

Então, a palestra de hoje é especificamente para alunos antigos e, ainda mais especificamente, para alunos antigos que estão trabalhando para criar uma prática diária nas garras da vida moderna. Este foco surgiu da seguinte forma: Tim Donovan pediu que viesse à Califórnia para dar algumas palestras, inclusive palestras para alunos antigos. E eu perguntei a ele, como já antes tinha perguntado: “que sentido faz oferecer palestras para alunos antigos?”

Alunos antigos são pessoas que já ouviram todos as palestras de Goenkaji. E que têm acesso a ouvir todas as palestras de Goenkaji quando quiserem, simplesmente comprando gravações ou frequentando outro curso de 10 dias ou cursos de 1 dia. Então, qual a necessidade de mais palestras para alunos antigos? Damos palestras como divulgação para alunos novos, ou potenciais alunos novos. E a resposta de Tim sugeriu o foco da palestra de hoje. Ele disse: “há muitas pessoas interessadas em estabelecer uma prática diária, ou que já têm uma prática diária, que já se sentam duas vezes por dia, ou que estão se esforçando para sentar duas vezes por dia, ou que não estão nem se sentando— que estão capturados pela vida moderna de uma forma que não é claramente examinada e compreendida durante o curso de 10 dias, onde o foco consiste em aprender a meditar.”

Então, aqueles de vocês que estão se sentando duas vezes por dia, mas sentem ser uma tremenda batalha; aqueles de vocês que não estão se sentando em absoluto; aqueles de vocês que se sentam uma vez, ou uma vez e meia, por dia; estas são as pessoas nas quais estou, sobretudo, me focando. Porém, espero que aqueles de vocês que estão se sentando duas vezes ao dia peguem algumas dicas. E quem não estiver se sentando em absoluto, espero trazê-los de volta à prática de meditação.

Se você teve a oportunidade de conduzir um curso de 10 dias, ou se você já teve a oportunidade de ser como uma mosca na parede, por trás dos professores e professores assistentes conduzindo cursos de dez dias, saberá que há, nas entrevistas ao meio-dia, dois grupos diferentes de pessoas que vem e fazem perguntas. E praticamente metade das perguntas são algo como: “o que fazer se não consigo sentir minha orelha?”, esta é uma pergunta de um aluno novo e, algumas vezes, vem também de um aluno antigo.

Mas há outro grupo de perguntas, e essas se repetem de novo e de novo e de novo, se você já conduziu cursos, ao longo de décadas, ouvirá a mesma pergunta durante décadas, e essa pergunta é: “eu amo esta técnica, os cursos são muito difíceis, mas é muito maravilhosos... cada vez que volto para casa, volto com a firme determinação de me sentar duas vezes por dia, uma hora cada, todos os dias, e, tão logo chego em casa, essa resolução começa a enfraquecer. Eu me sento uma vez, eu me sento duas vezes por 10 minutos, eu me sento uma vez por uma hora e me esqueço de sentar a segunda vez. E alguma coisa acontece e eu não consigo continuar com a minha resolução.

E então a pessoa, em geral, acaba dizendo: “O que há de errado comigo?” “O que estou fazendo de errado?” Ou “esta prática talvez não sirva para mim ou talvez eu não sirva para a prática” ou “isso não seria difícil demais, ou o nível de exigência alto demais?” E, tão logo surge esta pergunta, começo a ouvir ou, se você for a mosca por trás da cortina, você começará a ouvir, que esta pessoa começa a dizer algo negativo sobre ela mesma. Então, o tema da minha palestra de hoje, se você quiser levar algo para casa, que seja isto: não use a sua prática de meditação para fazer mal a si mesmo, use a sua prática de meditação apenas para ajudar a si mesmo”. Isto deveria ser muito óbvio, deveria ser desnecessário dizer isso, mas, a realidade é que quase todos temos processos mentais que automaticamente nos levam a dizer algo negativo sobre nós mesmos. E isto acontece no esforço de realizar estas duas horas diárias de meditação, como Goenkaji recomenda. E esta negatividade é a fonte da dificuldade em se estabelecer uma prática diária de meditação, de 2 horas por dia, que seja de longo prazo, para a vida toda, frutífera e maravilhosa.

Então, eu darei foco nas formas sutis nas quais uma negatividade invade nossas mentes e nos impede de nos sentirmos realmente bem em relação à nossa meditação, realmente confiantes, realmente felizes por tê-la e animados a retomá-la todos os dias, confiantes, em continuidade com a prática.

Então, vamos ver algumas declarações negativas que as pessoas fazem quando chegam e perguntam a um professor ou professor assistente: “por que eu não consigo me sentar 2 horas por dia?” ; “por que eu perco a prática?”. As pessoas perdem a prática algumas vezes de imediato, as pessoas às vezes perdem a prática depois de meses, as pessoas perdem a prática gradualmente. Começam a se sentar uma vez por dia, depois, nenhuma vez por dia; e as pessoas perdem a prática logo, sob alguma pressão, algo acontece, minha mãe ficou doente, quebrei a minha perna, tive que ir ao hospital, perdi o meu emprego... e, sob essa pressão, deixam de meditar. Então, há muitas variações, mas as variações compartilham alguns temas. Um deles é “eu não sou bom o suficiente, eu não consigo.” Outro tema é: “o padrão de sentar duas vezes por dia, por uma hora, é exigente demais.”

Mas, o mais comum é: “o que estou fazendo de errado?” Então, imediatamente, o aluno começa a se prejudicar, “estou fazendo algo errado, o que eu estou fazendo de errado?” Entre os temas que podemos nomear, podemos dizer que a culpa é o maior: “eu sou culpado por não me sentar duas vezes ao dia.” Então, aqui está uma pessoa que aprendeu uma técnica que supostamente nos torna mais positivos, menos negativos, e o primeiro sentimento que surge é este: “eu sou culpado”. Outro é a vergonha: “as outras pessoas estão se sentando duas vezes ao dia e eu não. Eu não sou tão bom quanto elas.” Sentindo-se desvalorizado e envergonhado. E, ainda, é muito comum o sentimento de fracasso. “Eu falhei novamente, estou recebendo nota baixa em meditação. Eu quero me formar em meditação e não atinjo a média, eu quero ser aceito na pós-graduação em meditação e meu histórico não é bom o suficiente.”

Então, trazemos para a meditação os aprendizados de uma vida inteira de constante luta, competição, de sermos constantemente avaliados, com os parâmetros de aprovado e desaprovado, e essas coisas já estão em nossos cérebros. E nós as trazemos para a meditação e isso nos impede de compreender o que estamos fazendo, como meditamos, por que meditamos e como manter esta meditação fluindo, de uma forma que nos sintamos fundamentalmente ajudados e não prejudicados.

Quando voltamos para casa, sentamos para meditar, e a primeira coisa que acontece é que começamos a sonhar acordado. Quantas pessoas gastam a maior parte do tempo, quando estão meditando, sonhando acordado? Mostrem suas mãos. Todos vocês, cada um que não levantou a mão, vocês não estão trabalhando com sila. Todos nós sonhamos acordados. E todos nós sonhamos muito acordados. Há duas condições ou fontes importantes de nosso sonhar acordado. Algumas vezes, somos movidos por uma delas, noutras, pela outra e, algumas vezes, pelas duas. Quando vamos a um curso, sonhamos acordados, batalhamos para retornar, se estamos em Anapana, para a respiração, se estamos em Vipassana, para as sensações.

E estamos sonhando acordado porque todos os controles que usamos em nossa vida diária, para suprimir nosso material interior, o turbilhão psicológico de nossas mentes, todos esses controles foram largados. E esses controles consistem em falar ao telefone, trabalhar, assistir televisão, olhar para o seu Iphone, coisas que dão foco à nossa mente, mas que não tem nada a ver com introspecção e meditação. Então, tipicamente, usamos esses recursos todos os dias e, quando vamos a um curso de meditação, eliminamos todas essas distrações e a nossa mente, que está cheia de informações não digeridas, se manifesta com todo esse material. Então, é por isso que se sonha acordado durante o curso. Quando vamos para casa, durante o dia, tipicamente as pessoas não sonham acordadas durante todo o dia. Espero que você não esteja sonhando acordado durante o dia todo. Tipicamente, estamos trabalhando, ou fazendo algo vagamente produtivo, como lendo ou assistindo televisão e, então, quando nos sentamos para meditar, somos tomados pelas informações com as quais preenchemos nosso dia.

Vocês estão pensando sobre um problema que têm com a sua mãe ou seu irmão ou sua filha, ou vocês pensam sobre um projeto do trabalho ou uma demanda que tem no emprego, ou, se você não tem um trabalho, você se preocupa com isso. Então, vocês estão cheios de planos, projetos, preocupações, medos e isso leva a sonharem acordados. Então, claro, a primeira mensagem é: “nunca use a sua meditação para prejudicar a si mesmo, use-a apenas para se ajudar. Não condene o seu sonhar acordado, porque todos nós sonhamos acordado e você irá sonhar acordado. Não condene seu sonhar acordado.”

Então, imediatamente, as pessoas irão dizer coisas como, se for na sessão de perguntas e respostas, ao meio-dia, alguém irá dizer: “bem, se você me diz para não condenar o meu sonhar acordado, isso eu compreendo, mas então, qual é o objetivo da minha meditação?” As pessoas dizem: “eu me sento em minha almofada e, algumas vezes, noto que uma hora inteira se passou e eu me esqueci de que estava meditando, não fiz nem Anapana nem Vipassana.” Quantas pessoas já tiveram esta experiência, de ter passado um hora inteira sem se dar conta de que estavam meditando? Ok, nós temos pessoas com uma boa sila nesta sala. “Isto não seria um total desperdício de meu tempo?” E a resposta é não, não é uma perda de seu tempo. Três razões pelas quais isto não é uma perda de seu tempo. Em primeiro lugar, pensar não é ruim, sonhar acordado não é ruim. Claro, nossa prática é baseada na concentração e, logo, queremos desenvolver a concentração. Eu não estou contestando isso.

Mas, ainda que você não tenha feito nada além de se sentar por uma hora e pensar, eu realmente não vejo o que há de errado nisso. Isso não é uma coisa ruim. Parte do seu sonhar acordado é absolutamente inútil; é mero sonhar acordado, algumas vezes, o sonho acordado pode ser bem negativo e auto recriminatório, ou induzindo culpa. Mas, muito do sonhar acordado é realmente resolução de problemas. Você pensa em algo, depois, pensa novamente sobre isso, e então pensa sobre a mesma coisa de uma forma diferente. Não é inteiramente ruim. Não é o nosso objetivo, mas não é algo a ser condenado. Uma segunda razão que mesmo a hora mais conturbada, ou cheia de sonhar acordado em nossa almofada em casa, não é uma perda de tempo, é que, quando você se senta para meditar, você o faz porque tem volição em Dhamma.

Você se sentou porque você está motivado a viver uma vida de Dhamma, a manter a meditação em sua vida. Você está motivado a vir e fazer o curso, agora, está motivado a manter a prática de meditação. É difícil para você, e, apesar disso, você está motivado. A essência do Dhamma é a volição. Como somos ensinados, não são apenas os eventos que acontecem conosco, mas também a volição que preenche os eventos, que produz nosso kamma. Então, quando você se senta, e sua volição é: “manterei a continuidade da minha prática”, você está construindo um kamma de manter a sua prática de meditação continuamente. Pode ser que nesta hora esteja sonhando acordado, mas a volição foi exercitada e fortalecida.