreciar as conversas de Dhamma com eles também. Sua prática-em-ação e seu amor compassivo têm sido uma inspiração constante para mim.

É um grande conforto ver John fazendo o melhor uso do seu tempo. Uma vez que está livre de trabalhar em um emprego convencional, trabalha para disseminar Dhamma a cada dia. Os médicos agora acham que seu tumor pode estar começando a crescer novamente. Mas se sua saúde permitir, viajará para a Índia com Dhalie, e ela sentará o Autocurso para Professores, em Dhamma Giri, em novembro. John está na lista de espera para servir no mesmo curso. Em janeiro, meu parceiro e eu vamos para a Birmânia encontrá-los. Vamos visitar vários lugares de Vipassana e, esperamos, sentar um curso em um centro de lá. Fomos aceitos para sentar um curso de 10 dias em Dhamma Giri, no final de janeiro, antes de voltar para Vancouver. Se essas coisas acontecerão, ainda resta saber. No entanto, continua a ser verdade que a minha vida mudou para melhor, além de qualquer coisa que poderia ter imaginado.

Sei que tenho um longo caminho a percorrer para dissipar minha própria ignorância e para superar hábitos de avidez e de aversão. Com todos os benefícios, ainda estou longe de ser equânime sobre certos fatos da vida, incluindo o fato de que John tem câncer e que os médicos não podem fazer nada para ajudá-lo. Recorri ao Dhamma como o meu bote salva-vidas nesses mares turbulentos. Continuarei a fazer os meus melhores esforços para navegar adiante.

Assim como gostaria de estar livre da avidez, do sofrimento e de todo mal, que todos os seres estejam livres da avidez, do sofrimento e de todo mal!

Que todos os seres sejam felizes!

Com respeito e gratidão,
uma humilde aluna de Vipassana,
Laurie Campbell

Três anos mais tarde:

Cara Virginia,

Fico feliz em compartilhar a carta que escrevi a Goenkaji. Algum tempo depois de tê-la dado a John para providenciar a entrega, John perguntou-me se daria permissão para que algum trecho fosse publicado em uma *Newsletter* ou algo assim. Concordei prontamente na ocasião, e ficaria feliz se pudesse ajudar outras pessoas. A carta de John está aqui também, como você pode ver.

Apreciei você ter compartilhado algumas histórias de John como um jovem aluno. Isto trouxe um sorriso ao meu rosto.

Tenho mais uma história para compartilhar. Quando John esteve no hospital pela última vez, a uma certa altura, percebi ser improvável que voltasse para casa. Foi no começo de novembro de 2007. Lembro-me de lhe ter dito certo dia que, se ele morresse no dia do meu aniversário, acenderia uma vela para ele no meu coração todo os anos dali em diante. Em retrospecto, parecia que uma coisa estranha, macabra de se dizer. Não tenho ideia do porquê disse aquilo.

John morreu no dia 20 de novembro, meu 59º aniversário. Experimentei sua partida como seu último presente para mim. Eu teria feito qualquer coisa para que o meu filho sobrevivesse a mim—eu sei isso perfeitamente. Mas não estava em posição de fazer isso acontecer, nem de decidir o que era para seu próprio bem maior. Nem, na verdade, o que seria para o meu.

Na época, pensei que sua partida naquele dia em particular fosse um presente incrivelmente direto e uma mensagem para mim— ele estava livre de sofrimento finalmente e aqueles últimos dias e semanas foram terríveis pelo que ele enfrentou. Desde então, quando o meu aniversário se aproxima, reflito tanto sobre John e sobre sua surpreendente generosidade amorosa de espírito, e sobre a minha própria, inevitável, morte que se aproxima. Sei que ele fez com que a minha própria vez de deixar ir seja mais fácil, seja quando vier. Nesse meio tempo, o meu entendimento de *anicca* se intensificou profundamente.

Desde o momento em que John soube que tinha um tumor no cérebro, até sua morte, seu próprio processo pessoal de crescimento e de desenvolvimento se acelerou. Foi incrível ver suas arestas afiadas se dissolverem e testemunhar e desfrutar a energia amorosa que tão generosamente partilhava com quem quer que entrasse em contato. Perto do fim, foi um privilégio assistir à dissolução do seu ego e à completa emergência da essência do ser: o amor. O veículo para a sua transformação foi a sua prática de Vipassana, não há dúvida. John fez um curso intensivo na arte de viver e saiu dele em grande forma.

Foi a sua grande sorte de receber a dádiva do Dhamma por intermédio de seu pai. Não podemos ver o milagre da jornada de John se excluirmos a influência de Carl. No meu coração tenho uma enorme dívida de gratidão com Carl, por ter trazido os nossos dois filhos para o Dhamma. Estou para sempre em dívida com ele, mas depois, como ele mesmo comentou, as ondas e a dívida se espalharam para incluir todos os que *o* ajudaram ao longo do caminho, dali para trás, através de professores e de alunos, até chegar ao Buda.

Tem sido uma jornada incrível— dolorosa, e ainda rica com dádivas de amor e de compaixão. Tanto tem vindo em minha direção, inclusive o amor compassivo de muitos que foram tocados por John e, por sua vez, magnanimamente se estenderam até mim.

Receio, porém, que não sou nada como alguns dos escritores que povoam seu livro. À medida que o aniversário da morte de John se aproxima, estou ciente da terrível dor da perda, do ressurgimento da mal disfarçada tristeza. Não importa quão adepta possa ser para empregar meu intelecto a fim de dar sentido de tudo isso, e mesmo em tempos de saber mais integrado, a dura realidade do fim dele ainda me entristece além das palavras. Não estou equânime, e o melhor que posso fazer é me sentar com a dor, suportá-la, e tentar aplicar a compaixão ao meu apego aparentemente intratável. Sei que a o luto tem tudo a ver comigo, com o que quero, como desejo que o universo fosse ordenado. Devo lamentar por meu filho estar livre do sofrimento desta vida? Por ter sido ele bem-sucedido em transformar o mais

vil dos metais em ouro? Devo lamentar por ele ter crescido cada vez mais no amor até que se transformasse em tudo o que restou?

Quando penso em meus filhos, fico impressionada. Eles têm sido meus professores em tantos níveis, e estou admirada por, de alguma maneira, os ter tido em minha vida. John partiu há quase três anos, mas, de muitas maneiras, ainda está comigo, me influenciando e me orientando. Sou uma mãe muito afortunada.

Com toda *mettā*,
Laurie

*Attanā hi kataṃ pāpaṃ,
attanā saṃkilissati;
Attanā akataṃ pāpaṃ,
attanāva visujjhati.
Suddhī asuddhi paccattaṃ,
nāñño aññaṃ visodhaye.*

Pelo eu por si só o mal é feito.
Pelo eu por si só somos corrompidos.
Pelo eu por si só o mal deixa de ser praticado.
Pelo eu por si só somos purificados.
Pureza e impureza dependem de nós mesmos.
Ninguém pode purificar o outro.

—*Dhammapada* 12.165

*Pralayaṅkāṛī bādha meṇ,
tū hī terā dvīpa.
andhakāramaya rāta meṇ,
tū hī terā dīpa.*

Em meio ao dilúvio que a tudo destrói
você mesmo é a sua ilha.
Em meio à noite mais escura
você mesmo é a sua lâmpada.

—*Doha* em hindi, S.N. Goenka

Trabalhe pela sua própria salvação

À medida que praticamos diariamente, pela manhã e à noite, Vipassana permanece viva dentro de nós. A consciência das sensações corporais, o nosso primeiro sistema de alerta, chamam nossa atenção para as reações que continuam reforçando nossos hábitos insalubres. À medida que trabalhamos para mudar esse padrão, a necessidade de nos tornarmos mestres de nossas mentes se torna clara como cristal.

O processo é simples, mas sutil. É fácil escorregar, e uma divergência não corrigida pode continuar a aumentar, porque o caminho é muito longo. Portanto, à medida que a oportunidade permitir, é bom rever a maneira correta de praticar participando de cursos e ouvindo atentamente as palestras elucidativas de Goenkaji.

Este artigo, publicado na edição da primavera de 1997 do Vipassana Newsletter, é um resumo de uma palestra proferida por Goenkaji no segundo dia de um curso de três dias para alunos experientes. Aqui, ele passa em revista cuidadosamente a técnica de Vipassana, explicando a prática em detalhes.

Na superfície, a mente joga tantos jogos — pensar, imaginar, sonhar, dar sugestões. Mas, lá no fundo, a mente permanece prisioneira de seu próprio padrão de hábito; e o padrão de hábito no nível mais profundo da mente é o de sentir sensações e o de reagir. Se as sensações forem agradáveis, a mente reage com avidez. Se forem desagradáveis, reage com aversão.

A iluminação de Buda foi a de ir à raiz do problema. A menos que trabalhem no nível da raiz, estaremos lidando apenas com o intelecto e só esta parte da mente será purificada. Enquanto as raízes de uma árvore permanecerem insalubres, toda a árvore ficará doente. Se as raízes forem saudáveis, então, fornecerão seiva saudável para toda a árvore. Então, comece a trabalhar com as raízes—esta foi a iluminação do Buda.

Quando disseminava Dhamma, o caminho da virtude, concentração e sabedoria (*sīla*, *samādhi* and *paññā*), não era para estabelecer um culto, um dogma, ou uma crença. O Nobre

Caminho Óctuplo é um caminho prático e aqueles que o trilham podem ir ao nível mais profundo da mente e erradicar todo o seu sofrimento.

Aqueles que realmente se libertaram sabem que ir até à profundidade da mente — fazendo uma operação cirúrgica da mente — tem de ser feito por nós mesmos, por cada indivíduo. Alguém pode guiá-lo com amor e com compaixão; alguém pode ajudá-lo em sua jornada ao longo do caminho. Mas ninguém pode carregá-lo em seus ombros, dizendo: “Eu o levarei até a meta final. Simplesmente renda-se a mim. Eu farei tudo.”

Você é responsável pela sua própria escravidão. Você é responsável por tornar sua mente impura— mais ninguém. Só você é responsável por purificar sua mente, a fim de quebrar as amarras.

A continuidade da prática é o segredo do sucesso. Quando se diz que você deve estar continuamente consciente, isso significa que deve estar consciente com a sabedoria das sensações no corpo, onde você realmente experimenta coisas surgindo e desaparecendo. Esta consciência da impermanência é o que purifica a sua mente— a consciência das sensações surgindo, desaparecendo.

Intellectualizar esta verdade não ajudará. Você pode entender: “Tudo o que surge mais cedo ou mais tarde desaparecerá. Qualquer pessoa que nasce, mais cedo ou mais tarde morrerá. Isto é *anicca*.” Você pode entender isso corretamente, mas não a estará experimentando. É a sua própria experiência pessoal que o ajudará a purificar a mente e o libertará de seu sofrimento. A palavra para “experiência” usada na Índia naquela época do Buda era *vedanā*, sentir pela experiência, e não apenas pela intelectualização. E isso só é possível quando as sensações são sentidas no corpo.

Anicca deve ser experimentada. Se você não a estiver experimentando, será apenas uma teoria, e Buda não estava interessado em teorias. Mesmo antes do Buda, e nos tempos do Buda, havia professores que ensinavam que todo o universo flui, *anicca* - isso não era novidade. O que era novidade do Buda era a *experiência* de *anicca*; e quando você a experimenta na

estrutura do seu próprio corpo, você já começou a trabalhar no nível mais profundo de sua mente.

Duas coisas são muito importantes para aqueles que trilham o caminho. A primeira é quebrar a barreira que divide a mente consciente da mente inconsciente. Mas, mesmo que a sua mente consciente agora possa sentir as sensações que anteriormente eram sentidas apenas pela parte inconsciente profunda de sua mente, isso por si só não o ajudará. O Buda queria que você desse um segundo passo: mudar o hábito da mente de reagir no nível mais profundo.

Alcançar o estágio em que você começa a sentir sensações é um bom primeiro passo, no entanto, o padrão de hábito de reagir permanece. Quando você sente uma sensação desagradável, se continuar reagindo — “Ó, tenho de me livrar disso” — isto não o ajudará. Se começar a sentir um fluxo agradável de vibrações muito sutis por todo o corpo, e reagir — “Ah, maravilhoso! Isto é o que estava procurando. Agora consegui!” — Você não entendeu Vipassana de maneira alguma.

Vipassana não é um jogo de prazer e de dor. Você tem reagido assim toda a sua vida, por incontáveis vidas. Agora, em nome de Vipassana, começou a tornar esse padrão mais forte. Toda vez que sente uma sensação desagradável, você reage da mesma forma, com aversão. Toda vez que sente uma sensação agradável, você reage da mesma forma, com avidez. Vipassana não o tem ajudado, porque você não tem ajudado Vipassana.

Sempre que voltar a cometer o erro de reagir por causa do velho hábito, certifique-se do quão rapidamente se conscientiza disto: “Olhe—uma sensação desagradável e eu estou reagindo com aversão; uma sensação agradável e eu estou reagindo com desejo. Isto não é Vipassana. Isso não me ajudará.”

Entenda, é isso que você tem de fazer. Se você não for 100 por cento bem-sucedido, não importa. Isso não o prejudicará enquanto continuar a compreender e continuar a tentar mudar o velho padrão de hábito. Se, mesmo por alguns momentos, você começar a sair de sua prisão, então, você estará progredindo.

Isto é o que o Buda queria que você fizesse: praticar o Nobre Caminho Ócuplo. Pratique *sīla* a fim de adquirir o tipo certo de

samādhi. Para aqueles que continuam quebrando *sīla*, há pouca esperança de que irão para os níveis mais profundos da realidade. *Sīla* se desenvolve depois de você ter algum controle sobre a sua mente, depois de começar a entender, com *paññā*, que quebrar *sīla* é muito prejudicial. Sua *paññā* no nível experiencial ajudará seu *samādhi*. Seu *samādhi* no nível experiencial ajudará sua *sīla*. Sua *sīla* mais forte ajudará seu *samādhi* a se tornar forte. Seu *samādhi* mais forte ajudará sua *paññā* a se tornar forte. Cada um dos três vai ajudar os outros dois, e você continuará progredindo.

Você deve permanecer com a realidade, com a verdade tal qual é. As coisas continuam mudando. Todas as vibrações nada mais são do que um fluxo, uma corrente. Essa percepção remove o padrão de hábito profundamente arraigado de reagir às sensações.

Sejam quais forem as sensações que experimente — agradáveis, desagradáveis ou neutras— você deve usá-las como ferramentas. Essas sensações podem se tornar ferramentas para libertá-lo de seu sofrimento, com a condição de que entenda a verdade tal qual é. Mas essas mesmas sensações também podem se tornar ferramentas que multiplicam seu sofrimento. Gostos e desgostos não devem obscurecer o assunto. A realidade é: as sensações estão surgindo e desaparecendo; são *anicca*. Agradáveis, desagradáveis ou neutras — não faz qualquer diferença. Quando você começar a perceber o fato de que até mesmo as sensações mais agradáveis que você experimentar são *dukkha* (sofrimento), então, estará chegando mais perto de libertação.

Entenda por que sensações agradáveis são *dukkha*. Toda vez que uma sensação agradável surgir, você começa a se deleitar com ela. Este hábito de se apegar a sensações agradáveis tem persistido por incontáveis vidas. E é por isso que você tem aversão. Desejo e aversão são dois lados da mesma moeda. Quanto mais forte for a avidez, mais forte será sem dúvida a aversão. Cedo ou tarde, cada sensação agradável se transforma em uma sensação desagradável e cada sensação desagradável se transformará em agradável—esta é a lei da natureza. Se começar a desejar sensações agradáveis, estará convidando o sofrimento.

Os ensinamentos do Buda nos ajudam a desintegrar a intensidade solidificada que nos impede de ver a verdade real. Na realidade, existem apenas meras vibrações, nada mais. Ao mesmo tempo, há solidez. Por exemplo, esta parede é sólida. Esta é uma verdade, uma verdade aparente. A verdade suprema é a de que o que se chama de parede nada mais é do que uma massa de partículas subatômicas a vibrar. Temos de integrar as duas verdades através da compreensão adequada.

Dhamma desenvolve a nossa compreensão, a fim de nos livrarmos do hábito de reagir e reconhecer que o desejo está nos prejudicando, odiar está nos prejudicando. Então, ficamos mais realistas: “Veja, existe a verdade suprema e verdade aparente, que também é uma verdade.”

O processo de ir às profundezas da mente para se libertar tem de ser percorrido por você sozinho, mas também deve estar preparado para trabalhar com sua família, com a sociedade como um todo. O parâmetro para medir se o amor, a compaixão e a boa vontade estão verdadeiramente se desenvolvendo é se tais qualidades estão ou não aparentes para as pessoas ao seu redor.

O Buda queria que nos libertássemos no nível mais profundo de nossas mentes. E isso só é possível quando três características tiverem sido realizadas: *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anattā* (inexistência ego). Quando a mente começa a se tornar livre do condicionamento, camada após camada se purifica até a mente ficar totalmente descondicionada. Pureza, então, se torna um modo de vida. Você não terá de praticar *mettā* (amor compassivo) como faz agora, no final de sua sessão de uma hora. Mais tarde, *mettā* simplesmente passa a ser a sua vida. O tempo todo você permanecerá repleto de amor, de compaixão e de boa vontade. Esse é o objetivo, a meta.

O caminho da libertação é o caminho de se trabalhar no nível mais profundo da mente. Nada há de errado em dar boas sugestões mentais, mas, a menos que você mude o hábito cego de reagir no nível mais profundo, não estará liberto. Ninguém será libertado, a menos que o nível mais profundo da mente seja alterado, e o nível mais profundo da mente está constantemente em contato com as sensações corporais.

Temos de dividir, dissecar e desintegrar toda a estrutura para entender como a mente e a matéria são tão interligadas. Se trabalhar só com a mente e esquecer o corpo, não estará praticando os ensinamentos do Buda. Se trabalhar só com o corpo e esquecer a mente, mais uma vez, não entenderá corretamente o Buda.

Qualquer coisa que surge na mente se transforma em matéria, em uma sensação no campo material. Esta foi a descoberta do Buda. As pessoas esqueceram essa verdade, que só pode ser compreendida através da prática adequada. O Buda disse: “*Sabbe dhammā vedanā samosaraṇā*” — “Qualquer coisa que surgir na mente, começa a fluir como uma sensação no corpo.”

O Buda usou a palavra *āsava*, o que significa fluxo ou intoxicação. Suponha que tenha gerado raiva. Inicia-se um fluxo bioquímico que gera sensações muito desagradáveis. Por causa dessas sensações desagradáveis, você começa a reagir com raiva. À medida que gerar raiva, o fluxo tornar-se-á mais forte. Existem sensações desagradáveis e, com elas, uma secreção bioquímica. À medida que gerar mais raiva, o fluxo se fortalece.

Da mesma forma, quando paixão ou medo surgem, um tipo em particular de substância bioquímica começa a fluir no sangue. Um círculo vicioso começa e continua se repetir sem parar. Há um fluxo, uma intoxicação, nas profundezas da mente. Por ignorância, ficamos intoxicados por este fluxo bioquímico em particular. Embora isso nos torne infelizes, ainda estamos intoxicados; queremos isso de novo e de novo. Então, continuamos a gerar raiva sobre raiva, paixão sobre paixão e medo sobre medo. Ficamos intoxicados por qualquer impureza que gerarmos em nossas mentes. Se dissermos que alguém é viciado em álcool ou em drogas, essa é uma inverdade. Ninguém é viciado em álcool ou em drogas. A verdade é que a pessoa é viciada às sensações que são produzidas pelo álcool ou pelas drogas.

O Buda nos ensina a observar a realidade. Cada vício será desfeito se observarmos a verdade das sensações no corpo com esse entendimento: “*Anicca, anicca*. Isto é impermanente.” Aos poucos, aprenderemos a parar de reagir.

Dhamma é tão simples, tão científico, tão verdadeiro— uma lei da natureza aplicável a todos. Budistas, hinduístas, muçulmanos, cristãos; americanos, indianos, birmaneses, russos ou italianos— não faz qualquer diferença; um ser humano é um ser humano. Dhamma é uma ciência pura da mente, da matéria e da interação entre as duas. Não permita que se torne uma crença sectária ou filosófica. Isto não o ajudará em nada.

O maior cientista que o mundo já produziu trabalhou para descobrir a verdade sobre a relação entre a mente e a matéria. E ao descobrir essa verdade, encontrou uma maneira de ir além da mente e da matéria. Explorou a realidade não por uma questão de curiosidade, mas para encontrar uma maneira de se livrar do sofrimento. Para cada indivíduo, existe tanto sofrimento— para cada família, para cada sociedade, para todas as nações, para o mundo inteiro — tanto sofrimento. O Iluminado encontrou uma maneira de se livrar deste sofrimento.

Cada indivíduo tem de sair do sofrimento. Não há outra solução. Cada membro de uma família deve sair do sofrimento. Então, a família se tornará feliz, pacífica e harmoniosa. Se cada membro da sociedade sair do sofrimento, se todos os membros de uma nação saírem do sofrimento, se cada cidadão do mundo sair do sofrimento, só então haverá paz no mundo.

Não pode haver paz no mundo só porque queremos paz no mundo— “Estou agitando pela paz mundial; por isso, deve ocorrer.” Isso não acontece. Não podemos nos agitar pela paz. Quando estamos agitados, perdemos nossa própria tranquilidade. Então, nada de agitação! Purifique sua mente; e então, cada ação que praticar adicionará paz ao universo.

Purifique sua mente. É assim que pode ajudar a sociedade; é assim que pode parar de prejudicar os outros e começar a ajudá-los. Quando você trabalha para a sua própria libertação, perceberá que também começou a ajudar os outros a sair de seu sofrimento. Um indivíduo torna-se vários indivíduos—a lenta expansão do círculo. Não há qualquer mágica, qualquer milagre. Trabalhe pela sua própria paz, e perceberá que começou a tornar a atmosfera ao seu redor mais pacífica—com a condição de que trabalhe corretamente.

Se houver algum milagre, será o milagre da mudança do padrão de hábito da mente de rolar no sofrimento para a liberdade do sofrimento. Não pode haver milagre maior do que esse. Cada passo dado em direção a esse tipo de milagre é um passo saudável, um passo útil. Qualquer outro milagre aparente será escravidão.

Que todos vocês possam sair do seu sofrimento e se tornar livres de suas amarras. Desfrutem a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade.

—S.N. Goenka

*Aciraṃ vatayaṃ kāyo,
pathaviṃ adhisessati;
Chuddho apetaviññāṇo,
niratthaṃva kaliṅgaraṃ.*

Ó lástima! Em breve, esta estrutura corpórea
estará inerte sobre a terra,
ignorada, desprovida de consciência,
tal qual um tronco inútil.

—*Dhammapada* 3.41

Escondendo-se da sabedoria de *anicca*

Durante séculos, os seres humanos têm inventado uma infinidade de produtos na tentativa de melhorar a aparência do corpo, disfarçar o seu odor, deter sua decadência, mascarar sua dor física e mental — tudo para criar uma ilusão de beleza, de felicidade e de constância. Mercados florescem vendendo joias, roupas da moda, tinturas de cabelo, maquiagem, cremes anti-rugas, desodorantes, perfumes, álcool, drogas e muito mais.

A verdade do corpo material tem sido enterrada profundamente na mente inconsciente, e seus produtos são o solo que cobrem o caixão. O Buda desenterrou a verdade da forma material. Ele entendeu experimentalmente sua decadência momento a momento e o definhamento generalizado que leva à morte, e descobriu que a verdade de *anicca* dentro do corpo era a chave para o *nibbāna*.

Todos temos um pressentimento desta verdade, mas nos escondemos dela, porque expõe um medo penetrante generalizado da perda, entrelaçado com a nosso forte apego à percepção equivocada de um corpo permanente abrigando um “eu” eterno.

A meditação Vipassana traz a verdadeira natureza da mente-corpo à mostra, com sua qualidade de mutação incessante— *anicca*. Desenvolver a equanimidade para com a realidade do corpo-mente é o que quebra o nosso apego e nos leva à libertação.

Versos de Ambapālī

Na época do Buda, Ambapālī era uma cortesã famosa e de imensa beleza. Ela tinha um filho que se tornou um ancião eminente na ordem monástica do Buda. Um dia, ouviu seu filho proferir uma palestra sobre o Dhamma e, inspirada pela sua verdade, renunciou ao mundo para se ordenar bhikkhunī. Através da observação da decadência de seu outrora belo corpo, entendeu a lei da impermanência em toda sua extensão e tornou-se uma arahant.

Esta seleção de seus versos descreve as mudanças que transformam o corpo na velhice.

Meu cabelo era preto, da cor das abelhas,
cada fio tendo um cacho na ponta.
Agora, devido à idade avançada,
mais parecem fibras de cânhamo.
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

Coberta de flores, minha cabeça era perfumada
como um frasco de perfume delicado.
Agora, devido à idade avançada,
cheira a pelo de cachorro,
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

O outrora, minhas sobrancelhas eram lindas,
tal qual crescentes bem pintadas
pela mão de um artista.
Agora, devido à idade avançada,
despencam, enrugadas.
Não diversa é a palavra

daquele que diz a verdade.

Brilhantes e belos como joias,
meus olhos eram azul marinho e de formato alongado.
Agora, duramente atingidos pela idade avançada,
sua beleza sumiu por completo.
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

Outrora, meus dentes pareciam lindos,
da cor da palha do milho.
Agora, devido à idade avançada,
estão rotos e amarelados.
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

Outrora, meus dois seios eram lindos,
inchados, arredondados, compactos e elevados.
Agora pendem flácidos
como um par de sacos de água vazios.
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

Outrora, meu corpo era lindo,
como uma folha de ouro bem polida.
Agora é todo recoberto de rugas.
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

Outrora, meus pés pareciam lindos, como se feitos de algodão.

Agora, devido à idade avançada,
estão rachados e inteiramente enrugados.

Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

Tal é este corpo, agora decrépito,
a morada de um bocado de sofrimento.
Nada mais é além de uma casa envelhecida,
cujo estuque despençou.
Não diversa é a palavra
daquele que diz a verdade.

—*Therīgāthā* 13.252–270,
Amadeo Solé-Leris, tradutor

*Dvipādakoyaṃ asuci,
duggandho parihāraṭi;
Nānākuṇapaparipūro,
vissavanto tato tato.
Etādisena kāyena,
yo maññe uṇṇametaṇe;
Paraṃ vā avajāneyya
kimaññatra adassanāti.*

Este corpo bípede sujo,
carregado de mau cheiro
e repleto de impurezas
que jorram de diversos lugares —
com um corpo destes,
se alguém se achar superior
e desprezar os demais,
a que poderá isso se dever, senão à ignorância?

—*Sutta Nipata* 1.207-208

Perguntas a Goenkaji III

Questões éticas na era da medicina moderna

Suponhamos que, diante da morte iminente, alguém recuse alimento ou tratamento. Ela sabe que está morrendo e sente que não aguenta mais. Isso é considerado suicídio?

Novamente, depende. Se recusar alimentos com a intenção de morrer prematuramente, então está errado. Mas se pára de tomar alimentos ou remédios, dizendo: “Deixe-me morrer em paz; não me perturbe,” é uma coisa diferente. Tudo depende da volição. Se a volição é morrer rapidamente, está errado. Se a volição é morrer em paz, é totalmente diferente.

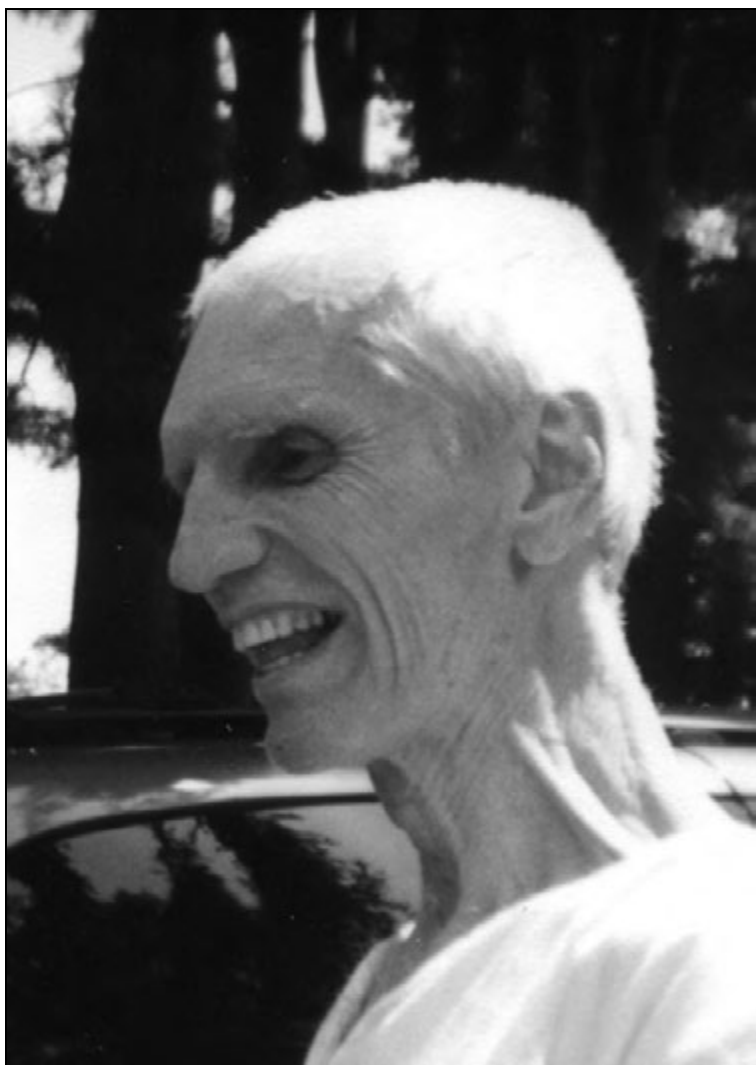
Os médicos no Ocidente tratam pacientes enquanto podem. No entanto, quando decidem que nada mais pode ser feito clinicamente, há um sistema pelo qual os pacientes são autorizados a voltar para casa e lhes são fornecidos os cuidados de enfermagem a fim de morrer em paz em um ambiente familiar. Geralmente, tudo o que é dado para tratamento é a medicação paliativa, cuidado e conforto.

Maravilhoso! Muito bom! Esta é a maneira humana. Se alguém estiver morrendo e não houver qualquer tratamento adicional, é melhor levá-lo para casa para uma boa atmosfera. Crie uma atmosfera de Dhamma. Deixem-no morrer em paz, com conforto. Bom.

*Na antalikkhe na samuddamajjhe,
na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa;
Na vijjatī so jagatippadeso,
yatthaṭṭhitaṃ nappasaheyya maccu.*

Nem no céu, nem no meio do oceano,
nem mesmo na caverna de uma montanha
devemos procurar refúgio;
pois não existe lugar algum no mundo
onde não seremos dominados pela morte.

—*Dhammapada* 9.128



Terrell Jones
1942–2002

Encarando a morte de frente

Em 2002, Terrell Jones morreu de câncer em sua casa, em Copper Hill, Virginia. Oito anos antes, havia descoberto Vipassana, e, logo depois, sua esposa Diane também participou de um curso. Juntos, tornaram-se meditadores sérios, sentando e servindo, tanto quanto possível.

Nem mesmo ao tomar conhecimento de sua morte iminente deixaram de servir. Nas semanas que antecederam sua morte, ele e Diane estavam totalmente ocupados como responsáveis pelas inscrições para um curso fora de centro nas proximidades.

Duas semanas antes dele morrer, Diane dirigiu durante 12 horas para levar Terrell ao norte para o Centro de Meditação Vipassana, Dhamma Dhara, em Massachusetts, onde Goenkaji e sua esposa Mataji estavam de visita. Eles quiseram homenageá-los e expressar sua gratidão pela dádiva de Vipassana. Ao longo de sua estada, Terrell foi uma inspiração para todos: sem medo, sem arrependimentos— apenas alegria e gratidão.

Terrell teve apenas 10 semanas para enfrentar e aceitar não só o câncer terminal, mas a perda de seu amor de 30 anos. Teve, também, de enfrentar o fato de que não estaria presente para ajudá-la e confortá-la.

Enquanto observava o corpo dele definhando, Diane teve as mesmas 10 semanas para aprender a lidar com a morte de seu marido de 30 anos. Em sua mente, encarava a morte dele a cada dia.

Terrell e Diane sempre quiseram encontrar uma maneira de diminuir o seu apego mútuo, de modo que, quem sobrevivesse ao outro pudesse sofrer um pesar menos intenso pela perda. Ambos sabiam que Vipassana era o caminho.

Meditavam juntos todos os dias, às vezes por muitas horas. Mantiveram a consciência das sensações na tristeza de sua despedida prolongada e, tão equanimemente quanto possível, observavam sua dor e seu medo. O desejo fervoroso de Terrell, perto do fim, era ter uma mente tranquila, cheia de equanimidade, com uma forte consciência das sensações no momento da morte—um desejo que foi realizado.

Enquanto em Massachusetts, Terrell e Diane concordaram com boa vontade em ser entrevistados e a compartilhar seus pensamentos e sentimentos sobre suas vidas e a morte iminente dele.

Terrell: Bem, você sabe que estou com câncer e, segundo dizem os médicos, tenho apenas uma chance muito remota de vencê-lo. Mas isso é apenas um jogo com números. A maneira como Diane e eu estamos lidando com isso é, na verdade — estamos felizes. Parece loucura, mas nos demos conta de que o câncer é um presente, porque nos mostrou tantas coisas que desconhecíamos anteriormente no nosso dia a dia. A cada dia reconhecemos mais pessoas e coisas pelas quais sentir gratidão. No passado, simplesmente, suponho, passavam despercebidas —especialmente nossos amigos que nos amam e de quem tínhamos tão pouca consciência. Nós não temos— ou pelo menos, podemos não ter— tanto tempo restante, de modo que não mais tomamos as coisas como dadas. Sempre nos sentimos tão beneficiados pelo que temos.

Virginia: Você está com medo?

Não, não estou com medo. O que há para temer? Poderei morrer nos próximos 30 dias, não sei. Mas pode ser que não morra por 30 anos. Mesmo se tiver mais outros 30 anos de vida, não vou estar mais pronto para morrer depois do que estou agora. Ainda vou ter de passar por exatamente o que estou passando agora. Neste momento, tenho uma chance de 50% de superá-lo. Sairei desta vivo ou morto: 50%.

A morte é absolutamente inevitável. Cada um de nós morrerá um dia. Aqueles que não receberam sua sentença pela profissão médica, estão lá fora. Mas estão ocupados; não estão sentados pensando a cada minuto sobre a morte. Considerando que não tenho um monte de outras coisas em que pensar, então, talvez o meu foco seja um pouco mais aguçado que o deles.

Conte-me sobre sua descoberta de Vipassana.

Estava conversando com um amigo uma noite e mencionei que estava tendo problemas com as pessoas. Simplesmente não conseguia falar com ninguém. Ele disse: “Sabe, eu fiz esse curso uma vez e passei 10 dias em Nobre Silêncio,” e eu quis ir só por isso. Por incrível que pareça, mesmo não tendo mantido a sua prática, tinha consigo aqueles dois pequenos folhetos informativos que são enviados para as pessoas interessadas em saber algo sobre os cursos. Ele ainda os tinha em uma mala. Eu os li e quis ir imediatamente.

Mas não teria ido, se não funcionasse com base em doações. Por ter entrado e saído de vários grupos, era muito cético. Sempre que entrava em um grupo e começava a olhar um pouco mais a fundo, encontrava algo comercial nele para ganho financeiro de alguém. Mas oferecer Vipassana gratuitamente me mostrou que a volição desta organização era diferente. Estava aqui no centro seis semanas depois de ter lido esses dois folhetos.

Quando saí daquele curso de 10 dias, minha mente começou a rodar de volta para todos os problemas que tinha em casa e, incrivelmente, eles não estavam lá. As reações que teria tido a certos pensamentos sobre a família ou sobre os amigos foram todos embora. Estava repleto de consciência daquilo que tinha, de quão grato eu deveria ter sido pelas pessoas em minha vida que toleraram o meu comportamento pelo tanto de tempo que toleraram. Mal podia esperar para falar ao telefone com Diane e lhe dizer o quanto eu a amava e para lhe pedir que me desse outra chance. Não muito tempo depois, ela também completou um curso e, daquele momento em diante, sabe, temos praticado muito profundamente, várias vezes por ano, muitos cursos. Nosso entendimento se aprofundou. A solução para todos os nossos diferentes problemas passou a se resumir em: purificar, purificar, purificar.

Uma vez que sempre fomos tão apaixonados um pelo outro, a nossa meta, então, tornou-se adquirir sabedoria suficiente em Vipassana, com vistas a, quando um de nós estivesse morrendo, sermos capazes de passar por isso sem desmoronar por completo.

E estamos muito felizes por termos alcançado esse objetivo. Não sabíamos disso, entende. Nós não sabíamos que tínhamos atingido a meta até que aconteceu. Não tínhamos ideia de como reagiríamos quando um de nós enfrentasse a morte, nem ideia. Quando isso aconteceu, descobrimos que uma compreensão inteiramente nova do que seja a morte tinha ocorrido em um nível muito profundo dentro de nós. Sob a mente racional, no nível inconsciente, algo tinha ido embora; tinha sido purificado pela prática de Vipassana.

Nessa experiência que estamos tendo com a morte, agora, não consigo dizer exatamente ... Eu realmente não tenho palavras para dizer o que não está mais lá. Seja o que for o que costumava me fazer reagir com medo à ideia de morrer não está mais lá. Eu não posso explicar isso, a não ser que, de alguma forma, todos os anos de meditação eliminaram aquilo, cortaram esse problema pela raiz. É maravilhoso.

Diane, como você lida consigo mesma e suas sensações quando vê Terrell em tamanha dor? Como você lida com não ser capaz de aliviá-la? Você ajuda de alguma outra forma, psicologicamente?

Diane: Muitas vezes, com este câncer, Terrell está experimentando um grande desconforto. Amando-o como amo, sempre quero poder ajudá-lo com isso. Mas há muitos momentos em que não consigo fazer isso. Tento tornar a sua posição mais confortável e dar-lhe coisas, como sua medicação, para tentar ajudá-lo, mas, muitas vezes, isso não funciona. Há momentos em que eu me sinto tipo: “Puxa, o que mais posso fazer?”

Quero ajudar, mas, na verdade, realmente não posso fazer muito fisicamente. É aí que a meditação é útil. Digo: “Terrell, vamos nos concentrar em nossa respiração; vamos nos concentrar em nossas sensações.” Ele observará sua dor e eu observarei a minha.

Minha dor é a dor de me sentir impotente, e, contudo, isso está sempre mudando, *anicca*. Muda a cada momento. Tenho estes sentimentos, às vezes, de querer ajudar e não poder, e é aí

que a minha força vem. Vem de dentro, a partir de anos de prática e de me tornar consciente do que está acontecendo no momento e permanecer equânime com aquilo—ter uma mente equilibrada, e estar consciente de *anicca*.

Então, quando chega essa hora, concentro-me na minha respiração, porque é onde emergem o que Goenkaji chama de “pequenos vulcões”. Consigo senti-los chegando, e, à medida que chegam, concentro-me em minha respiração; Concentro-me nas sensações. Às vezes, posso até chorar. Quando as lágrimas vêm, sinto-as queimar meu rosto. Concentro-me naquilo; concentro-me nas lágrimas que caem. Concentro-me no nó na minha garganta. À medida que sinto sensações por todo o meu corpo, o desconforto cessa. Consigo ajudá-lo mais por ele ver que isso funciona e, quando ele vê isso, fica mais focado. É uma parceria. Funciona nos dois sentidos. Quando me vê em desconforto, ele faz o mesmo por mim.

Muitas pessoas podem, agora, considerar a sua posição como sendo a mais difícil por ser você quem será deixada para trás.

Eu sei, ouço isso o tempo todo. “Você é a cuidadora e para aquele que for deixado para trás vai ser mais difícil.” Mas, como dissemos antes, nossa prática tem nos dado a força e a compreensão de *anicca*—mudança, mudança, mudança. Quando ele falecer, terei a força da minha prática, a força de Vipassana, e *mettā*, amor. Todas as pessoas que nos apoiaram ao longo dos anos, e a prática, dão-me força. Sou tão grata por Vipassana ter entrado em minha vida por meio dele. Crescemos, crescemos com uma compreensão que vai muito além de palavras. Não consigo expressar isso.

Temos meditado juntos todos os dias desde o dia em que começamos. Nunca vacilamos. Tem sido sempre uma parte importante de nossas vidas. À medida que fomos ficando mais velhos, servir também se tornou muito importante. Nos últimos anos, decidimos que iríamos passar o resto de nossas vidas apenas servindo e sentando. Isso não só ajudaria a disseminar o

Dhamma, mas nos ajudaria a fortalecer a nossa prática. A nossa prática do dia a dia e o nosso compromisso são fortes.

Terrell, você poderia falar sobre o serviço?

Terrell: Doar serviço é tão incrível quanto sentar um curso de Vipassana. Serviço é outro curso inteiro por si. Servi o meu primeiro curso de 20 dias no ano passado. Apaixonei-me pelo serviço em cursos longos. Você está lá servindo todos os dias. Você está fazendo isso porque é grato pelo que lhe foi dado, e você quer doar isso aos outros. Esse sentimento de querer servir os outros é um sentimento bonito— edificante e muito gratificante. Você sabe que está dando o presente do seu tempo para que outros possam praticar Vipassana, mas o presente que os servidores recebem é tão valioso, se não for maior. É maravilhoso observar um mar de meditadores e saber que você precisou ser parte daquilo para que acontecesse. Cada pessoa ali, do professor àquele que limpa os banheiros, é necessária—elas apenas têm funções diferentes. Alguns requerem mais treino do que os outros, mas, sem os servidores, o curso não poderia de forma alguma ter acontecido.

Como você encontra um equilíbrio entre lutar pela sua vida e alcançar uma calma aceitação do veredito médico?

Encontro-me na circunstância de estar com câncer terminal. Palavras estranhas. Jamais realmente pensei sobre mim mesmo como tendo câncer terminal. Na literatura médica, e em todas as terapias alternativas a respeito das quais li, se encontro algo que funcionou, parece ter funcionado, foi intensamente alardeado como sendo de ajuda, ou ajudou antes, eu experimento. Mas não estou apegado, porque não tenho medo de morrer.

Vou morrer agora, daqui a 10, 20, 30 anos a partir de agora— eu *vou* morrer. Não há como contornar o fato de que vou morrer. Portanto, não estou desesperado para algo ter de funcionar. Não tem de funcionar agora. Se funcionar, ótimo: Diane e eu temos muito mais tempo para sentar e servir. Se não funcionar, ótimo: tivemos este fabuloso tempo juntos. Viemos para o Dhamma

juntos. Todas estas coisas maravilhosas aconteceram conosco. Estamos cheios de gratidão. Seremos felizes, independentemente do que venha acontecer.

Um mês depois da morte de Terrell, Diane voltou para Massachusetts para meditar. Ela narrou suas lembranças do falecimento dele e do período precedente.

Diane: Na manhã da sua morte, levantamo-nos e meditamos. Mais tarde, enquanto conversava com uma amiga ao telefone, ouvi Terrell dizer: “Diane, você precisa vir aqui agora.” “Okay, eu respondi.” E desliguei. Quando cheguei lá, ele me disse: “Está na hora.” Mais uma vez, eu disse: “Okay.”

Conversamos um pouco e ele pediu: “Certifique-se de que eu esteja fazendo a coisa certa. Será que estou fazendo certo, querida?” Eu garanti-lhe: “Sim, você está fazendo certo.”

Ele estava tão consciente, estava começando a brilhar. A cor de sua pele mudou; ele só brilhava! Minha amiga que estava comigo olhou para ele e confirmou: “Ele está brilhando.” Ele estava tão cheio de amor, tão cheio de compaixão, e o Dhamma era simplesmente ... você podia ver, ele estava radiante. Estava totalmente naquilo.

Ele me disse: “Está tudo bem, querida. Você vai ficar bem.” Ele não tinha medo; estava consciente de tudo à sua volta. Olhou para mim. “Querida, eu estou perdendo minha visão; está indo agora,” e ele me ofereceu seus lábios armados para um beijo. Eu o beijei.

Naquele momento, era tudo o que eu podia fazer—agracê-lo por me dar este grande presente do Dhamma. Não foi muito difícil de me desapegar porque o Dhamma estava totalmente lá; apenas estava. Eu não senti qualquer apego.

Antes de morrer, começou a entoar cânticos. Não estava lutando para respirar; foi uma respiração muito calma e bonita, cheia de amor, cheia de compaixão pelo mundo inteiro. Eu não era “eu”, não havia “eu”, nem “mim”, nem “meu”. Aquele

momento foi tão puro; eu tinha me entregado totalmente ao Dhamma.

Nós tínhamos sido muito apegados um ao outro e sabíamos que isso não era bom. Esperávamos que Vipassana fosse nos mostrar o caminho para superar isso. Muitas vezes me perguntava se iria realmente funcionar quando chegasse o momento final, e funcionou. Estava perdendo o amor da minha vida, meu melhor amigo, meu mentor. Deixei-o partir; não me apeguei ou tentei segurá-lo. Sequer tive de pensar sobre isso; simplesmente aconteceu dessa forma. Não foi somente uma alegria, foi uma honra estar com ele e experimentar isso com ele, ajudá-lo através desses últimos momentos. Eu estava repleta de alegria. É difícil de explicar.

Enquanto ele dava o seu último suspiro, fui atravessada por uma energia que realmente não consigo explicar. Ela apenas passou por mim, uma energia boa. Era reconfortante e entendi naquele momento que ele tinha partido — da vida para a morte.

Foi, então, que algo ficou claro para mim. Finalmente entendi— passei nove anos meditando, permanecendo consciente das sensações e sendo equânime com o entendimento de *anicca*— ficou tão claro para mim, claro como cristal: isso era *anicca*. Era isso.

Meu coração estava todo aberto. Eu não era Diane. Estava totalmente no momento presente com plena compreensão de *anicca*, a impermanência de tudo. Estava totalmente desapegada de tudo, e estava tão cheia de alegria pelo fato de ele ter sido capaz de me dar este presente do entendimento deste momento. Terei isto comigo para sempre e espero ser capaz de compartilhá-lo com outras pessoas.

Depois de Terrell ter dado seu último suspiro nesta vida, houve lágrimas, mas sem pesar — somente uma alegria avassaladora. É difícil explicar, porque as pessoas sentem que, quando você acaba de perder o amor de sua vida, deve estar totalmente fora de si. Mas eu estava cheia de *mettā*.

Poucas horas após sua morte, vieram levar o corpo para a funerária. Sentei-me na cadeira de balanço, sozinha na sala.

Olhei ao meu redor para todos os seus tesouros e me dei conta de que o único tesouro que ele levou consigo foi o seu Dhamma.

Por um tempo, não consegui tomar decisões. Ia fazer algo e ficava ali parada como se estivesse esperando por ele. Nós sempre tomávamos decisões juntos, até mesmo as menores. Essa proximidade é aquilo de que as pessoas sentem falta, quando viveram com alguém por um longo tempo. Há um vazio com o qual é muito difícil de se lidar.

Desde sua morte, tem havido lágrimas e momentos de tristeza profunda. Sinto sua falta, mas, tendo em vista possuir essa prática, posso sentar sobre a minha almofada. Eu me sento lá e me concentro na minha respiração— mesmo que as lágrimas estejam úmidas em meu rosto — observando a solidão, a tristeza, o vazio, a dor no meu coração—sentindo pena de mim mesma. Apenas a observo e a deixo fazer o resto.

*Jarā vyādhī se mautā se,
lade akelā eka.
Koī sātha na de sake,
parijana svajana aneka.*

Velhice, doença, morte,
encaramos tudo isso sozinhos.
Ninguém pode compartilhá-los conosco,
embora muitos sejam próximos e queridos.

—*Doha* em hindi, S.N. Goenka



S.N. Goenka
1924–2013

70 anos terminaram

O que segue abaixo é a tradução de um artigo de Goenkaji, publicado originalmente na edição de fevereiro de 1994 do Vipashyana Patrika (boletim Vipassana) em hindi.

Minha vida testemunhou 70 outonos. Quem sabe quantos mais restam? Como podem aqueles que restam ser melhor utilizados? Que essa consciência seja mantida.

Nesta ocasião, algumas palavras benéficas do Buda vêm à mente. Foram ditas em Sāvathī, no parque Jetavanarāma de Anāthapiṇḍika. À noite, um *devaputta* veio ao encontro de Buda. Expressou seus pensamentos ao Buda sob a forma de um gāthā de quatro linhas:

*Accenti kālā, tarayanti rattiyo
Vayoguṇā anupubbaṃ jahanti
Etaṃ bhayaṃ maraṇe pekkhamāno
Puññāni kayirātha sukhāvahāni*

O tempo está passando, as noites estão passando.

A vida aos poucos chega ao fim.

Observando o medo da morte (a se aproximar)

pratique ações meritórias que produzem frutos agradáveis.

Alguém disse corretamente, “a manhã vem, a noite vem; da mesma forma que o fim da vida vem.” Por isso, não deixe que esta inestimável vida humana termine em vão. Pratique ações meritórias que produzam frutos agradáveis, mesmo que apenas por medo da morte que se aproxima. Se praticarmos atos saudáveis, resultarão em felicidade; se praticarmos atos insalubres, resultarão em sofrimento para nós—esta é uma lei incontestável da natureza. Portanto, para evitar o sofrimento e desfrutar de felicidade, é melhor praticar ações benéficas, em vez de atos insalubres.

Não sabemos há quanto tempo temos sido esmagados sob a roda em constante mutação da existência—nem o grau de felicidade e de sofrimento mundanos nesta vida, nem por quanto tempo esta roda de felicidade e de sofrimento mundanos continuará no futuro.

O Buda descobriu um caminho simples e direto para a libertação total desta roda da existência e o tornou facilmente acessível a todos. Ensinou as pessoas a técnica doadora de libertação de Vipassana, por cuja prática podem libertar-se da roda da existência e alcançar o eterno, imutável, *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*—felicidade suprema, paz suprema do *nibbāna*—infinitamente superior a todos os prazeres mundanos.

Mas tal libertação só é possível quando o hábito de correr descuidadamente atrás da fruição dos prazeres mundanos tiver sido quebrado. E é isso que Vipassana nos permite fazer: quebrar o hábito de multiplicação dos *saṅkhāras* de desejo e de aversão que se encontram nas profundezas da mente subconsciente. Desenterra os *saṅkhāras* da avidez por prazer e da aversão com relação ao sofrimento. Erradica o hábito de longa data da reação cega.

Enquanto o desejo pelos prazeres sensuais permanecer, a aversão continuará a surgir com relação ao sofrimento mundano, e, por causa do desejo e da aversão, a roda da existência continuará a girar. Somente quando a roda da existência tiver sido quebrada, a paz suprema, que é supramundana—além dos mundos, além da roda da existência, além do campo dos sentidos—poderá ser alcançada. Para esta finalidade, o Buda ensinou a técnica indispensável de Vipassana.

Portanto, ao ouvir a gāthā, o Buda mudou a quarta linha:

Lokāmisam pajahe santipekko

Aquele que almeja a paz suprema
deve abrir mão do desejo pela felicidade mundana.

Somente através da prática ardente de Vipassana poderemos erradicar desejos mundanos. Ao praticar Vipassana, um

meditador deve manter a consciência de sua morte iminente, mas não deve haver sequer um vestígio de medo. Seja quando for que a morte chegue, devemos estar constantemente preparados para recebê-la com uma mente tranquila.

Em seu aniversário, um meditador Vipassana certamente deve levar em consideração o passado. Deve fazer uma firme resolução de não repetir os erros anteriormente cometidos, e de continuar a praticar ações saudáveis para o resto de sua vida. A ação saudável mais importante de todas é a prática da técnica libertadora de Vipassana. Pratique-a diligentemente; não a negligencie. Não adie a prática de hoje para amanhã. Que estas palavras do Buda ecoem constantemente nos seus ouvidos, como um aviso:

Ajjeva kiccamātappam

Kojaññā maraṇam suve

Pratique o trabalho de meditação hoje mesmo.

(Não o adie.)

Quem sabe, a morte pode vir amanhã.

Não convidamos a morte, mas quando chega, não há necessidade de ter medo dela. Estejamos preparados a cada momento.

De vez em quando, devemos praticar *marañānusati* (consciência da morte). Por minha própria experiência, tenho visto que isso é muito benéfico. Durante a prática, devemos examinar a mente: “Se morrer amanhã, qual será a natureza do meu último momento mental desta vida? Será que algum apego permanecerá, mesmo que seja para completar alguma missão de Dhamma?”

Sempre que um *saṅkhāra* de alguma emoção intensa surgir na mente, devemos praticar *marañānusati* imediatamente e entender: “Se morrer no momento seguinte, em que direção medonha essa emoção desviará o fluxo do vir a ser?” Assim que essa consciência surgir, ficará fácil de se livrar dessa emoção.

Existe uma outra vantagem de se praticar *maraṇānusati* ao longo do tempo. Alguém pensa: “Quem sabe por quantas vidas eu tenho rolado neste ciclo de existência? Desta vez, como resultado de alguma ação saudável, obtive a vida de valor inestimável de um ser humano; Entrei em contato com o puro Dhamma; desenvolvi fé no Dhamma, livre de rituais sem sentido, filosofias e barreiras sectárias. Mas qual benefício tenho tirado disso?”

Tendo feito esta avaliação, quaisquer deficiências que encontremos, desenvolvemos entusiasmo para corrigi-las. Se a morte virá amanhã de manhã ou depois de 100 outonos, eu não sei. Mas não importa quantos dias tenha para viver, usá-los-ei para aperfeiçoar minhas *pāramitās* com uma mente satisfeita e tornarei minha vida humana plena de significado. Sejam quais forem os resultados, deixe-os vir; venham quando vierem, que venham, então - deixo isso para Dhamma. De minha parte, deixe-me continuar, com o melhor de minha capacidade, a fazer bom uso do tempo que me resta nesta vida importante.

Para este propósito, deixe que estas palavras inspiradoras do Buda permaneçam conosco:

Uttiṭṭhe nappamajjeyya dhammaṃ sucaritaṃ care.

Desperte! Viva a vida do Dhamma com diligência.

Continue vivendo a vida do Dhamma e os resultados serão naturalmente benéficos.

—S.N. Goenka

*Tumhehi kiccaṃātappam,
akkhātāro tathāgatā;
paṭipannā pamokkhanti,
jhāyino mārabandhanā.*

Você mesmo deve fazer o esforço;
os Iluminados apenas mostram o caminho.
Aqueles que praticam a meditação
se libertarão das correntes da morte.

—*Dhammapada* 20.276

*Sabbapāpassa akaranam,
kusalassa upasampadā;
sacittapariyodapanam,
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

Abstenha-se de más ações;
pratique ações virtuosas;
purifique sua mente.
Este é o ensinamento de todos os Budas.

—*Dhammapada* 14.183

O Buda não ensinou sofrimento. Ensinou o caminho que conduz à felicidade. Mas você tem de trabalhar com todo esforço e sem vacilar. Mesmo que seus membros doam, não desista. Saiba que as pessoas sábias do passado trilharam o mesmo caminho.

—Venerável Webu Sayadaw

Apêndice

A arte de viver: meditação Vipassana

Baseado em uma palestra pública proferida por S. N. Goenka em Berna, Suíça.

Todos buscam paz e harmonia, porque isto é o que falta em nossas vidas. De quando em quando, todos nós experimentamos agitação, irritação, desarmonia. E, quando somos atormentados por esses sofrimentos, não os restringimos a nós mesmos; freqüentemente os distribuímos aos outros também. A infelicidade permeia a atmosfera que envolve a pessoa infeliz e todos que entram em contato com ela também são afetados. Certamente, esse não é um modo inteligente de viver.

Devemos viver em paz com nós mesmos e em paz com os outros. Afinal, seres humanos são seres sociais, têm de viver em sociedade e lidar uns com os outros. Mas como podemos viver pacificamente? Como mantermo-nos em harmonia interior e mantermos a paz e a harmonia ao nosso redor, de forma que os outros também possam viver pacífica e harmoniosamente?

Para nos livrarmos de nosso sofrimento, temos de conhecer a sua razão básica, a causa do sofrimento. Se investigarmos o problema, tornar-se-á claro que sempre que começamos a gerar qualquer negatividade ou impureza na mente nos tornaremos infelizes inevitavelmente. Uma negatividade na mente, uma impureza mental não pode coexistir com a paz e a harmonia.

Como geramos negatividades? De novo, através da investigação, torna-se claro. Ficamos infelizes quando achamos que alguém age de uma maneira de que não gostamos ou quando não gostamos de alguma coisa que acontece. Coisas que não desejamos acontecem e criamos tensão interior. Coisas que desejamos deixam de acontecer, alguns obstáculos aparecem no caminho, e, mais uma vez, criamos tensão interior; começamos a atar “nós” internos. E, pela vida afora, coisas indesejadas

continuam a acontecer e as desejadas podem ou não acontecer, e este processo de reação, de atar nós — nós górdios — torna toda a estrutura física e mental tão tensa, tão cheia de negatividade, que a vida vira um sofrimento.

Uma forma de resolver este problema seria dar um jeito para que nada de desagradável aconteça na vida e que tudo aconteça exatamente como queremos. Temos de desenvolver o poder de fazer com que tudo que desejarmos aconteça e o que não desejarmos não aconteça, ou ter alguém com tal poder que nos ajude sempre que solicitarmos. Mas isso é impossível. Não há ninguém no mundo cujos desejos sejam sempre satisfeitos, em cuja vida tudo ocorra de acordo com sua vontade, sem nada indesejável acontecer. Fatos contrários à nossa vontade e ao nosso desejo ocorrem constantemente. Portanto, surge uma pergunta: como podemos parar de reagir cegamente às coisas de que não gostamos? Como podemos parar de gerar tensões e permanecer pacíficos e harmônicos?

Na Índia, assim como em outros países, pessoas sábias e santas estudaram esse problema — o problema do sofrimento humano — e encontraram uma solução: se algo indesejável ocorre e você começa a reagir gerando raiva, medo ou qualquer outra negatividade, então, você deve desviar sua atenção o mais rapidamente possível para uma outra coisa qualquer. Por exemplo, levante-se, pegue um copo d'água, comece a bebê-la e sua raiva não se multiplicará; pelo contrário, começará a diminuir. Ou comece a contar: um, dois, três, quatro. Ou comece a repetir uma palavra, ou uma frase, ou algum mantra: talvez o nome de um santo ou divindade pela qual você tenha devoção. A mente se distrairá e, até certo ponto, você estará livre da negatividade, livre da raiva.

Essa solução foi útil, funcionou. Ainda funciona. Praticando isso, a mente sente-se livre da agitação. Entretanto, essa solução atua apenas no nível consciente. Na verdade, ao desviar a atenção, você empurra a negatividade profundamente para o inconsciente e, nesse nível, continua a gerar e a multiplicar a mesma impureza. Na superfície, há uma camada de paz e de harmonia, mas nas profundezas da mente, jaz um vulcão

adormecido de negatividade reprimida que, mais cedo ou mais tarde, explodirá em violenta erupção.

Outros exploradores da verdade interior foram ainda mais longe em sua busca e, experimentando a realidade da mente e da matéria neles mesmos, concluíram que desviar a atenção é apenas fugir do problema. Fugir não é a solução; você tem de enfrentar o problema. Toda vez que a negatividade surgir na mente, simplesmente observe-a, enfrente-a. Assim que começar a observar uma impureza mental, ela começará a perder sua força e, lentamente, murchará e desaparecerá.

Uma boa solução: evitar os dois extremos da repressão e da livre manifestação. Enterrar a negatividade no inconsciente não a erradicará; e permitir sua manifestação com ações verbais ou físicas insalubres apenas criará mais problemas. Mas se você apenas a observar, então, a impureza desaparecerá e você estará livre dela.

Isso parece maravilhoso, mas será realmente praticável? Não é fácil encarar suas próprias impurezas. Quando a raiva surge, apodera-se de nós tão rapidamente que nem mesmo percebemos. Então, dominados por ela, falamos ou fazemos coisas que magoam os outros e a nós mesmos. Mais tarde, quando ela passa, começamos a chorar e nos arrependemos, pedindo perdão aos outros e a Deus: “Oh, cometi um erro, por favor, me desculpe!”. Mas, da próxima vez em que nos encontrarmos numa situação semelhante, reagiremos da mesma forma. Esse tipo de arrependimento não nos ajuda em nada.

A dificuldade é que não nos conscientizamos quando uma impureza surge. Ela surge profundamente na mente inconsciente e, quando chega ao nível consciente, já ganhou tanta força que nos domina sem que possamos observá-la.

Suponhamos, então, que eu contrate um secretário particular e toda vez que a raiva surja, ele me diga: “olhe, a raiva está começando!”. Como não sei a que horas essa raiva irá começar, terei de contratar três secretários para os três turnos: manhã, tarde e noite! Suponhamos que possa arcar com isso e que a raiva comece. Assim que meu secretário me avise, “ó, veja — a raiva começou!” a primeira coisa que farei é repreendê-lo: “Seu

toló, acha que é pago para me ensinar?” Estou tão dominado pela raiva que bom conselho não adiantará.

Talvez a sabedoria prevaleça e não o repreenda. Em vez disso, digo: “Muito obrigado. Agora preciso me sentar e observar minha raiva.” No entanto, isso é possível? Tão logo fecho meus olhos e tento observar a raiva, o objeto da minha raiva imediatamente surge em minha mente — a pessoa ou o fato que a iniciou. Logo, não estarei observando a raiva pura, mas meramente o estímulo externo dessa emoção. Isso servirá apenas para multiplicar a raiva; e, portanto, não é a solução. É muito difícil observar qualquer negatividade abstrata ou emoção abstrata divorciada do objeto externo que originariamente foi responsável pelo seu surgimento.

Entretanto, alguém que atingiu a verdade suprema encontrou uma solução real. Descobriu que sempre que uma impureza surge na mente, duas coisas começam a acontecer simultaneamente no nível físico. Uma é que a respiração perde o seu ritmo normal. Começamos a respirar mais forte sempre que a negatividade surge na mente. Isso é fácil de se observar. Em um nível mais sutil, uma reação bioquímica começa no corpo, resultando em alguma sensação. Toda impureza gerará uma ou outra sensação no âmbito do corpo.

Isso oferece uma solução prática. Uma pessoa comum não pode observar as impurezas abstratas da mente — medo, raiva ou paixão abstratos. Mas, com a prática e o treinamento adequados, é muito fácil observar a respiração e as sensações corporais, ambas diretamente relacionadas com as impurezas mentais.

A respiração e as sensações ajudarão de duas formas. Em primeiro lugar, serão semelhantes a secretários particulares. Tão logo uma negatividade surgir na mente, a respiração perderá sua normalidade; começará a gritar: “olhe, alguma coisa deu errada!” Não posso repreender minha respiração; tenho de aceitar esse aviso. Da mesma forma, as sensações dirão que algo vai mal. Então, sendo avisados, poderemos começar a observar a respiração e as sensações e, muito rapidamente, veremos que a negatividade cessará.

Esse fenômeno físico-mental é como as duas faces de uma moeda. Em uma das faces, estão os pensamentos e as emoções surgindo na mente; na outra, estão a respiração e as sensações corporais. Quaisquer pensamentos ou emoções, quaisquer impurezas mentais que surjam, manifestam-se na respiração e nas sensações daquele momento. Logo, observando a respiração ou as sensações, estaremos, de fato, observando as impurezas mentais. Em vez de fugirmos do problema, estaremos encarando a realidade tal qual é. Como resultado, veremos que essas impurezas perderão sua força; não mais nos dominarão como no passado. Se persistirmos, finalmente desaparecerão por completo e começaremos a viver uma vida pacífica e feliz, uma vida cada vez mais livre das negatividades.

Dessa forma, essa técnica de auto-observação nos mostra a realidade em seus dois aspectos: interior e exterior. Previamente olhávamos apenas para fora, perdendo a verdade interior. Procurávamos sempre fora de nós a causa de nossa infelicidade; sempre culpávamos e tentávamos modificar a realidade externa. Ignorantes da realidade interior, nunca entendíamos que a causa do sofrimento está dentro de nós, em nossas próprias reações cegas com relação às sensações agradáveis e desagradáveis.

Agora, com o treinamento, podemos ver o outro lado da moeda. Podemos tomar consciência da respiração e também do que acontece dentro de nós. O quer que seja, respiração ou sensação, aprendemos a simplesmente observá-la sem perder o equilíbrio mental. Paramos de reagir e de multiplicar nosso sofrimento. Ao contrário, deixamos as impurezas se manifestarem e desaparecerem.

Quanto mais praticarmos essa técnica, mais rapidamente as negatividades desaparecerão. Pouco a pouco, a mente tornar-se-á livre de impurezas, tornar-se-á pura. Uma mente pura é sempre repleta de amor — amor desinteressado por todos os outros; repleta de compaixão pelas falhas e pelos sofrimentos dos outros; repleta de alegria pelo seu sucesso e de felicidade; repleta de equanimidade diante de qualquer situação.

Quando atingimos esse estágio, todo nosso padrão de vida muda. Não é mais possível fazer ou dizer qualquer coisa que

perturbe a paz e a alegria dos outros. Em vez disso, uma mente equilibrada não apenas se tornará tranquila, mas a atmosfera que cerca uma tal pessoa também se tornará permeada de paz e de harmonia e isso influenciará e ajudará os outros também.

Aprendendo a permanecer equilibrado diante de todas as coisas que experimentarmos dentro de nós mesmos, desenvolveremos o desapego também a tudo o que encontrarmos nas situações exteriores. No entanto, esse desapego não é escapismo ou indiferença aos problemas do mundo. Aqueles que praticam Vipassana regularmente tornam-se mais sensíveis ao sofrimento dos outros e fazem seu máximo para aliviar tal sofrimento em tudo que podem — não com agitação, mas com a mente cheia de amor, de compaixão e de equanimidade. Aprendem a “santa indiferença” — como estar totalmente compromissados, totalmente envolvidos em ajudar os outros, enquanto, ao mesmo tempo, mantêm o equilíbrio mental. Dessa forma, permanecem tranquilos e felizes enquanto trabalham para a paz e a felicidade de outros.

Foi isso que o Buda ensinou: uma arte de viver. Ele nunca estabeleceu ou ensinou qualquer religião, qualquer “ismo”. Nunca instruiu aqueles que o procuravam a praticar qualquer rito, ou ritual, ou alguma formalidade vazia. Ao contrário, ensinava-os a observar a natureza tal qual é, observando a realidade interior. Na ignorância, continuamos a reagir de maneiras que prejudicam a nós mesmos e aos outros. Porém, quando a sabedoria surge — a sabedoria de observar a realidade tal qual é — esse hábito de reagir vai embora, desaparece. Quando paramos de reagir cegamente, então, somos capazes da ação verdadeira — ação proveniente de uma mente equilibrada e equânime, uma mente que vê e compreende a verdade. Tal ação poderá ser tão somente positiva, criativa e benéfica para nós próprios e para os outros.

Logo, o que é necessário é “conhecer-se a si mesmo” — conselho dado por todo sábio. Precisamos conhecer a nós mesmos, não apenas intelectualmente, no campo das teorias e no campo das ideias; e não apenas emocional ou devocionalmente, simplesmente aceitando às cegas o que ouvimos ou lemos. Tal conhecimento não é suficiente. Mais do que isso, precisamos

conhecer a realidade experimentalmente. Precisamos experimentar a realidade desse fenômeno físico-mental diretamente. Só isso nos ajudará a nos libertar de nosso sofrimento.

Essa experiência direta de nossa realidade interior, essa técnica de auto-observação é chamada de meditação “Vipassana”. Na língua da Índia nos tempos do Buda, *passana* significava ver, no sentido comum, com os olhos abertos; mas Vipassana é observar as coisas como realmente são, não como parecem ser. A realidade aparente tem de ser penetrada, até alcançarmos a verdade suprema de toda a estrutura física e mental. Quando experimentamos essa verdade, então, aprendemos a parar de reagir cegamente, de criar impurezas — e, naturalmente, as antigas impurezas serão gradualmente erradicadas. Tornamo-nos libertados de todo o sofrimento e experimentamos a verdadeira felicidade.

Existem três passos para o treinamento dado em um curso de meditação. Primeiramente, devemos nos abster de toda ação, física ou verbal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros. Não podemos trabalhar para nos libertar das impurezas da mente e ao mesmo tempo cometer atos físicos ou verbais que somente as multipliquem. Portanto, um código de moralidade é o primeiro passo essencial da prática. Compromete-mo-nos a não matar, não roubar, não ter má conduta sexual, não mentir e não usar intoxicantes. Abstendo-nos de tais ações, permitimos que a mente se acalme o suficiente para avançarmos no trabalho.

O próximo passo é desenvolver algum controle sobre essa mente selvagem, por intermédio do treinamento em mantê-la fixa em um único objeto, a respiração. Tentamos manter a atenção na respiração o maior tempo possível. Esse não é um exercício respiratório; não regulamos a respiração. Em vez disso, observamos o fluxo respiratório tal qual é; como entra e como sai. Dessa maneira, acalmamos a mente cada vez mais, e ela não será dominada por negatividades intensas. Ao mesmo tempo concentramos a mente, tornando-a aguçada e penetrante, capaz de realizar o trabalho de visão introspectiva clara (“insight”).

Esses dois primeiros passos, viver uma vida moral e controlar a mente, são muito benéficos e necessários por si só, mas levarão à repressão das negatividades, a não ser que tomemos o terceiro passo: purificar a mente das impurezas, desenvolvendo a visão clara de sua própria natureza. Isso é Vipassana: experimentar a própria realidade pela observação sistemática e imparcial, dentro de nós mesmos, de todo o fenômeno físico-mental sempre em mutação e que se manifesta como sensações. Essa é a essência dos ensinamentos do Buda: autopurificação através da auto-observação.

Isso pode ser praticado por um e por todos. Todas as pessoas enfrentam o problema do sofrimento. Essa é uma doença universal que requer um remédio universal, não-sectário. Quando sofremos com raiva, não é raiva budista, hinduísta ou cristã. Raiva é raiva. Quando ficamos agitados em decorrência dessa raiva, essa agitação não é cristã ou judia ou muçulmana. A doença é universal. O remédio também tem de ser universal.

Vipassana é este remédio. Ninguém se oporá a um código de vida que respeite a paz e a harmonia dos outros. Ninguém se oporá a desenvolver o controle da mente. Ninguém se oporá ao desenvolvimento da visão clara de nossa própria natureza, por intermédio da qual é possível libertar a mente das negatividades. Vipassana é um caminho universal.

Observar a realidade tal qual é, por intermédio da observação interior— isso é conhecer-se a si mesmo direta e experimentalmente. À medida que praticarmos, continuaremos a nos libertar do sofrimento das impurezas mentais. A partir da verdade aparente, grosseira, externa, poderemos penetrar a verdade suprema da mente e da matéria. Então, transcenderemos isso e experimentaremos uma verdade que está além da mente e da matéria, além do campo condicionado da relatividade: a verdade da libertação total de todas as impurezas, de todo o sofrimento. Não importa o nome que se dê à verdade suprema, isso é irrelevante; esse é o objetivo final de todos.

Que todos experimentem essa verdade suprema! Que todos se libertem do sofrimento. Que todos desfrutem a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade.

Que todos os seres sejam felizes.

—S.N. Goenka

A prática de *mettā bhāvanā* na meditação Vipassana

Um ensaio apresentado no Seminário sobre Meditação Vipassana reunido em Dhamma Giri, Índia, em dezembro de 1986

A prática de *mettā-bhāvana* (meditação do amor compassivo) é um complemento importante para a técnica de meditação Vipassana – na verdade, é sua consequência lógica. Praticamos *mettā-bhāvanā* irradiando amor compassivo e boa vontade em direção a todos os seres, deliberadamente carregando a atmosfera em nossa volta com vibrações calmas e positivas de amor compassivo. O Buda instruiu seus seguidores a desenvolver *mettā*, com vistas a vivermos mais pacificamente e harmoniosamente e a ajudarmos os outros a fazerem o mesmo. Alunos de Vipassana são incentivados a seguir essa instrução porque *mettā* é a maneira de compartilhar com todos a paz e a harmonia que estamos desenvolvendo.

Os comentários do *Tipiṭaka* afirmam: *Mijjati sinīyhatīrti mettā*—“*mettā* é a qualidade que nos leva a desenvolver uma disposição amigável.” *Adosortī mettā*—“Não-aversão é *mettā*.” A característica principal de *mettā* é uma atitude benevolente. Ela culmina na identificação de nós mesmos com todos os seres – reconhecimento do companheirismo de toda a vida.

Compreender tal conceito, pelo menos intelectualmente, é relativamente fácil. Contudo, é muito mais difícil desenvolver tal atitude em nós mesmos. Para fazer isso, alguma prática é necessária. E, portanto, temos a técnica de *mettā-bhāvanā*, o cultivo sistemático da boa vontade para com os outros. Entretanto, a fim de ser realmente eficaz, *mettā* deve ser praticada junto com a meditação Vipassana. Enquanto negatividades como a aversão dominarem a mente, é inútil formular pensamentos conscientes de boa vontade e, ao fazer isso, se torna um ritual desprovido de sentido intrínseco. No entanto, quando a negatividade é removida pela prática de

Vipassana, a boa vontade naturalmente aflora na mente. Ao emergir da prisão da auto-obsessão, começamos a nos preocupar com o bem-estar dos outros.

Por esta razão, a técnica de *mettā-bhāvanā* é introduzida somente no final de um curso de Vipassana, após os participantes terem passado por todo o processo de purificação. Neste momento, os meditadores, muitas vezes, sentem um desejo profundo pelo bem-estar dos outros, tornando sua prática de *mettā* verdadeiramente eficaz. Embora lhe seja dedicado tempo limitado em um curso, *mettā* pode ser considerada como o ápice da prática de Vipassana.

Nibbāna pode ser experimentado somente por aqueles cujas mentes estão repletas de amor desinteressado e de compaixão por todos os seres. Simplesmente desejar tal estado não é o suficiente, devemos purificar nossas mentes a fim de atingi-lo. Fazemos isso através da prática de meditação Vipassana; esse é o motivo da ênfase nesta técnica durante um curso.

À medida que praticamos Vipassana, nos tornamos conscientes da realidade subjacente do mundo, inclusive de nós mesmos, que é o surgir e o desaparecer a todo o momento. Damos conta de que o processo de mudança continua sem o nosso controle e independentemente de nossos desejos. Gradualmente, compreendemos que qualquer apego àquilo que é efêmero e sem substância produz sofrimento para nós. Aprendemos a nos desligar e a manter o equilíbrio de nossas mentes diante de qualquer fenômeno transitório. Então, começamos a experimentar o verdadeiro significado de felicidade: nem a satisfação do desejo nem evitar o medo, em vez disso, a libertação do ciclo do desejo e do medo. À medida que a serenidade interna se desenvolve, vemos claramente como os outros estão emaranhados no sofrimento e, naturalmente, o desejo surge “Que eles possam encontrar o que nós encontramos: a saída do sofrimento, o caminho para a paz.” Esta é a volição apropriada para a prática de *mettā-bhāvanā*.

Mettā não é oração, tampouco é a esperança de que um agente externo ajudará. Pelo contrário, é um processo dinâmico, produzindo um ambiente favorável em que outros possam agir para ajudar a si mesmos. *Mettā* pode ser dirigida a uma pessoa

em particular ou pode ser omnidirecional. A percepção de que *mettā* não é produzida por nós faz a sua transmissão verdadeiramente altruísta.

Para praticar *mettā*, a mente deve estar calma, equilibrada e livre de negatividade. Este é o tipo de mente desenvolvida pela prática de Vipassana. Um meditador sabe pela experiência como a raiva, a antipatia ou a má vontade destroem a paz e frustram qualquer esforço para ajudar os outros. Somente à medida que a raiva for removida e a equanimidade desenvolvida é que poderemos ser felizes e desejar felicidade aos outros. As palavras “Que todos os seres sejam felizes” possuem grande força somente quando emanadas de uma mente pura. Respalçadas por esta pureza, serão certamente eficazes em incrementar a felicidade alheia.

Precisamos, por conseguinte, examinar a nós mesmos antes de praticar *mettā-bhāvanā* a fim de verificar se estamos realmente em condições de praticá-la. Se percebermos o menor resquício de raiva ou de aversão em nossas mentes, deveremos nos abster nesta hora, caso contrário, transmitiríamos essa negatividade, prejudicando os outros. Contudo, se a mente e o corpo estiverem repletos de serenidade e de bem-estar, é natural e apropriado compartilhar esta felicidade com as outras pessoas: “Que você seja feliz, que você se liberte das impurezas que são a causa do sofrimento. Que todos os seres estejam em paz!”

Esta atitude amorosa nos permitirá lidar de forma muito mais hábil com as vicissitudes da vida. Suponha, por exemplo, que encontremos uma pessoa que esteja agindo deliberadamente de má vontade, com vistas a prejudicar os outros. A reação usual – a de reagir com medo e com ódio – é uma manifestação de estar autocentrado. Em nada contribui para melhorar a situação e, de fato, aumenta a negatividade. Seria muito mais útil se permanecêssemos calmos e equilibrados, com um sentimento de boa vontade para com a pessoa que está agindo erroneamente. Esta não deveria ser meramente uma postura intelectual, um verniz sobre uma negatividade mal resolvida. *Mettā* funciona somente quando transborda espontaneamente de uma mente purificada.

A serenidade adquirida com a meditação Vipassana naturalmente faz surgir sentimentos de *mettā* e, durante todo o dia, isso continuará a nos afetar e a afetar o ambiente de uma forma positiva. Sendo assim, Vipassana possui em essência uma dupla função: a de nos trazer a felicidade ao purificar nossas mentes e a de nos ajudar a incrementar a felicidade dos outros ao nos preparar para praticar *mettā*. Afinal de contas, qual o propósito de nos livrarmos da negatividade e do egoísmo, a não ser o de compartilhar estes benefícios com outras pessoas? Em um retiro, nós nos isolamos temporariamente do mundo, a fim de retornarmos para compartilhar com outras pessoas o que adquirimos na solidão. Estes dois aspectos da prática de Vipassana são inseparáveis.

Nestes tempos de mal-estar generalizado, disparidade econômica e distúrbios violentos, a necessidade de *mettā-bhāvanā* é maior do que nunca. Para a paz e a harmonia reinarem em todo o mundo, é preciso, antes de mais nada, que sejam estabelecidas nas mentes de todos os habitantes do mundo.

Agradecimentos

A maioria dos artigos contidos nesta antologia levam o nome de S. N. Goenka (SNG). Os editores gostariam de expressar sua gratidão a Goenkaji e ao Vipassana Research Institute (VRI), Igatpuri, Índia, pela utilização deste material.

Artigos do *Vipassana Newsletter* incluem: “A Morte de Minha Mãe no Dhamma” de SNG, “Como Era / Como É”, de Graham Gambie, “Tara Jadhav: Uma Morte Exemplar” de SNG, “Kamma—A Verdadeira Herança” de SNG, “Ratilal Mehta: Vida e Morte no Dhamma” de SNG, “Parvathamma Adaviappa: Equanimidade Diante da Doença Terminal” de S. Adaviappa, “Trabalhe Pela Sua Própria Salvação” de SNG, e “70 Anos Terminaram” de SNG.

Outro material do VRI inclui: “O Que Vipassana É”, “A Arte de Viver: Meditação Vipassana”, “A Prática de *Mettā Bhāvana* na Meditação Vipassana” e o Glossário, bem como diferentes citações e traduções escriturais de SNG e Sayagyi U Ba Khin. Todos os *dohas* em hindi (dísticos) são de *Come People of the World* de SNG. *Perguntas a Goenkaji, Partes I, II e III* vêm de várias fontes, incluindo o *Vipassana Newsletter* entrevistas particulares.

“A Morte de Graham” de Anne Doneman foi publicado anteriormente em *Realizing Change* de Ian Hetherington, Vipassana Research Publications.

“O Que Acontece na Hora da Morte” de SNG foi publicado pela primeira vez no *Sayagyi U Ba Khin Journal*, VRI.

“Paṭicca Samuppāda—A Lei da Origem Dependente” é do Resumo das Palestras, Dia 5, VRI.

Citações do Venerável Webu Sayadaw são do *The Way to Ultimate Calm*, traduzido (em inglês) por Roger Bischoff, Buddhist Publication Society 2001.

Material para *Somente no Momento Presente* e *Encarando a Morte de Frente* teve origem em entrevistas particulares com Susan Babbitt e com Terrell e Diane Jones. Parte de *Somente no*

Momento Presente também foi publicado como *Join the Cosmic Dance*, Thee Hellbox Press.

A entrevista de Rodney Bernier, *Sorrindo Todo o Caminho Até a Morte*, foi fornecido por Evie Chauncey.

O Dilúvio de Lágrimas, traduzido por C.A.F. Rhys Davids foi extraído do livro *The Book of Kindred Sayings Part II*, Pali Text Society.

A carta *Gratidão Eterna* de John Welford foi fornecida pela mãe de John, Laurie Campbell. Agradecimentos também à Laurie e à Gabriela Ionita por concederem permissão para divulgar suas cartas pessoais a Goenkaji.

Versos de Ambapālī—traduzidos por Amadeo Solé-Leris, do livro *Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy*, de Nyanaponika Thera e Helmuth Hecker. Direitos Autorais 2003 da Buddhist Publication Society. Reimpresso com a permissão de The Permissions Company, Inc., em nome de Wisdom Publications, www.wisdompubs.org.

Versos do Dhammapada 41, 128, 165, 288 e 289 são traduções de Harischandra Kaviratna, cortesia da Theosophical University Press, Pasadena, Califórnia.

Paṭhama-ākāsa Sutta apareceu no *Vipassana Journal*, VRI.

Āṅguttara Nikāya II, 10, traduzido pelo Ven. S. Dhammika, está em *Gemstones of the Good Dhamma*, Buddhist Publication Society.

As fontes de outros versos do *Tipiṭaka* aqui citados são, infelizmente, desconhecidas. Os editores sinceramente se desculpam aos tradutores de direito pela utilização de seu trabalho sem citações.

Capa frontal criada por Irek Sroka e contracapa por Julie Schaeffer.

Créditos das fotografias: Graham Gambie cortesia de Anne Donemon, Rodney Bernier por Patrick McKay e Ratilal Metha cortesia de Himanshu Mehta.

Edição de linha feita por Luke Matthews, Ben Baroncini, Michael Solomon, Peter Greene, William Hart, Frank Tedesco, Julie Schaeffer, e outros.

Edição de fotografia por Eric M. Madigan.

Finalmente, obrigada ao meu marido Bill por sua sabedoria e por sua paciência inabaláveis, enquanto me ajudava na preparação desta antologia em todas as suas etapas.

Glossário

Incluídos nesta lista estão os termos em páli (e alguns em hindi e em birmanês) que aparecem no texto.

ānāpāna – Respiração; inspiração-expiração. Utilizada com frequência como uma versão abreviada de *ānāpāna-sati*: consciência da respiração.

anattā – Inexistência de eu, inexistência de ego, sem essência, sem substância. Uma das três características básicas dos fenômenos juntamente com *anicca e dukkha*.

anicca – Impermanente, efêmero, em transformação. Uma das três características dos fenômenos juntamente com *anattā and dukkha*.

arahant – Ser libertado, aquele que destruiu completamente todas as impurezas mentais.

bhāva – Vir a ser; a continuidade da vida e da morte.

bhāvanā – Desenvolvimento mental, meditação. As duas divisões de *bhāvana* são 1) o desenvolvimento da tranquilidade (*samatha-bhāvana*), concentração da mente (*samādhi*); e 2) o desenvolvimento da visão interior (*vipassanā-bhāvanā*), sabedoria (*pañña*). O desenvolvimento de *samatha* leva aos estados de absorção mental; o desenvolvimento de *vipassana* leva à libertação.

bhāvatu sabba maṅgalaṃ – Expressão tradicional de votos de boa vontade—literalmente “Que todos os seres sejam felizes.”

bhikkhu – Monge; meditador.

bhikkhunī – Monja; meditadora.

brahma-loka – Um dos 20 planos superiores de existência.

Buddha – Ser iluminado; alguém que descobre o caminho da libertação, pratica e alcança o objetivo final pelos seus próprios esforços.

dāna – Generosidade, caridade, doação.

deva – Divindade; um ser celestial. Também, *devaputta*– filho de um *deva*.

dhamma – Fenômeno, objeto mental; lei da natureza; lei da libertação, ou seja, o ensinamento de um ser iluminado. (Sânscrito, *dharma*)

doha – (Hindi) Dístico rimado.

dukkha – Sofrimento, insatisfação; Uma das três características fundamentais dos fenômenos juntamente com *anattā* e *anicca*.

gāthā – Verso de poesia.

Gótama – Clã ou sobrenome do histórico Buda. (Sânscrito, *Gautama*)

Goenkaji – S.N. Goenka. O sufixo “-ji” indica afeto e respeito.

Jainismo – Religião indiana antiga, não-teísta, que enfatiza a não-violência, a moralidade, a sabedoria e a necessidade de auto-esforço para alcançar a libertação.

kamma – Ação, em particular, uma ação mental, verbal ou física que produz um efeito. (Sânscrito: *karma*)

loka – Universo; mundo; plano de existência.

maṅgala – Bem-estar, bênção, felicidade.

maraṇānusati – Consciência da morte.

Mataji – (Hindi) Mãe. Neste contexto, Sra. Goenka.

mettā – Amor compassivo, amor desinteressado, boa vontade.

mettā bhāvanā – Desenvolvimento sistemático de *mettā* por intermédio da prática de meditação.

nibbāna – Extinção; liberdade do sofrimento, libertação; Realidade suprema, não-condicionada. (sânscrito, *nirvāṇa*)

pāli – Linha; texto. Os textos que registram o ensinamento do Buda e, conseqüentemente, o idioma desses textos. Evidências históricas, linguísticas e arqueológicas, indicam que o pāli era a língua falada no norte da Índia na época ou próximo da época do Buda.

paññā – Sabedoria. É a terceira das três disciplinas que formam a prática do Nobre Caminho Óctuplo (ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*). Existem três tipos de sabedoria: *suta-mayā paññā*, literalmente a sabedoria adquirida ouvindo outras pessoas, ou seja, a sabedoria recebida; *cintā-mayā paññā*, a sabedoria adquirida pela análise intelectual; e *bhāvanā-mayā paññā*, a sabedoria nascida da experiência pessoal, direta. Somente *bhāvanā-mayā paññā*, cultivada com a prática *vipassanā-bhāvanā*, pode purificar a mente por completo.

pāramī/pāramitā – Perfeição, virtude; qualidades mentais saudáveis.

paṭicca-samuppāda – Origem dependente, surgimento condicionado, gênese causal. O processo, que nasce da ignorância, pelo qual os seres geram sofrimento.

rūpa – Matéria; objeto visual.

sādhu – “Bem feito; bem dito.” Expressão tradicional de aprovação ou de concordância, geralmente repetida três vezes.

samādhi – Concentração, domínio de nossa mente. Segunda das três disciplinas que constituem a prática do Nobre Caminho Óctuplo (ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*). Quando cultivada como um fim por si mesmo, leva aos estados de absorção mental (*jhāna*), mas não à liberação total da mente.

samsāra – Ciclo de renascimento; mundo condicionado; reino do sofrimento.

saṅkhāra – Atividade volicional; formação mental ou condicionamento mental; reação mental; um dos quatro agregados da mente ou processos mentais juntamente com *viññāṇa*, *saññā*, e *vedanā*.

saññā – Percepção, reconhecimento. Um dos quatro agregados da mente ou processos mentais juntamente com *viññāṇa*, *saṅkhāra* e *vedanā*. *Saññā* é condicionada por nossos próprios *saṅkhāras* do passado e transmite uma imagem distorcida da realidade. Mediante a prática de Vipassana, *saññā* é transformada em *paññā*, a compreensão da realidade tal qual é: *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubhasaññā*— percepção da impermanência, do sofrimento, do não-eu, na natureza ilusória da beleza.

sāsana – Dispensação de um Buda; período de tempo no qual os ensinamentos de um Buda estão disponíveis.

sati – Consciência, atenção plena. *Ānāpāna-sati* – consciência da respiração. *Sammā-sati* – consciência correta, constituinte do Nobre Caminho Óctuplo. Ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*.

satipaṭṭhāna – Estabelecimento da consciência, ou da atenção plena, em quatro aspectos:

kāyānupassanā – do corpo,

vedanānupassanā – das sensações no corpo,

cittānupassanā – da mente

dhammānupassanā – dos conteúdos mentais.

Estas quatro estão incluídas na observação de *vedanā*, uma vez que as sensações estão diretamente relacionadas com o corpo e a mente.

sayadaw – (Birmanês) Literalmente, “professor real.” Abade ou monge sênior de um mosteiro.

sayagyi – (Birmanês) Lit. “grande professor.” Título honorífico ou respeitoso.

sīla – Moralidade, abstenção de atos físicos e verbais que possam prejudicar a si próprio ou os outros. Primeira das três disciplinas que constituem a prática do Nobre Caminho Óctuplo (ver *ariya aṭṭhaṅgika magga*).

sutta – Discurso atribuído ao Buda ou a um de seus discípulos principais. (sânscrito, *sutra*)

Tipiṭaka – Literalmente “três cestas”. (Sânscrito, *tripiṭaka*)

As três coleções dos ensinamentos do Buda:

vinaya-piṭaka – disciplina monástica

sutta-piṭaka – discursos,

abhidhamma-piṭaka – Exegese filosófica sistemática do Dhamma.

U – (Birmanês) Senhor.

vedanā – Sensação; sensação corporal. Um dos Quatro agregados da mente, ou processos mentais, juntamente com *viññāṇa*, *saññā*, and *saṅkhāra*. Segundo a doutrina da Origem Dependente, *taṇhā* (desejo), surge como reação a *vedanā* (sensação). Ver *paṭicca-samuppāda*. Tendo ambos aspectos, físico e mental, *vedanā* é um objeto conveniente para a investigação do corpo e da mente. Ao aprender a observar *vedanā* objetivamente, podemos evitar uma nova reação de avidez ou de aversão e experimentar diretamente, em nós mesmos, a realidade da impermanência (*anicca*). Esta experiência é essencial para desenvolver *upekkhā* (equanimidade) que leva à libertação da mente.

viññāṇa – Consciência, cognição. Um dos quatro agregados da mente ou processos mentais juntamente com *saññā*, *vedanā*, e *saṅkhāra*.

vipassanā – Literalmente, “ver de uma maneira especial.” Introspecção. Visão interior compreensiva que purifica a mente; Designa em particular a visão compreensiva da natureza impermanente, insatisfatória e insubstancial do corpo e da mente. Também *vipassanā-bhāvanā* – o desenvolvimento sistemático da visão interior por

intermédio da observação das sensações dentro do corpo.

*Pragyā jāge balavatī,
aṅga-aṅga rama jāya.
Aṇu-aṇu cetana ho uṭhe,
cita nirmala ho jāya.*

Que a sabedoria surja,
Imensamente poderosa,
e se espalhe por todo o seu ser,
animando cada átomo
e purificando a mente.

—*Doha* em hindi, S.N. Goenka

Sobre a Pariyatti

Pariyatti é dedicada a fornecer acesso de baixo custo a ensinamentos autênticos do Buda sobre a teoria de Dhamma (*pariyatti*) e a prática (*paṭipatti*) da meditação Vipassana. Uma organização sem fins lucrativos sob os autos 501 (c) (3) desde 2002, Pariyatti é sustentada por contribuições de pessoas que apreciam e desejam compartilhar o valor incalculável dos ensinamentos do Dhamma. Nós o convidamos a visitar www.pariyatti.org a fim de saber mais sobre nossos programas, serviços e formas de apoiar as publicações e outros projetos.

Publicações Impressas da Pariyatti

Vipassana Research Publications (foco em Vipassana como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin)

Edições Pariyatti da BPS (títulos selecionados da Buddhist Publication Society, co-publicada pela Pariyatti nas Américas)

Edições Digitais Pariyatti (títulos de áudio e de vídeo, incluindo discursos e palestras)

Pariyatti Press (títulos clássicos reeditados e escritos inspiradores de autores contemporâneos)

Pariyatti enriquece o mundo ao

- disseminar as palavras do Buda,
- proporcionar sustento para a jornada do buscador,
- iluminar o caminho do meditador.

Os cursos de meditação Vipassana como ensinada por S. N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin são realizados regularmente em muitos países em todo mundo.

Informação, calendário de cursos em todo o mundo e formulários de inscrição estão disponíveis no site da Vipassana:

www.dhamma.org