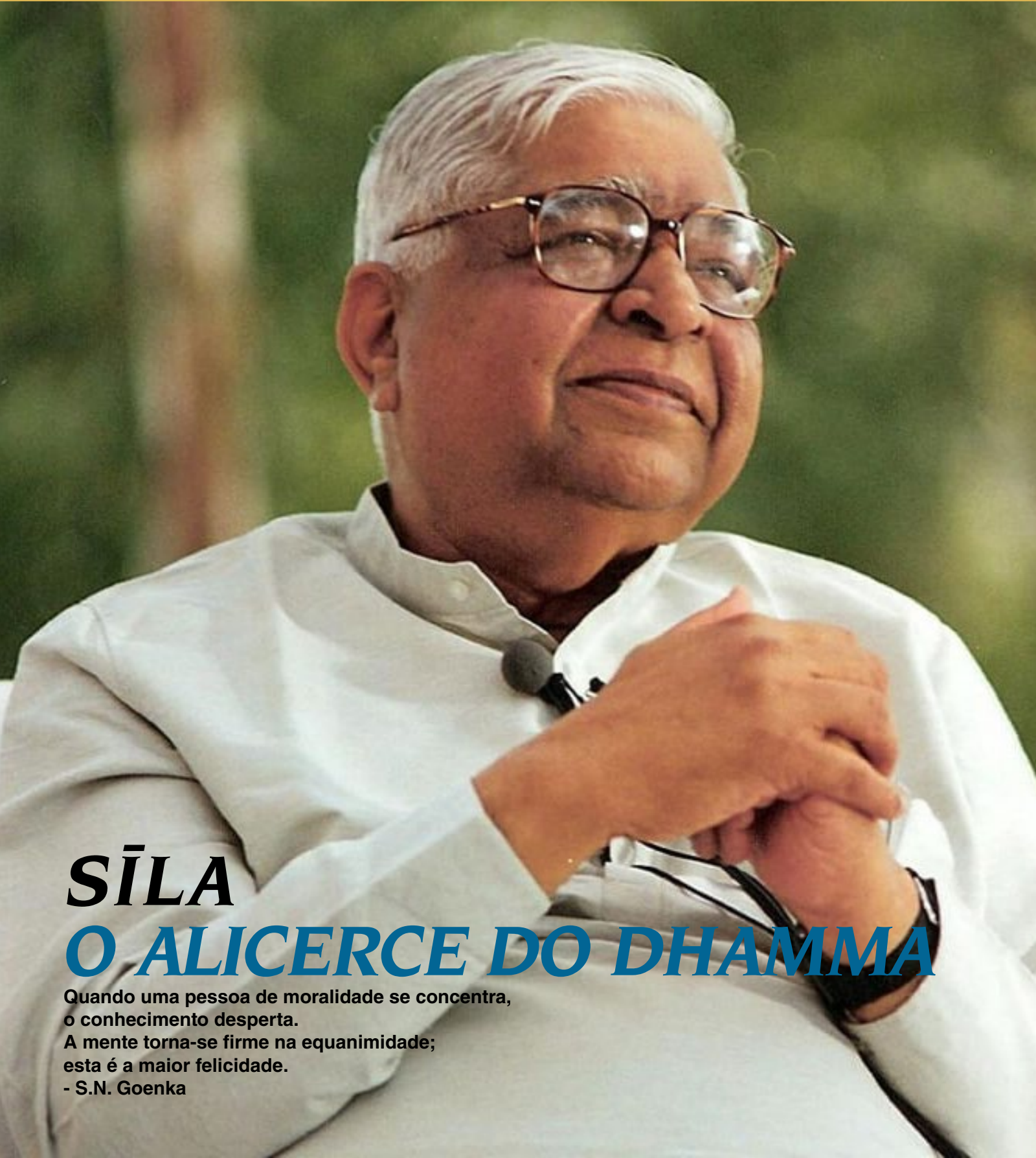


Boletim Vipassana

América Latina

Meditação Vipassana na tradição de Sayagyi U Ba Khin, como ensinada por S. N. Goenka

BOLETIM VIPASSANA AMÉRICA LATINA - Nº 2 - JUNHO 2017



SĪLA **O ALICERCE DO DHAMMA**

Quando uma pessoa de moralidade se concentra,
o conhecimento desperta.

A mente torna-se firme na equanimidade;
esta é a maior felicidade.

- S.N. Goenka

Um dia perguntaram ao Buda qual seria o verdadeiro bem-estar. Ele respondeu que o bem-estar mais elevado consiste na capacidade de manter a mente equilibrada, apesar de todas as vicissitudes, apesar dos altos e baixos da vida. Podemos enfrentar situações agradáveis ou dolorosas na vida, vitórias ou derrotas, lucros ou perdas, sermos bem ou mal falados: todos estamos sujeitos a passar por tudo isso. Mas seremos capazes de sorrir em cada situação, um sorriso verdadeiro, do coração? Se tivermos essa equanimidade, no plano mais profundo no interior, teremos a verdadeira felicidade.

- TRECHO DO RESUMO DA PALESTRA DO DIA 9, CURSO DE 10 DIAS DE VIPASSANA

índice

- 3** Pequena história de Dhamma Santi - Brasil
- 4** Reflexões sobre o Dhamma no Brasil
- 5** Casa do Dhamma na Colômbia
- 7** Centro de meditação no Chile começa a ser realidade
- 8** Novo centro de meditação em Córdoba - Argentina
- 10** Sīla, a fundação de Dhamma
- 14** A proteção do Dhamma
- 18** Os dez soldados de Mara
- 23** A palavra se difunde
- 25** Yatras: peregrinações do Dhamma
- 26** Compreensão correta

Pequena história de Dhamma Santi

Rio de Janeiro - Brasil

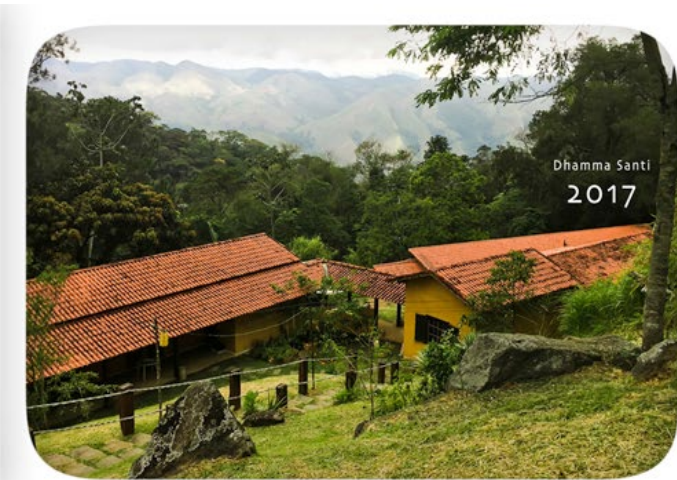
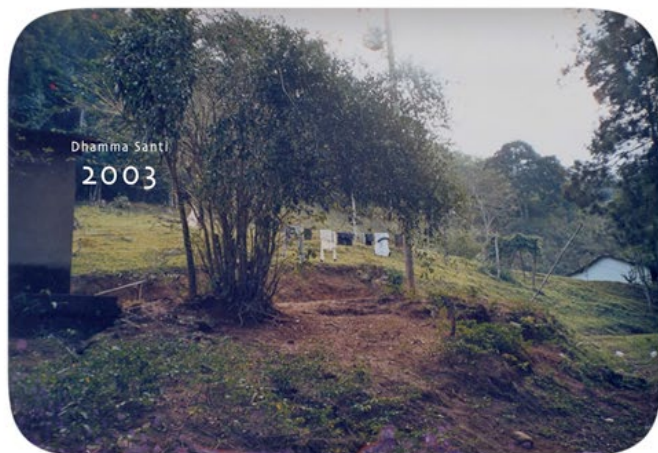
Entre 1994 e 2003 cursos de Vipassana foram realizados em diferentes partes do Brasil – Minas Gerais, São Paulo, Rio de Janeiro e Santa Catarina – em locais alugados: casa de retiro, sítio emprestado, pousada alugada etc. Até que finalmente, um grupo de alunos antigos, apoiado

pelos professores assistentes, adquiriu um terreno com algumas poucas construções que foram adaptadas, a sala de meditação foi construída e o centro de meditação Dhamma Santi, próximo a Miguel Pereira no estado do Rio de Janeiro, foi inaugurado em maio de 2003.



No primeiro curso realizado em Dhamma Santi o total de alunos foi de 23. Os alunos antigos se empenhavam em divulgar os cursos, organizando projeções de filmes (notadamente “Tempo de espera, tempo de Vipassana”) e, quando pos-

sível, encontros com professores de Vipassana aqui de passagem. O interesse aos poucos cresceu, o centro foi expandido e, atualmente, Dhamma Santi comporta mais de cem alunos e servidores.



Os primeiros cursos de Satipatthana tiveram 21 alunos, muitos vindos de países vizinhos. Atualmente o centro pode receber até 100 alunos no total, sendo que 21 homens e 21 mulheres possuem celas para meditação individual desde 2012. Cursos longos começaram a ser oferecidos em 2005.

Do lado feminino foram recentemente inauguradas 12 suítes para permitir melhor aprofundamento da prática e já foram iniciadas as obras para que o lado masculino seja igualmente beneficiado. E agora, todo ano o centro oferece um curso ou de 20 dias ou de 30 dias.

Os apertados refeitórios originais foram há algum tempo ampliados, mas ainda não têm paredes. Isso será modificado com as obras que

serão iniciadas ainda em 2017, quando o novo complexo de cozinha e refeitórios irá substituir a casa original que hoje atende a essas funções.



Assista ao vídeo com transformações de Dhamma Santi: <https://vimeo.com/219845171>

.....

Reflexões: a expansão do Dhamma no Brasil

O primeiro curso de Meditação Vipassana no Brasil aconteceu em 1994. De lá até 2001, quando fiz meu primeiro curso em Betim, Minas Gerais, eram poucos os cursos realizados no país, que sempre aconteciam em espaços alugados. Em 2002, um grupo de alunos antigos se reuniu para fundar a Associação Vipassana do Brasil e através de empréstimos e doações feitos por alunos que já tinham se beneficiado da técnica, compraram o terreno onde foi construído o primeiro Centro de Vipassana do Brasil e da América Latina, o Dhamma Santi, em Miguel Pereira, Rio de Janeiro.

Em 2006, já aconteciam vários cursos completos de 10 dias ao longo do ano em Dhamma Santi e alguns poucos em um local alugado próximo a Brasília, o que apontava para o iní-

cio da expansão do Vipassana em "Terra Brasilis". A partir de então, alunos antigos de outras cidades também se movimentaram para realizar cursos e meditações em grupo em São Paulo, Paraná e cidades do nordeste.

Hoje, 10 anos depois, posso ver com imensa alegria que a Meditação Vipassana conquistou os brasileiros, e já existem cursos e meditações em grupo acontecendo em várias cidades do país. E que, além do novo centro Dhamma Sarana, inaugurado em São Paulo em março de 2016 e está em pleno funcionamento, temos mais alguns outros centros já em vias de serem implantados em ou-



tros estados, como o Dhamma Uyyana, no Planalto Central (Pirenópolis – Goiás) e um centro em Itacaré, Bahia.

A expansão de Vipassana no Brasil tem acontecido tanto em termos de locais de ocorrência dos cursos quanto em termos de ofertas de diferentes tipos de cursos. Atualmente, existem cursos completos de 10 dias acontecendo nos estados da Bahia, Distrito Federal, Minas Gerais, Paraná, Paraíba,

Rio de Janeiro e São Paulo. Já os cursos de 1 dia e as meditações em grupo estão sendo oferecidos nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Bahia, Pernambuco, Minas Gerais, Distrito Federal, Goiás, Paraíba, Mato Grosso do Sul e Rio Grande do Norte. E além disso, está crescendo o número de cursos de meditação Anapana para crianças e adolescentes (São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília e Paraná). Uma vez por ano é oferecido um curso de Satipatthana Sutta (no qual se estuda sistematicamente esta palestra de Buda e tem duração de 8 dias) em Dhamma Santi e em Dhamma Sarana. E também há cursos longos de 20 e 30 dias em Dhamma Santi.

Nesse momento delicado que o país atravessa, em que boa parcela da população se perde em buscas mundanas na tentativa de conseguir a tão almejada felicidade, podermos constatar a expansão do Dhamma é um alento. Isso significa que muitas pessoas de todos os cantos do Brasil estão despertando para conhecer a técnica, e depois se empenham em manter sila (moralidade – cinco preceitos) na vida diária. Elas finalmente entendem que para se libertarem de todo o sofrimento e alcançarem a verdadeira paz e felicidade tão procuradas precisam manter a mente equilibrada e pura.

Definitivamente, sim! Quem aprende Vipassana entende

que a manutenção da sila é uma das chaves para se manter feliz e em paz, se fortalecer na prática e servir de exemplo para outras pessoas através da pureza de suas ações verbais e físicas. E essas pessoas, ao verem esses exemplos, também se motivam a alcançar os mesmos resultados. Assim, para a nossa alegria, a vibração do Dhamma vai florindo pelo Brasil afora e tocando com seus benefícios o coração de mais e mais seres, dispostos a vivenciar esses ensinamentos na sua forma mais pura, como Goenkaji nos ensinou...

*Teresa Shroff
(Salvador, Bahia – Vapi, Índia)*

.....

Casa do Dhamma na Colômbia



A nova Fundação Vipassana Regiones Colombia, legalmente constituída – com sua junta diretiva e o sangha de algumas regiões da Colômbia – vem adiantando trabalhos de adaptação e reformas de um lugar onde se realizarão os cursos de meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka. Nesta etapa inicial, enquanto realizam-se as obras necessárias para ter uma segregação adequada, os cursos

se farão somente para um gênero de cada vez.

O lugar chama-se Finca La Carolina e agora, na primeira fase, Casa de Meditação Vipassana. Está situada no município de Guarne, Antioquia, a 30 minutos do aeroporto internacional de Rionegro e a 50 minutos da cidade de Medellín. No local há um casarão do século 19 com capacidade para alojar 47 pessoas.

Na casa há cinco quartos com camarotes para o alojamento de oito pessoas e um banheiro por quarto, para um total de 40 meditadores. Tem um quarto para cinco servidores e um quarto adicional para o gerente de curso, e além disso, o local possui encantadores jardins.

A casa está localizada no meio de um bosque em que o silêncio se destaca, facilitando o ambiente propício para a prática da meditação Vipassana. Serão destinados 64 mil m² de bosque para a primeira fase de adequação do futuro centro de meditação.



Vista panorâmica da casa e entorno



Sala de Meditação

O primeiro e mais importante trabalho realizado foi a adaptação e a transformação de um antigo estábulo em uma sala de meditação com capacidade para 90 estudantes, que possui também, na parte exterior, uma despensa, quarto com banheiro para professores e salas para entrevistas.

Atualmente, pode-se chegar até a sala de meditação por meio de uma rampa que facilita o acesso de alunos com cadeira de rodas.

Foram feitas várias mudanças em fossas sépticas, armazenamento e distribuição de água.

Neste momento, está sendo adiantado o trabalho de adequação dos refeitórios, cozinha e lavanderia.

Desde abril de 2016 estão sendo realizados cursos de 1 dia para alunos antigos no primeiro domingo de cada mês, mutirões de serviço, reuniões e assembleias de planejamento e de execução.

No mês de maio de 2017 foram realizados dois cursos de 3 dias, cada curso para um só gênero.

De 15 a 26 de junho, será realizado o primeiro curso de 10 dias para o gênero feminino e, de 5 a 16 de julho, para o gênero masculino.

Nós, servidores que estamos impulsionando este projeto, enfatizamos que será muito importante qualquer tipo de apoio que os meditadores da América Latina pudessem compartilhar conosco neste momento importante para o desenvolvimento do Centro de Meditação. Estamos conscientes de que este sonho de ter um lugar na Colômbia para a prática contínua da

meditação Vipassana só será possível com o apoio de todos!

Os alunos antigos interessados em fazer uma doação para o benefício de muitos, podem fazê-la nas seguintes contas da Colômbia.

Se você está interessado em fazer uma doação para o benefício de muitos, pode solicitar informação ou oferecer serviço escrevendo para info@medellin.co.dhamma.org

.....

Centro de meditação no Chile começa a ser realidade

O projeto de construir este centro nasceu em 2007, graças a uma doação generosa que possibilitou a compra de um terreno de 94 hectares nas montanhas situadas no sopé da cordilheira da costa, em Tantehue, a 30 km de Melipilla, cidade a 100 km da capital Santiago.

Nestas colinas, ricas em vegetação nativa e longe de barulhos urbanos, o terreno é o lugar ideal para a prática de meditação.

Com contribuições e serviços generosos de alunos antigos, já levantamos a primeira edificação, um espaço multiuso. A partir daí, realizaremos as futuras construções do centro.

Em abril de 2017 foi realizado o primeiro curso de 1 dia para alunos antigos em Dhamma Pasanna. No dia anterior houve a celebração da Assembleia Geral de Vipassana Chile. Mais de 30 entusiasmados alunos participaram de ambos os eventos.

Atualmente, temos um Comitê do Centro e o Trust (Conselho) que estão cada vez mais ativos e sincronizados. É por isso que estamos seguros para enfrentar o grande desafio de prosseguir com a



Curso de 1 dia – 9 de abril 2017

construção do Centro Dhamma Pasanna.

Esses são os primeiros passos e estamos felizes com o que alcançamos até agora.

Muita metta do Chile para todos!



Plano diretor do futuro centro Dhamma Pasanna, em Tantehue, Chile

.....

Novo centro de meditação em Córdoba, Argentina

O puro Dhamma está crescendo na Argentina. O segundo Centro de Meditação Vipassana na Argentina, Dhamma Viriya em Córdoba!

O novo centro Dhamma Viriya está funcionando na província de Córdoba desde o início deste ano. A propriedade tem 22 hectares e foi doada por alunos antigos que adquiriram terrenos adjacentes. Possui instalações pertencentes ao projeto arquitetônico original do local, e serão adaptadas e melhoradas para atender a nova função de centro.

O espaço, a princípio reduzido, pode acomodar confortavelmente 25 alunos e 6 servidores. Por esta razão, os cursos de 10 dias, até que possamos aumentar o número de quartos e outras instalações, estão sendo realizados para um só gênero de cada vez, masculino e feminino.





Em apenas quatro meses já foram realizados: um curso de 1 dia, dois cursos de 2 dias e dois cursos de 10 dias. Para os cursos de outono-inverno houve um curso em abril e haverá outro curso em junho. Para os meses restantes ainda não há datas definidas porque haverá obras: melhoria do sistema de energia elétrica e abastecimento de água potável. Está sendo planejada a reciclagem dos tanques existentes para reutilizá-los em um sistema purificador de água. Por este motivo, solicitamos ajuda de servidores para completar a obra em junho.

A atual sala de meditação funciona em um antigo armazém, até que seja remodelado o galpão existente, que será a sala de meditação definitiva, para 80 alunos. Quando for concluída esta etapa, a atual sala será destinada para dormitórios, e em seguida serão construídos banheiros. Em outra etapa haverá a construção da cozinha e refeitórios definitivos em outro galpão existente.

Pouco a pouco, a terra de Dhamma em Dhamma Viriya está sendo consolidada e fortalecida para ajudar esta e futuras gerações a sair do sofrimento e da infelicidade.

Calendário de Cursos:

www.dhamma.org/es/schedules/schviriya

Contato: info@viriya.dhamma.org

Dhamma Viriya no Boletim Vipassana Internacional:
“A second Centro for Argentina”
<http://news.dhamma.org/?countrynews=argentina>

Sīla

a fundação de Dhamma

por S.N. Goenka

O texto a seguir é uma tradução de um artigo publicado originalmente na edição de agosto de 1998 do *Vipāśhyānā Patrikā*. É uma adaptação da terceira de uma série de 44 palestras públicas transmitidas pela Zee TV.

Para aprender Vipassana, a técnica de purificação da mente, é necessário ir a um centro de meditação Vipassana. Esta técnica somente pode ser aprendida em uma atmosfera propícia para tal. Se desejarmos aprender a ler e a escrever, devemos nos matricular em uma escola.

Para manter o corpo forte e saudável, precisamos ir à academia. Para aprender yoga e *prānāyāma*, temos de ir a uma escola de yoga. Da mesma forma, para aprender esta técnica de Vipassana, a quintessência do ensinamento do Buda, devemos ir a um centro de meditação Vipassana. Não é necessário permanecer na escola ou na academia de ginástica ou na academia de ioga dia e noite. Basta aprender a técnica e então praticar em casa. Mas para aprender a técnica de Vipassana, pelo menos no início, devemos ficar no centro de meditação por 10 dias.

Se o propósito da meditação for meramente a concentração da mente, podemos aprender uma técnica de meditação baseada em um mantra, ou em uma imagem, como objeto de concentração de um guru e praticá-la em casa. Uma técnica assim pode acalmar a mente, concentrar a mente, e pode até purificar o nível superficial da mente. Mas Vipassana não purifica apenas a parte superficial da mente. É uma profunda operação cirúrgica da mente que a purifica no nível mais profundo, onde as impurezas surgem e se multiplicam.

Essas são as impurezas que se acumularam nas profundezas da mente ao longo de inúmeras vidas. Aqueles que não acreditam em vidas passadas acumulam muitas impurezas mesmo nesta vida. A mente torna-se prisioneira do padrão de hábito de gerar impurezas nas profundezas da mente. Trata-se de uma grande escravidão. Temos de libertar a mente desta escravidão e mudar sua natureza de gerar impurezas continuamente. Uma profunda operação cirúrgica da mente é necessária para alcançar este propósito.



Quando adoecemos fisicamente, vamos para um hospital que é limpo, higiênico. Se for necessária uma cirurgia, temos de ir para uma sala de cirurgia que esteja completamente esterilizada. Vipassana é uma operação cirúrgica séria em nossa mente. Portanto, podemos aprender Vipassana adequadamente apenas em uma atmosfera que esteja livre de qualquer tipo de poluição, não apenas poluição atmosférica, mas também a poluição gerada pelas impurezas da mente.

Estes centros de meditação Vipassana existem desde a antiguidade e continuam existindo hoje. O ambiente em um centro é mantido muito puro. Há natureza abundante e ausência de qualquer tipo de poluição. Há paz, silêncio e uma atmosfera que favorece a meditação. E, mais importante, não há qualquer outra atividade nesses centros que não seja Vipassana. E como se pratica apenas Vipassana, o centro inteiro vibra com as vibrações do puro Dhamma. Assim, é um lugar ideal aonde ir para a primeira operação cirúrgica da mente. Além disso, em um centro de Vipassana há pessoas experientes e certificadas que auxiliam.

liam nessa operação, no ensinamento dessa técnica. Não é adequado tentar aprender essa técnica por conta própria.

Vipassana não é complicada; é muito simples. Podemos ter a impressão de que é possível começar a praticá-la após termos simplesmente ouvido estas palestras ou lido um livro a respeito. Mas desejo alertá-los. Vipassana é uma tarefa extremamente séria, extremamente delicada. Uma vez, pelo menos pela primeira vez, devemos aprender esta técnica em uma atmosfera que favoreça o aprendizado por 10 dias, sob a orientação de uma pessoa preparada, experiente e autorizada. Depois disso, cada um será seu próprio mestre.

Em casa, não é possível meditar continuamente por longas horas. Portanto, a operação cirúrgica, em casa, não será tão profunda. Após ter aprendido Vipassana em um centro, poderemos praticar pela manhã e à noite em casa. Sempre que surgir a necessidade de outra operação cirúrgica profunda da mente, poderemos ir novamente a um centro Vipassana.

**PARA VIVER UMA VIDA
DE MORALIDADE,
PRECISAREMOS
DESENVOLVER O
CONTROLE SOBRE A
MENTE. A MENTE TEM
DE SER PURIFICADA.**

Existe mais uma razão pela qual Vipassana deve ser aprendida em um centro de meditação. O objetivo desta técnica é o de desenvolver uma mente pura. Então, durante os dez dias em que Vipassana estiver sendo aprendida no centro, praticamos *sīla* (moralidade) sem rompê-la de forma alguma: não matamos, não praticamos má conduta sexual e mantemos o

celibato por dez dias; não mentimos, não roubamos, não ingerimos qualquer tipo de substância intoxicante.

Compreendemos que, a fim de viver uma vida de moralidade, precisaremos desenvolver o controle sobre a mente. Se não pudermos controlar a mente, como poderemos nos tornar virtuosos? Mas podemos aprender esta técnica apenas se estivermos vivendo uma vida de moralidade. E assim surge uma grande dificuldade. Para viver uma vida de moralidade, precisaremos desenvolver o controle sobre a mente. A mente tem de ser purificada. Para dominar a mente, purificar a mente, nossa vida tem de ser uma vida de moralidade. Devemos manter o cavalo à frente da carroça ou a carroça à frente do cavalo? A moralidade deve vir primeiro ou devem a concentração e a purificação da mente vir primeiro?

Para solucionar este problema, os sábios professores em nosso país estabeleceram esta tradição de ir a um centro de meditação para aprender Vipassana. Lá podemos praticar todas as cinco *sīlas*, o que significa que não cometemos qualquer ação física ou por meio de palavras que perturbe a paz e a harmonia dos outros. Não devemos fazer qualquer ação que prejudique os outros. Como? A atmosfera do centro de meditação, a disciplina e o programa diário pesado de um curso de dez dias são tais que é fácil manter *sīla*. O aluno está tão ocupado desde as 4h00 da manhã até as 21h00 que não há oportunidade para quebrar *sīla*. A fim de evitar mentir e praticar a fala incorreta o centro de meditação tem mais uma regra: por toda a duração do curso devemos manter silêncio. Não deve haver qualquer comunicação com os colegas. Claro, podemos falar com o professor para buscar esclarecimentos sobre a técnica, ou falar com o gerente sobre quaisquer problemas materiais. No entanto, mesmo ao falar com eles, devemos permanecer muito atentos a fim de não quebrar nossa *sīla*. Não podemos exagerar nem esconder coisa alguma. Dessa forma, mesmo a *sīla* de não dizer mentiras pode ser facilmente mantida durante o curso.

Assim, *sīla* é perfeitamente mantida. O trabalho de aprender a técnica inicia nesta base de

sīla perfeita. Se o aluno trabalhar seguindo as instruções, o progresso será assegurado. Mas se a base de *sīla* não estiver presente, o aluno não progredirá.

Nos tempos do Buda, havia muitos professores, como alguns professores hoje em dia, que diziam aos seus alunos, “Qual a necessidade de moralidade? Faça o que quiser fazer. Divirta-se sem restrições, se entregue a prazeres sensuais. E mesmo assim, ensinarei a você uma técnica de meditação que trará puro êxtase!” Tais assim chamados “líderes espirituais” atraíram grandes multidões. As pessoas estão sempre procurando pelas saídas mais fáceis. Se puderem ser isentos da necessidade de moralidade e ainda assim obter êxtase, o que mais podem eles desejar?

Tais delírios prejudiciais não encontram abrigo em Vipassana, o verdadeiro caminho do Dhamma. A base da moralidade é absolutamente necessária. Devemos entender porque é tão necessária. Afinal, devemos realizar uma operação cirúrgica na mente. Meramente preencher a parte superficial da mente com êxtase não é a meta de Vipassana. É preciso alcançar e purificar as profundezas, a parte mais profunda da mente, onde surgem as impurezas, onde elas estão acumuladas. É uma operação cirúrgica muito profunda. Se a parte superficial da mente estiver muito perturbada, muito agitada, resultará em vibrações impuras grosseiras. Essas vibrações agem como uma barreira e impedem que atinjamos a profundidade da mente.

Suponha que seja preciso prospectar petróleo sob o leito do oceano. Durante as monções, a prospecção tem de ser interrompida porque não é possível fazer esse trabalho de busca nas profundezas do oceano, quando há gigantescas ondas causadas pelas marés. Quando as monções terminam, as grandes ondas diminuem. Agora, será possível buscar lençóis de petróleo mesmo que as grandes ondas não tenham cessado por completo. Da mesma forma, há ondas de impurezas na mente. Mas quando quebramos qualquer *sīla*, seja matando, seja roubando, seja ingerindo intoxicantes, seja mentindo seja ainda incorrendo em má conduta sexual, haverá ondas

gigantescas de impurezas criadas na parte superficial da mente, que impedem a ida até as profundezas. Como precisamos trabalhar nas profundezas da mente, uma condição terá de ser criada onde, mesmo havendo ondas de impurezas, elas não se multiplicarão nem causarão tais gigantescas ondas de impurezas.

Toda a atmosfera do centro de meditação auxilia na obtenção dessas condições. As regras, a disciplina, os horários a cumprir devem ser seguidos de forma estrita. Se trabalharmos com disciplina, os benefícios serão alcançados. As pessoas não vêm a um centro de meditação para fazer um piquenique ou para tirar dez dias de folga de suas responsabilidades diárias, mas para meditar, remover as impurezas da mente ao praticar uma meditação extremamente séria. Precisamos trabalhar de forma muito séria e contínua. Portanto, após entender, aceitar e seguir as regras, começaremos a trabalhar seriamente.

Que trabalho fazemos? O trabalho inicia com a aprendizagem da técnica de concentração da mente. Para concentrar a mente, precisamos do auxílio de algum objeto de concentração. Existem muitos objetos com cuja ajuda podemos praticar para concentrar a mente. O Buda, que descobriu Vipassana, nos deu um objeto que permanece sempre conosco. Tal objeto de concentração está conosco desde o nascimento e continuará até o momento da morte. Nossa própria respiração está sempre entrando, saindo, do momento em que nascemos até a hora em que morremos. Quer estejamos adormecidos

ou despertos, sentados ou em pé, caminhando ou viajando ou comendo ou bebendo, em qualquer estado, a respiração está entrando, a respiração está saindo. Essa respiração se torna o nosso objeto de concentração.

Respiração normal, natural, da forma como entra, da forma como sai. Devemos apenas observá-la e nada mais fazer. Não é necessário praticar qualquer exercício respiratório para controlar a respiração. Nada artificial, apenas a observação da respiração natural, tal qual é. Se for profunda, estamos conscientes de que é profunda; se for curta, estamos

conscientes de que é curta. Se passar pela narina esquerda, temos consciência de que está passando pela narina esquerda. Se passar pela narina direita, temos consciência de que está passando pela narina direita. Se estiver passando pelas duas narinas, estamos conscientes de que está passando pelas duas narinas.

Nossa única tarefa é a de observar, a de estar consciente; isso é tudo. Não se trata de um exercício para controlar e para regular a respiração. Não é, absolutamente, *prāṇāyāma*. *Prāṇāyāma* tem seus benefícios, mas é uma técnica totalmente diferente. Nada tem a ver com Vipassana. Em Vipassana, apenas observa-se objetivamente, como ocorre, qualquer que seja a verdade sobre si mesmo que está sendo revelada, de momento a momento. É uma técnica de pura observação; não é um exercício respiratório. A respiração vem naturalmente. Mantendo a atenção na entrada das narinas, dentro das narinas, do lado interno na passagem interior das narinas, observamos a respiração que entra e que sai. A respiração está entrando; a respiração está saindo. Entrando, saindo. Não a controlamos de forma alguma. Não há qualquer necessidade de modificá-la. Se estiver passando pela narina esquerda, não há necessidade de fazê-la passar pela narina direita. Se estiver passando pela narina direita, não há necessidade de fazê-la passar pela narina esquerda. Se for profunda, não há necessidade de torná-la curta. Se for curta, não é necessário torná-la profunda.

Observamos a respiração como ela é, *yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*, o que significa dizer que a estamos observando com sabedoria. A respiração está entrando, a respiração está saindo. Se estiver passando pela narina esquerda, passando pela narina direita ou por ambas as narinas, permanecemos muito atentos ao seu ir e vir. Observamos objetivamente. O que é a observação objetiva? Uma pessoa está sentada à margem de um rio. Essa pessoa não tem controle sobre o fluxo desse rio. Ela não pode fazer o rio fluir mais rápido, tampouco pode fazê-lo fluir mais devagar. Se a água do rio estiver suja, está suja; se estiver limpa, está limpa. Se houver ondas altas, há ondas altas. Se não houver ondas, não há

ondas. A pessoa sentada à margem apenas observa o fluxo do rio. Esta é a corrente do rio, está fluindo. Existe apenas a observação objetiva, imparcial. Da mesma forma, não deve haver a tentativa de controlar a respiração que entra e a respiração que sai. Concentrando toda a atenção em um só lugar, observamos a respiração objetivamente, imparcialmente, e nada mais.

Existe a consciência de que a respiração está entrando; existe a consciência de que a respiração está saindo. Nada mais há a fazer. Temos apenas de observar. O que pode ser mais simples do que isso? No entanto, sempre que conseguirmos nos ausentar por dez dias para fazer um curso de Vipassana, descobriremos ser uma tarefa muito difícil. Dificílima mesmo! Não se consegue observar sequer duas respirações antes de a mente se distrair. Será muito difícil conseguir observar sequer duas respirações antes de a mente se desviar. A mente se desviará repetidamente, o aluno terá de repetidamente trazê-la de volta à respiração.

Por vezes, o aluno poderá ficar agitado devido a essa natureza fugidia, inconstante da mente que não consegue permanecer focada e observar sequer duas ou três respirações. O aluno pode queixar-se “Ah! Mas que tipo de mente

**O ALUNO
QUE DESEJAR
PROGREDIR NO
CAMINHO DO
PURO DHAMMA
TERÁ DE FAZER
MUITO ESFORÇO E
TRABALHAR COM
MUITA PACIÊNCIA E
PERSISTÊNCIA.**

tenho? Essa tarefa que recebi é tão simples, não tenho de fazer coisa alguma. É uma tarefa tão simples quanto se sentar à margem do rio e observá-lo fluir. Da mesma forma, tenho de concentrar minha mente na entrada das narinas e observar o fluxo da respiração. Apenas tenho de observar o fluxo da respiração. Não tenho um trabalho ou exercício para fazer. Por que não consigo realizar esta tarefa tão simples?”

O aluno fica muito irritado com a mente que divaga. Então, o professor que conduz o curso dirá, “Ah, não, não! Não fique com raiva, não fique com raiva de sua mente. Raiva afinal das contas é raiva. Irritação é irritação. Isso o fará sofrer. Você veio aqui para se libertar desse padrão de hábito da mente, de se irritar. Apenas esteja conscientize, ‘Neste momento, minha mente divagou.’ Apenas aceite isto. E então comece a trabalhar de novo com toda a seriedade.”

O aluno novamente começa a observar a respiração. Novamente ela se distrai. Tão logo o aluno se conscientize disso, ele mais uma vez retoma a observação da respiração. “Ah, distrai-me novamente? Não se preocupe, comece a observar a respiração outra vez.” À medida que continuarmos a fazer isso por um,

dois, três dias, começaremos a experimentar os benefícios.

Todo o aluno de Vipassana tem de trabalhar. O aluno que desejar progredir no caminho do puro Dhamma terá de fazer muito esforço e trabalhar com muita paciência e persistência. Ninguém mais pode ajudar o aluno. A única ajuda que pode ser dada por alguém que tenha trilhado o caminho é a de oferecer orientação: “Faça isso. Trilhe o caminho dessa forma.”

Temos de trilhar o caminho por nós mesmos. À medida que o aluno progride na trilha, ele começará a se dar conta, “Ah, existe muita felicidade neste caminho. Existe muito contentamento neste caminho. Existe muita paz neste caminho.” Ao caminhar por esta trilha, ao tornar-se cada vez mais livre de impurezas, surgirá uma grande felicidade, surgirá um grande contentamento. Seja quem for que caminhe na trilha do puro Dhamma experimentará verdadeira felicidade, verdadeira paz, experimentará total liberação de todo o sofrimento.

**Fonte: Vipassana Newsletter International
9 de setembro de 1999 (Edição Dhamma Giri)**

.....

A proteção do Dhamma



Goenkaji escreveu a seguinte carta aos seus irmãos mais moços e suas cunhadas. Eles estavam praticando Vipassana ativamente e vivendo na Índia naquela época. A carta reflete profunda compreensão do Dhamma e imensa determinação de servir para disseminá-lo. Ele ainda não fora nomeado professor de Vipassana; no entanto, sua determinação de servir ao Dhamma já estava firmemente estabelecida.

Data: 29 de dezembro de 1968

Queridos Shanker, Radhe, Seeta and Vimala, bênçãos afetuosas!

As duas últimas semanas foram extremamente ocupadas e, finalmente, tenho algum tempo. Acredito que estarei ocupado de novo na semana que vem e, então, tudo deve ser encerrado. Todas as três das nossas companhias foram desapropriadas pelo governo e nacionalizadas. No entanto, nosso trabalho foi simplificado em virtude disso. Dessa perspectiva, o que quer que tenha acontecido foi para melhor. Quando penso no futuro, minha mente fica repleta de alegria.

Durante minha estadia na Birmânia, terei de me ocupar de várias responsabilidades relacionadas ao Dhamma. Devido às nossas circunstâncias alteradas, é possível que haja justo o tempo suficiente para conseguir fazer isso. Por causa da natureza dos nossos negócios, que exigem tanto, não pude me concentrar nessas outras tarefas. O saborear do doce néctar do Dhamma e a compreensão periférica da sua imensa profundidade foram possíveis graças a nosso tempo aqui, que é apenas o início. Tais sentimentos despertaram um desejo de examinar o caminho de Vipassana mais a fundo e somente permanecendo aqui, na Birmânia, por mais alguns anos, é que esse desejo se realizará.

Com relação a Patipatti (a prática de Dhamma, da meditação Vipassana), não há dúvida de que podemos nos aprofundar mais. Precisamos aproveitar plenamente esta oportunidade. Além disso, no campo de Pariyatti (estudo teórico do Dhamma), uma vasta coleção de literatura de Dhamma está ao nosso dispor aqui. Fora de Myanmar, e em particular na Índia, até agora somente o Tipitaka foi publicado e isso também com dificuldade. Notem que mesmo essa obra só foi publicada em pali, não há tradução alguma disponível. Em Myanmar, contudo, um manancial de literatura, tal como o Atthakatha (Comentário), Tika (sub-comentários) e Anutika (comentários adicionais) do Tipitaka, aguarda retornar à sua terra de origem – a Índia. Quem irá recuperar essa grandiosa literatura? Quem a levará de volta para a Índia? Acredito que essa imensa responsabilidade da disseminação do Dhamma

foi confiada a nós, e, por causa disso, fomos libertados das amarras dos negócios.

Na Índia, a literatura relacionada ao ensinamento do Dhamma é tão pouco precisa que chega a ser enganosa em alguns pontos. Isso pode ser porque os estudiosos indianos nunca chegaram nem a ver essas outras obras mais profundas de Dhamma mencionadas anteriormente. Sem contar o fato de que sem a prática em si, sem a forma aplicada de Dhamma – por intermédio da prática de Vipassana –, os esforços para tradução são equivocados. Tudo isso será transformado de modo dramático, uma vez que a obra completa venha à luz.

Podemos escolher ou não seguir o caminho de acordo com os princípios do Buda, mas, impor as nossas percepções às instruções, ao raciocínio e ao ensinamento do Buda é uma injustiça tremenda. A única forma de remediar isso será apresentar às pessoas a literatura de Dhamma por completo. Mesmo os que já leram o Tipitaka inteiro permanecem confusos porque ignoram completamente o aspecto meditativo do ensinamento. Devido a essa falta de experiência, a compreensão do Dhamma permanece nebulosa e eles não são capazes de explicá-lo aos outros. Com tudo isso em conta, a imensa responsabilidade para disseminar o Dhamma, da qual fomos incumbidos, precisa ser enfrentada com coragem e firme determinação. Dado que os recursos para realizar esta tarefa só estão disponíveis neste país, e em nenhum outro lugar, a tarefa precisa ser realizada aqui. Especificamente o conhecimento das profundezas mais penetrantes do Abhidhamma (ensinamento mais elevado) não pode ser encontrado em qualquer outro lugar do mundo.

Depois do governo tomar posse dos nossos negócios, iremos sentar um curso durante alguns dias e, em seguida, mergulhar a todo vapor no serviço de Dhamma. Pelo menos, este é o plano.

Relendo a carta recebida de vocês há alguns dias, fiquei tão feliz de ver o quanto amadureceram na compreensão do Dhamma. Não perderam a compostura em absoluto diante

da nacionalização das nossas companhias. Sentado aqui, minha mente também está tranquila. Na realidade, tudo aquilo que ocorreu nas últimas semanas reforçou muitas vezes a minha fé no Dhamma. Durante a nacionalização, com as nossas calamidades financeiras e tormentas semelhantes, minha mente esteve tranquila. Houve várias ocorrências milagrosas durante esse tempo e recordaram-me: “Dhammao have rakkhati Dhammacarim”, significando “Dhamma protegerá aquele que trilha o caminho do Dhamma.”

Na carta, vocês me lembram que a Índia precisa desesperadamente de Dhamma, que há uma imensa demanda por isso e que eu deveria ir distribuir Vipassana às pessoas. Eu lhes garanto, não me esqueci da importância desse trabalho. Mas, parece que a hora ainda não chegou. Deixemos que as nuvens recolham mais água antes de se deslocarem para a Índia. Deixemos que se embebam das grandes águas do vasto oceano de Dhamma de modo que, quando despejem torrentes lá, lavem todos os pesares e os sofrimentos. Portanto, deixemos que o tempo amadureça e, enquanto isso, que essas nuvens absorvam o Dhamma.

Babu Bhaiya (um irmão mais velho, Babulal) também aprova este plano e, em breve, iremos unir nossas mãos para realizá-lo. Naturalmente, precisamos pensar em algo para Banwari (outro irmão mais moço). Sem os negócios, ele ficou sem trabalho. Sentimos que será bom ele se iniciar no ramo agrícola, enquanto estamos aqui, para que possamos ajudá-lo e guiá-lo. E como vocês sabem, ainda temos riqueza na forma de gado e terras férteis. Se ele se aplicar com empenho, trabalhar duro, não há motivo para que não seja bem-sucedido o suficiente para cuidar de toda sua família. Uma vez que esteja estabelecido, não precisaremos mais nos preocupar com ele.

Há vinte anos, quando vocês se casaram, dei as minhas bênçãos na forma de um poema. Se recordam, continha os seguintes versos:

*“Esta terra mãe onde você nasceu
no colo de seu solo perfumado brincou.
Se ela, de terras douradas,*

*ceifou todas as suas posses,
seu mundo todo espalhado,
deixe que brilhem a sua coragem,
o seu serviço, a sua devoção,
pois no seu colo, residem a felicidade, o
êxtase
mais agradável do que qualquer alegria
divina
é ela a Terra Mãe e de nossas ações
que ela nunca se envergonhe, isso prometemos”*

Quando li a carta de vocês, recordei esse poema e fiquei tão feliz de verificar que vocês realmente sacrificaram todas as suas posses à nossa terra mãe sem qualquer aflição. Babu Bhaiya também enfrentou aqui esses acontecimentos com a mesma calma. Ele está preparado para dar os próximos passos na vida e, à maneira dele, aceitar a mudança é, de fato, admirável.

1. O pesar não deve surgir na mente. Por que nos entristecer pelas coisas que estavam mesmo destinadas a desaparecerem? Por que nos agoniar por perdas, quando aquilo que se esvaiu de nossas mãos deveria mesmo ser perdido mais cedo ou mais tarde?

2. Nenhum vestígio de ódio para com pessoa alguma deve surgir na mente. Aqueles que foram responsáveis por termos perdido nossa riqueza, nossos bens, merecem somente a nossa compaixão, não a nossa raiva. Eles foram apenas a causa aparente. Se não eles, alguma outra pessoa teria se tornado a causa. Os negócios poderiam ter sido impactados negativamente de alguma outra forma. Poderia ter ocorrido uma calamidade natural como um incêndio ou uma inundação ou um terremoto, e a quem poderíamos ter culpado, então? À luz disso, agora, tomem seja lá o que for que aconteceu como consequência do nosso kamma passado e aguentem em paz. Nisso reside a vitória do Dhamma. Ao nos tornarmos raivosos, iremos gerar ações mentais insalubres e prejudicaremos somente a nós mesmos, a ninguém mais.

3. Não permitam que o medo domine a mente. “Ó, o que vai acontecer agora? Como será

IMAGINEM SE TIVESSEM SURGIDO EM UMA VIDA EM QUE NÃO TIVÉSSEMOS QUALQUER NOÇÃO DE DHAMMA!

o futuro?”Ao permitirem que tais apreensões consumam a mente, seremos desviados do caminho do Dhamma. Devemos confiar em nossas boas ações. Compreender que aconteça o que acontecer, é para o nosso bem. Mesmo que isso signifique termos de enfrentar adversidades econômicas. As muitas ações insalubres que cometemos ao longo de nossas infinitas vidas passadas ainda não foram consumidas pelas chamas purificadoras da Vipassana. Quando tais ações rendem fruto, a melhor maneira de nos livrarmos de nossas dívidas é suportarmos as adversidades que seguem com um sorriso. O caminho adiante será, desse modo, livre de espinhos. A mente deve ficar repleta de alegria pelo fato de terem surgido em função da sabedoria adquirida do Dhamma. Imaginem se tivessem surgido em uma vida em que não tivéssemos qualquer noção de Dhamma! Em uma tal existência, se os sofrimentos se tornassem insuportáveis, os teríamos multiplicado múltiplas vezes, gerando impurezas e depois realizando ações insalubres. Felizmente, não é esse o caso. Não existe pesar na mente nem raiva; em função disso, não tememos o futuro com apreensão.

Somos dotados do maior dos caminhos para aniquilar todas as ações insalubres de nossas vidas passadas. Certamente, devemos ter realizado inúmeras ações saudáveis e acumulado muitos méritos, porque entramos em contato com a segunda distribuição do ensinamento do Senhor Buda. Não há qualquer dúvida em minha mente a respeito disso. Com inúmeros méritos a nos apoiar, não há dúvida de que o nosso futuro é repleto de esperança e felicidade. No momento, os resultados de nossas ações insalubres estão se apresentan-

do, mas estamos suportando com a compreensão de Dhamma. Logo, os frutos de nossas ações saudáveis também irão amadurecer e surgir diante de nós. Dessa maneira, precisamos injetar esperança e confiança em nossas mentes. Não devemos permitir que o medo e a preocupação consumam a mente, de forma alguma.

Devemos recordar as palavras do Senhor Buda:

*“Phutthassa lokadhammehi, cittam yassa na kampati;
Asokam virajam khemam, etam mangalamuttamam.”*

O significado disso é que todas as pessoas experienciam oito tipos de Loka-Dhamma (condições mundanas) durante a vida. Que oito Loka-Dhammas? São esses: ganho e perda, vitória e derrota, felicidade e tristeza, elogio e crítica.

No entanto, não afetam aqueles que estão trilhando o caminho ensinado pelo Buda, pois nossas mentes permanecem calmas e firmes mesmo em face desses Loka-Dhammas. Não lamentamos, o que significa que não permitimos que o pesar surja em nossas mentes. Contaminações de raiva, ódio e aversão não poluem as mentes; permanecemos livres dessas coisas. Nossas mentes também estão livres de pensamentos preocupantes carregados de medo e de insegurança. De modo que a remoção das tristezas e das impurezas, e o fato de estarmos seguros quanto ao nosso futuro devido ao nosso bom kamma, essa é a maior bem-aventurança.

Por causa do Dhamma e da sabedoria dele adquirido graças à Vipassana, nossa determinação de trilhar o caminho deve ser fortalecida. Dhamma irá sem dúvida ajudar a todos da nossa família que estão aí em Dhamma, para que a sua luz perdure e se espalhe. Proteja o Dhamma, e o Dhamma irá inevitavelmente proteger você – nisso reside o bem-estar de todos.

**De quem lhes deseje todo o bem,
Satya Narayan Goenka**

Os dez soldados de Mara

por Sayagyi U Ba Khin



O seguinte texto é uma tradução condensada de uma palestra de Sayagyi U Ba Khin. O discurso original, em birmanês, foi dirigido aos estudantes de Vipassana durante um curso.

Vocês devem ter muito cuidado. Devem permanecer firme e enfrentar muitas dificuldades, de modo que possam conhecer o verdadeiro anicca (impermanência) em tua própria existência. Devem trabalhar arduamente, é por isso que lhes lembramos uma e outra vez. As dificuldades chegam nessa etapa do curso. No tempo do nosso grande benfeitor, Saya Thetgyi, os estudantes experimentavam diversas dificuldades na meditação, como não ser capaz de sentir o objeto de atenção de forma absoluta. Quando lhes pedia que colocassem sua atenção em cima de suas cabeças, não podiam sentir nada. Durante Anapana, não podiam sentir a área ao redor da entrada das narinas. Alguns não podiam sentir a respiração enquanto respiravam. Outros diziam que

não podiam sentir seus corpos. Enquanto estiverem aqui, também lhes ocorrerão este tipo de coisas. Algumas vezes, não poderão sentir as sensações nem poderão manter a atenção.

Alguns pensam que alcançaram o nibbana (a realidade última), quando não podem sentir seus corpos. Se não podem sentir a presença do corpo, simplesmente deem um golpe com a mão. Não há necessidade de perguntar ao professor a respeito. Saberão se seus corpos estão aí ou não. Estas inseguranças são bastante desconcertantes, não são?

A natureza de vipallasa (distorção mental, corrupção) confunde vocês. Estas são contaminações indesejáveis escondidas no interior das pessoas. Estão presentes em cada um de nós. Quando existe a compreensão de anicca, as contaminações têm de ir embora; mas elas não querem ir, o que elas querem mesmo é que esta compreensão se vá. A natureza ni-

bbanica de anicca é muito potente, por isso, Mara (as forças negativas) luta contra ela. O Padhana Sutta descreve os dez soldados de Mara. Devemos ser muito cautelosos com esses dez soldados, já que são os destruidores da meditação.

O primeiro soldado de Mara é o desejo de desfrutar prazeres sensuais

Algumas pessoas vêm meditar mas, absolutamente, não alcançam o nibbana . Vêm com segundas intenções tais como: “Se me aproximo de Sayagyi, que conhece tantas pessoas em altos cargos, talvez possa conseguir uma ascensão em meu trabalho”. Existem algumas pessoas assim. Vêm com cobiça em seus corações. Essas pessoas não podem ter êxito em sua meditação. Não deve haver cobiça. Quando pediram que lhes fosse ensinada a técnica de Vipassana, disseram: “Nibbanasa sacchikaranatthaya” – “Com o objetivo de alcançar o nibbana...”. Eu lhes ensinarei a compreender as Quatro Nobres Verdades, mas se não estão interessados, e não estão dispostos a dedicar tempo, o que posso fazer?

O segundo soldado de Mara é a resistência a morar ou a estar em um lugar tranquilo como por exemplo em uma morada na floresta

Ontem alguém planejava fugir. Levantou-se muito cedo e empacotou seus pertences. Planejava sentar com todos vocês às sete e meia e logo partir, enquanto eu estivesse fazendo as entrevistas das oito com os estudantes. Iria sair correndo como um louco, pegar um ônibus e chegar em sua casa. Pensava em pegar suas malas em outro momento. Afortunadamente, não sei por quê, comecei a hora de adhitthana (firme determinação) mais cedo, e ele teve de sentar-se a essa hora. Ali estava preso! Depois da hora de adhitthana, Mara o deixou, e o estudante já não queria ir embora.

Quando surge a resistência a residir em um lugar tranquilo, a pessoa deseja ir e escapar. É possível que nos informe que deseja partir, ou pode simplesmente sair em silêncio. O segundo soldado não quer permanecer em um lugar tranquilo e afastado, devido à agitação

interior.

O terceiro soldado de Mara é a fome, não está satisfeito com a comida

Vocês têm fome agora? Sao Shwe Theik era um estudante verdadeiramente faminto. Veio com caixas cheias de comida. Disse que não podia ficar sem comer, e então eu lhe disse: “Nesse caso, você pode comer, mas tente por um, dois ou três dias e julgue por si mesmo.” Tive que tratá-lo com delicadeza e persuadi-lo, mas de todos os modos, absolutamente não passou fome durante os dez dias.

Myanma Alin U Thin disse que depois de três dias comendo só duas vezes ao dia, sentia-se fraco e tremendo, e que jamais, em toda sua vida, tinha tentado por mais de três dias seguidos. Pediu-me permissão para comer à tarde, e eu lhe disse: “Mas é claro, se é necessário”. Quando chegou, meditou o primeiro dia, o segundo dia e os restantes, e não passou fome. Não se sente fome se a meditação está progredindo, mas sim quando a meditação não está indo bem. Algo dentro está fazendo com que ele sinta fome. Então não pode controlar a fome. Mas, uma vez que o meditador está estabelecido na meditação, não volta a sentir fome outra vez.

O quarto soldado de Mara é a avidez por diferentes sabores e comidas

Você não comeu frango ao curry por algum tempo, quer comer um kebab? Então, você não pode ficar! Aqui não servimos frango, mas oferecemos a melhor comida que podemos. É por isso que aqui se trabalha tão duro para preparar a comida, com o objetivo de que todos possam desfrutá-la e comer bem.

O que ocorre quando se come uma comida muito saborosa, deliciosa? Por acaso, isto não estimula ainda mais a avidez por comida? É possível comer sem nenhuma apreciação ao sabor da comida? Apenas um arahant (pessoa totalmente liberada) pode fazer isso. Por acaso, não foi o propósito de vir aqui, a este curso, o de erradicar os kilesa (impurezas mentais), erradicar tanha (avidez)? Se mantêm seus olhos fechados, não podem ver

nada, por isso não gera avidez ou apego por objetos pessoais. O mesmo acontece com o que se escuta. Aqui não há ninguém que esteja tocando canções de May Shin com um reproduzidor de cassete ou um rádio. Não tem de escutá-las. Ocorre o mesmo com o cheiro. Aqui ninguém passeia usando perfumes, por isso não tem porque ter avidez ou apego a nenhum cheiro. Aqui não há nada que possa fazer-lhes sentir sensações corporais prazerosas. Mas a língua, pode evitar o sabor? Só se vocês não comem, e, nesse caso, um médico teria que injetar glicose para o sustento de vocês. O sabor tem lugar, quando a comida entra em contato com a língua. Se comem alimentos menos apetitosos, então a avidez e o apego pelo sabor se reduzirão.

Já que vocês vieram aqui para erradicar suas contaminações de avidez, devemos lhes ajudar provendo o melhor ambiente para que isto não aumente. Não é verdade? Vocês estão tentando aniquilá-las. Não queremos erradicar a avidez por um lado e incrementá-la com comida por outro. Não oferecemos jantar pela tarde. Fazendo isso, temos menos trabalho a fazer. É melhor para nós e também melhor para vocês, porque certamente ficarão sonolentos se comerem à tarde. Dessa forma, vocês podem ficar sem comer. Se vocês comem bem pela manhã e durante o almoço, essas duas refeições proverão o suficiente para as necessidades de seus corpos.

O quinto soldado de Mara é a sonolência, a preguiça e a letargia

Vocês podem entender isso. Inclusive Maha Moggallana (um dos principais discípulos do Buda) padeceu disso. Alguns de vocês podem ficar adormecidos enquanto meditam sentados. Quando costumava ir aos meus retiros de meditação, havia um homem ancião que me acompanhava. Nós sentávamos na sala de meditação do centro de Saya Thetgyi, e o ancião ficava atrás de mim, vestindo um grande manto de yogi. Depois de uns minutos, começava a roncar muito alto. Normalmente, não há muita gente que possa sentar-se e roncar, mas há muitos meditadores que sim, podem fazer isso. Sentar-se, roncar e logo despertar! A isto se chama thina-middha (pre-

guiça e letargia). Thina-middha não se pode evitar. Quando a visão correta e a sabedoria se agudizam, sente-se a pacífica natureza do nibbana, e quando as naturezas benéficas e prejudiciais se chocam, ocorre uma reação e produz calor. Então, a pessoa se sente amorrada e sonolenta.

Se, de vez em quando, você se sente sonolento, respire um pouco mais forte; você perdeu o seu samadhi (concentração). É um chute interno. Seu samadhi se foi. Se você perde seu samadhi, focalize novamente sua atenção na entrada das narinas, respire mais forte e tente acalmar-se. Algumas vezes, quando aniccavijja (sabedoria da impermanência) se fortalece, você experimenta o encontro da experiência física e mental em seu corpo e sua percepção intuitiva fica mais aguda e muito intensa. Então há um golpe muito forte no interior, você perde a compreensão de anicca e desorienta-se. Você não pode entender o que aconteceu e pergunta ao professor. Se isto lhe acontece repentinamente, há duas formas de encarar. Um método é tentar trabalhar para restabelecer-se em samadhi, como já mencionei anteriormente. Ou você pode sair, despertar e a reação passará. Quando ocorre essa reação, não vá dormir. Estou lhe dando métodos que são muito importantes, do ponto de vista prático, com os quais você pode encarar. A sonolência sempre ocorre quando os sankharas (impurezas) sobem à superfície. Então, devemos aplicar anicca com firmeza, recorrer a anicca não deve ser só “da boca pra fora”. Deve ser o conhecimento real da natureza mutante do corpo com a consciência das sensações. Se você pratica dessa forma, superará e triunfará.

O sexto soldado de Mara é não desejar estar só e sentir temor ao isolamento

Alguns não podem sentar-se em um quarto e sempre estão mudando, buscando companhia e sentindo-se assustados quando estão a sós. Win Min Tham estava entre aquelas pessoas que temiam a solidão. Sua casa era muito grande, mas ela não se atrevia a estar só em nenhum cômodo. Necessitava de alguém acompanhando-a o tempo todo. Veio aqui meditar e trouxe consigo sua empregada do-

méstica. Pediu-me permissão para deixar as luzes acesas quando meditava em seu quarto, então eu permiti. E não só isso, alguém tinha que sentar-se muito perto dela enquanto meditava. Não se atrevia a estar só. Quando estava sozinha, sentia ondas de calor por todo o corpo. Depois de ficar por um curso, melhorou um pouco. Depois do curso seguinte, já se sentava sozinha na pequena cela escura. Veio por dez dias a cada mês com regularidade e beneficiou-se muito com isso. Dentre os assustados, ela era a primeira, mas agora seu medo se foi. Não é maravilhoso?

O sétimo soldado de Mara é a dúvida sobre o êxito na meditação

Eu suponho que isso é verdade para todos, perguntar-se se sua meditação terá êxito ou não. (Essa mulher está rindo). Você pode ter êxito. O importante é desfazer-se de akusala (condicionamentos prejudiciais) e dos que kilesa (contaminações mentais) incrustados em nós. Isso é o importante.

O oitavo soldado de Mara é tornar-se orgulhoso e arrogante quando a meditação tem êxito

Quando a meditação melhora, é possível sentir no interior. As contaminações se tornam mais leves e tende-se a tornar-se presunçoso e arrogante, pensando: “Esse fulano parece não estar meditando muito bem. Será melhor que eu o ajude.” Estou dizendo isso a partir da minha própria experiência. Muito tempo atrás, por exemplo, quando comecei com este centro de meditação, até então não tínhamos sala do Dhamma. Havia um chalé de uns quatro metros quadrados que já estava aqui quando compramos o terreno. Um dia, U Hla Maung saiu depois da meditação da manhã e disse: “Olhem!” Levantou o longyi mostrando pequenas bolhas que se expandiam por suas coxas e pernas, como a pele de um pato sem plumas. O chute interno havia sido tão forte que todas essas feridas na pele tinham aparecido. Puxou o longyi e nos mostrou dizendo: “Por favor, olhem. Observem quão forte foi o chute interno. Por favor, vocês também tentem arduamente, tentem arduamente.”

É por isso que estou dizendo que não deem sermão. Se há algo que queiram saber, perguntem a mim. Se há algo que queiram dizer, digam a mim. Quando U Hla Maung nos deu um sermão, havia ego nele, o “eu” estava ali. “Eu estou fazendo direito. Essas pessoas parecem não estar conseguindo nada.” Ele jogava muito bem futebol, tinha muito mau caráter, sempre pronto para golpear, atacar e dar murros. Quando uma pessoa de muito mal temperamento, com muito calor interno, sofre um chute interior, isso se manifesta na superfície do corpo. No dia seguinte, U Hla Maung não pôde meditar, não podia sentir nenhuma sensação e aproximou-se de Sayagi em busca de orientação. Estou falando de outra pessoa porque desejo referir-me à natureza das coisas. Se progredirem na prática, apenas permaneçam em silêncio e sigam com a própria meditação.

O nono soldado de Mara se refere ao professor e ao fato de fazer-se reconhecido, recebendo muitos presentes, ganhando muito respeito e homenagem

Eu recebo muitas homenagens e oferendas. Tenho de controlar-me para não me tornar presunçoso. Olhem tudo isso. Por acaso, isso não é para tornar-se presunçoso? Tenho que me vigiar. Nós começamos esse trabalho aqui para as pessoas do escritório da Auditoria Geral, de tal maneira que meditassem em seu tempo livre, mas agora há muitos poucos deles aqui. Não começamos isto com base no dinheiro, mas com base no Dhamma. Qualquer empregado do escritório que medita por dez dias converte-se em membro. A cota para admissão é meditar por dez dias. Isso não é bom? Não se necessita pagar um centavo para se inscrever. Apenas meditar continuamente, cuidar de sua prática, não perdê-la. Nós começamos desde lá e olhe onde chegamos. O dinheiro não poderia ter feito isso. Foi o Dhamma que o fez. Isso é o que acreditamos, e de todo modo não possuímos dinheiro algum.

Este centro não me pertence. U Ba Khin não deve se tornar presunçoso, dizendo: “Este é o centro de U Ba Khin.” Não sou dono dele. Per-

tenço à Associação Vipassana do escritório da Auditoria Geral. Teria que ir embora, caso me despedissem. Olhem que bom! Não é minha propriedade. Tenho de ser reeleito a cada ano. Só se me reelegerem, estarei aqui. Se eles dizem que encontraram alguém melhor do que eu e escolhem essa pessoa, isso se acabou para mim. Ou alguns membros do comitê poderiam não gostar de mim, poderiam dizer que falo demais e escolher um outro. Então eu teria de ir embora. Eu não sou dono deste lugar.

O décimo soldado de Mara é seguir um falso Dhamma, criar um Dhamma novo e especial com o objetivo de receber abundantes oferendas, elogiando-se e desestimando os demais

É por isso que não quero dizer muito sobre os demais. Deixemos que eles falem de nós como queiram, não estou certo? Alguns professores desenvolvem apego ao fato de receber presentes. E então, para conseguir mais alunos, ensinam o que eles gostam, falsos ensinamentos, ensinamentos que não são do Buda, simplesmente porque desejam a reverência e os presentes. Deixam de trabalhar no Dhamma puro. Esse é o décimo soldado de Mara.

O Dhamma dissolve as tristezas e as misérias, proporcionando felicidade. Quem nos dá essa felicidade? Não nos é dada pelo Buda, é o aniccavijja (sabedoria da impermanência) em seu interior que a proporciona. Devemos praticar Vipassana de tal forma que aniccavijja não se detenha nem desapareça. Como praticar? Foquem a atenção de vocês nos quatro elementos com calma, cultivando samadhi e não permitindo que se rompa a sila (preceitos morais). Dizer mentira é, entre os preceitos, o que mais me preocupa. Não temo os demais preceitos. Ao mentir, a base da sila se debilita. Quando a sila é fraca, o samadhi enfraquece, e então pañña (sabedoria) também se debilitará. Falem com a verdade, trabalhem regularmente, fortaleçam o samadhi e deem atenção ao que está acontecendo em seus corpos; então, a natureza de anicca surgirá naturalmente.

Nosso bem-feitor Saya Thetgyi disse: “Rapidamente, vibrando incessantemente, agitado, dissecando, ardente, a destruição do corpo; estes são os signos da impermanência.” É o corpo que está mudando. O pensamento que conhece que rupa (matéria) está mudando é nama (mente). Quando rupa muda e desaparece, o nama que percebeu a mudança e o desaparecimento de rupa também se transforma e desaparece. Ambos, rupa e nama são anicca. Mantenha isto em mente, seja consciente disso.

Foquem a atenção no topo da cabeça e movam-se para baixo por todo o corpo: do topo da cabeça à testa e depois ao rosto, do rosto ao pescoço, do pescoço aos ombros, dos ombros às mãos. Onde quer que a mente vá, pode ser como tocar com uma pequena tocha, sentindo um calor onde quer que a tocha toque, onde quer que a mente vá. Por quê? Porque há ardência e aniquilação ocorrendo dentro; é a natureza inata da combustão das unidades atômicas no interior. Isso está presente de maneira muito clara. Aprendam a ser sensíveis a isso de tal forma que possam sentir. Tentem com a mente atenta e você saberá.

Quando se pratica meditação e torna-se atento, observando com o conhecimento de Vipassana, as impurezas, os prejudiciais samudaya akusala (impurezas surgidas) já não podem permanecer por mais tempo. Têm que se ir gradualmente e, quando todas se foram, a pessoa se torna controlada, estável e capacitada para viver bem.

Durante quanto tempo a pessoa terá que trabalhar? Até que todos os incomensuráveis, incontáveis akusala kamma (ações prejudiciais) antigos acumulados durante a própria viagem através do samsara (ciclo de renascimentos) sejam erradicados mediante a observação da natureza de anicca. Então, converte-se em um sotapanna (aquele que alcançou o primeiro estado de santidade, que experimentou o nibbana), um aryapuggala (pessoa nobre). Isto não se pode conseguir facilmente.

Alcançar o nibbana final, no qual todos os sankharas são erradicados, está muito longe, mas você não quer tentar experimentar por si

mesmo um nibbana menor? Se só pudesse experimentar depois da morte, estes alunos estrangeiros jamais praticariam essa meditação. Eles provaram um pouco, gostaram e seguem vindo de perto e de muito longe. Mandam seus amigos e conhecidos, que também vêm de longe. Por quê? Porque eles provaram o sabor do Dhamma.

É importante que haja um professor que ajude os alunos a provar o sabor do Dhamma. Mas os alunos devem trabalhar para poder experimentá-lo. Como se chama esse sabor? Se chama Dhamma rasa. “Sabba rasam Dhamma rasam jinati” – dentre todos os sabores, o sabor do Dhamma é o mais nobre, o melhor.

Vocês devem tentar trabalhar arduamente para obter esse sabor. Assim como um monarca humano goza dos prazeres humanos, o monarca deva (ser celestial) goza dos praze-

res deva, e brahma (o ser celestial superior) goza dos prazeres brahma. Do mesmo modo, os nobres ariyas (pessoas santas), tais como os Budas e os arahants podem também gozar do sabor do Dhamma que obtiveram. Vocês devem tentar arduamente até que também possam provar esse sabor; mas, por favor, não trabalhem ao extremo, sem moderação. Tentem trabalhar conforme o horário que programamos, trabalhem no tempo apropriado, ao máximo, com grande empenho e esforço.

Fonte:
Vipassana Research Institute
Dhamma Giri, Igatpuri

Título original em Inglês:
The Ten Soldiers of Mara

Primeira edição eletrônica
em espanhol: 2008

.....

A palavra se difunde

Naqueles tempos, no início dos anos 1970, os ocidentais que viajavam à Índia começaram a participar dos cursos ministrados por Goenkaji.

Muitos desses viajantes eram hippies que iam à Índia em busca de algo espiritual. Goenkaji dava os cursos em hindi, mas dirigia algumas palavras em inglês para esses ocidentais. Logo eles pediram que ensinasse todo o curso em inglês, assim como fazia em hindi. Para o curso de número 20, um grupo de alunos ocidentais convidou Goenkaji para ir a Dalhousie, nas montanhas do Himalaia, para dar um curso inteiramente em inglês. Inicialmente ele não aceitou, pois não sentia que seu inglês fosse



suficientemente bom. Os estudantes se queixaram em uma carta para Sayagyi U Ba Khin, que disse a Goenkaji que deveria ir e que não se preocupasse,

pois o Dhamma se encarregaria da barreira linguística. E Goenka foi.

Durante os dois primeiros dias

do curso, enquanto estava sentado no assento do Dhamma, experimentou uma estranha sensação de asfixia. Como resultado, na primeira noite, só conseguiu falar por 15 minutos.

Na segunda noite, teve que se esforçar para falar durante uns 25 minutos. Novamente se sentiu sufocado. Seria devido ao nervosismo por ter que falar em inglês? A verdadeira causa revelou ser outra.

Aconteceu que, no terceiro dia, ele sentiu fortes vibrações que fluíam de um quarto ao lado da sala de meditação. Foi ver o que era e surpreendeu-se ao encontrar um crânio humano sobre uma mesa e, perto dele, uma faca curva ensanguentada. Um dos alunos explicou que era membro de um grupo místico local. Três noites atrás, havia assistido a uma cremação e seu guru (o professor) havia feito um sacrifício animal com essa faca como parte de um ritual. O professor lhe havia dito que sua meditação seria muito exitosa se ele mantivesse o crânio e a faca perto dele.

Agora, Goenkaji havia entendido a causa das más vibrações. Pediu ao aluno que se desfizesse do crânio e da faca. Naquela tarde, apenas alguns momentos antes do início do seu discurso, sentiu que as vibrações puras do Dhamma inundavam o seu ser através da parte superior da cabeça. Começou a palestra e parecia que falava inglês tão fluentemente como falava em hindi. Discursou durante uma hora completa. Goenka estava surpreso e admirado consigo mesmo!

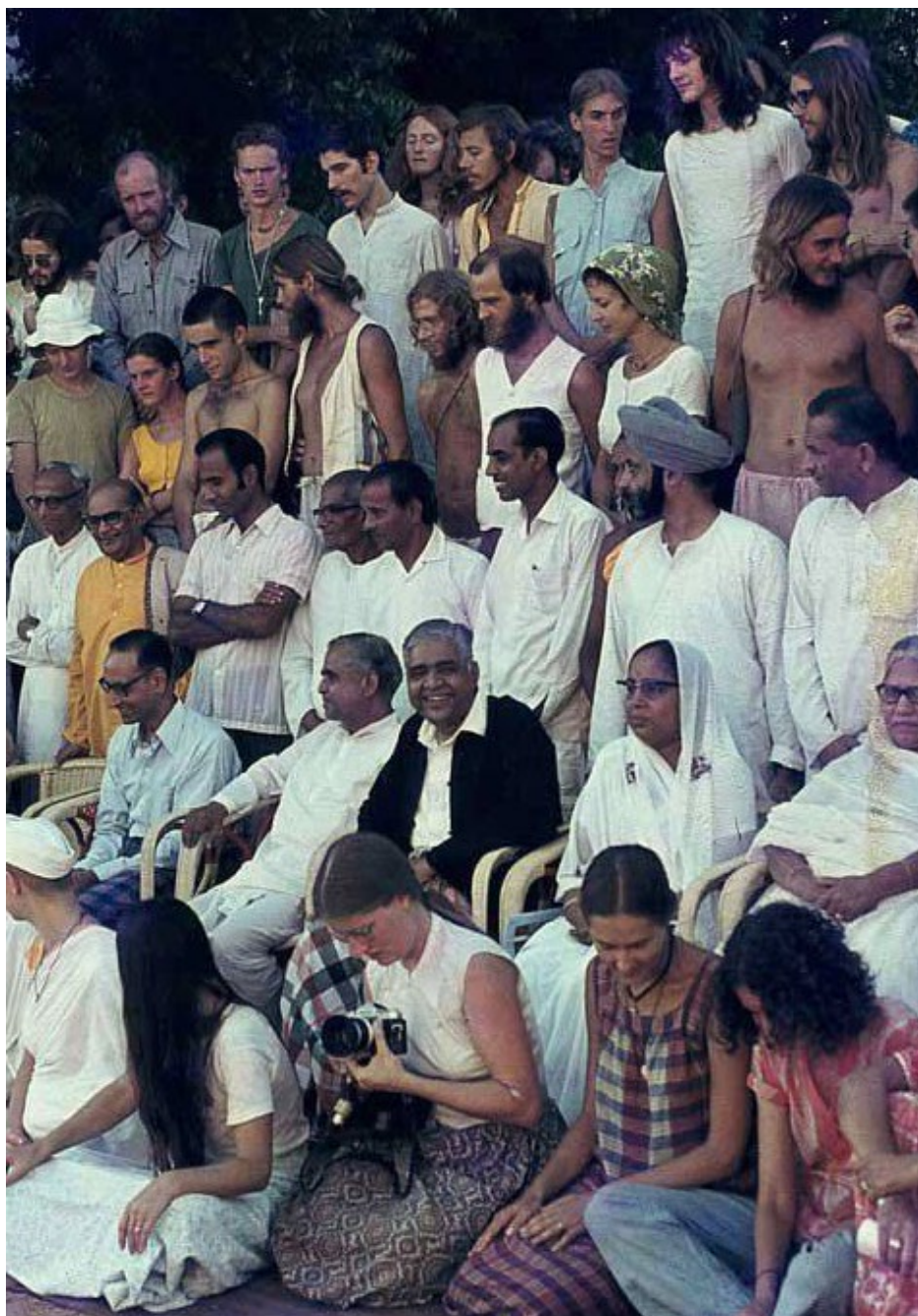
Depois disso, todos os cursos passaram a ser nos dois idiomas e cada vez mais estudantes começaram a vir de diferentes partes do mundo. Começava assim a cumprir-se o desejo de Sayagi U Ba Khin para que o Dhamma se difundisse.

Vipassana se espalharia por todo o mundo. Sem o episódio em Dalhousie, talvez não tivesse sido possível realizar

cursos em inglês, e a técnica não teria chegado tão longe.

Nos cursos, o que muita gente achava atrativo era a forma científica e lógica com que Goenkaji ensinava. Seus alunos realizaram suas próprias pesquisas sobre a natureza da verdade interior. Ele os incentivou a não crer em nada até que experimentassem por si mesmos.

**Livro: *Be Happy!*
A Life Story of Meditation Teacher, S.N. Goenka
Vipassana Research Institute**



Yatras: *peregrinações do Dhamma*

Yatra (peregrinação), ou deveríamos dizer o “carnaval” de Dhamma, onde vemos mara (impurezas, forças negativas), como chega e como a observa com anicca. Mesmo se você reagir, você percebe rapidamente como os sankharas surgem, quando a reação ocorre e como são extintos de momento a momento.

Quando começamos com as yatras foi puramente para servir e inspirar mais latino-americanos a visitarem os locais da vida de Buda e praticar mais profundamente o Dhamma. E, pessoalmente, é uma oportunidade maravilhosa para desenvolver paramis – como o Buda disse: “Sabba Danam, Dhamma Danam Janati” (o presente de Dhamma supera todos os outros presentes) – e também para ter a vibração do Dhamma com a graça dos lugares de Buda.

Buda disse que uma vez na vida você deve visitar os quatro principais lugares associados à vida dele: “o lugar onde nasceu, onde ele se iluminou, onde ele deu a primeira lição (Dhammacakka) e onde morreu (Mahaparinibbana)”. E aqui estou, na companhia dos latino-americanos com quem partilho desta ocasião a cada ano e sinto-me muito sortudo.

Quanto aos locais visitados, a maravilhosa peça arquitetônica do imperador Piyadassi Ashoka é a prova da existência de Buda e da excelência da arte há 2.500 anos. As histórias Jataka (histórias de vidas passadas do Buda), esculpidas em cavernas, portas, mosteiros e estupas (pagodes), inspiram-nos a seguir desenvolvendo ainda mais nossas paramis. A estupa de Sanchi e as cavernas de Kanheri são exemplos disso.

Sarnath e Varanasi (Dhammacakka, lugar do discurso do Girar a Roda do Dhamma) esclarecem sobre as verdades da vida, enquanto o Rio Ganges mostra todas as fases da vida. Muitos corpos mortos esperando para serem cremados, parentes chorando por entes queridos, crianças brincando, sadhus nus

praticando ascetismo para libertarem-se dos samsaras, visitantes de passagem etc. Aqui não há escolha, somente observar o Dhamma através de anicca, o caminho pelo qual Buda ensinou primeiramente aos seus cinco companheiros, neste lugar.

Em sua terra natal, Lumbini, podemos experimentar a calma! Gautama nasceu aqui, e que lugar maravilhoso para vir ao mundo! Onde dois dos anteriores Budas, Kanakmuni e Kakusandha nasceram, viveram e ensinaram Dhamma.

Shravasti, Vaishali, Kushinagar e Rajgir são lugares maravilhosos para abraçar e sentir as vibrações de Dhamma, praticando Vipassana e anicca a cada momento.

Finalmente, em Bodhgaya, percebemos que as palavras “Ehi passiko” (venha e compreenda por si mesmo) foram cunhadas onde Buda alcançou a iluminação. Enquanto meditamos sob a árvore bodhi, podemos facilmente observar a quietude e tranquilidade dentro de nossas mentes, tudo acompanhado por ruídos e cantos ao redor. A graça e a poderosa metta presentes neste lugar fazem com que pequenas impurezas se libertem através de lágrimas, enquanto meditamos. Ao mesmo tempo é um lugar maravilhoso para aprender sobre diferentes crenças e o caminho para o objetivo final, o nibbana.

Organizar uma peregrinação pela primeira vez foi uma tarefa difícil, mas uma voz vinda de dentro dizia: “Não se preocupe, o Dhamma vai te ajudar”, e o resto é história. Enquanto servia durante quase um mês na peregrinação, recebi a ajuda de minhas experiências anteriores servindo no Dhamma Giri e das valiosas orientações dos professores assistentes. Alguns deles me trataram como um filho, contando histórias de Jataka quase todos os dias, o que definitivamente inspirou-me e ajudou a desenvolver minhas paramis. Todo o treinamento durante estes anos, na minha segunda casa,

Dhamma Giri, ajudou-me tanto na vida cotidiana como na vida profissional e especialmente nas peregrinações. Três anos se passaram e sou parte da yatra latinoamericana. Eu testemunhei como mara foi apresentada através de mal-entendidos, diferenças culturais, conflitos. No entanto, com a consciência de anicca, não dando importância às condições, mara é derrotada e todos nós tornamo-nos uma grande família do Dhamma.

Uma peregrinação é como um curso de Vipassana, em que os sankharas são forçados a sair devido aos maravilhosos e poderosos lugares da vida do Buda que visitamos. Como se fossem testes para verificar se estamos praticando anicca adequadamente na vida cotidiana ou não. E sim, nós estamos.

Um aluno antigo de Vipassana

.....

Compreensão **CORRETA**

por Patrick Given-Wilson

A compreensão correta deve iluminar cada parte da prática da meditação Vipassana. O Buda a chamou de samma ditthi. Em pali, a língua falada na Índia naquele tempo, ditthi significava literalmente um ponto de vista ou uma filosofia. Naquela época como agora, havia muitas formas de filosofia. No entanto, samma ditthi, compreensão correta, nada tem a ver com qualquer filosofia ou posição intelectual. Mesmo com toda a devoção, a certeza total e absoluta de que tudo o que o Buda disse é verdade não vai libertar ninguém. A certeza apenas transforma o ensinamento em um sistema de crenças como outro qualquer, e então ele se torna uma armadilha. O Buda foi cuidadoso e usou a palavra samma, que quer dizer “correto”; e samma ditthi só se torna samma quando é praticado. Essa é a diferença fundamental e o que purifica a pessoa: a prática.

Samma ditthi nada mais é que a observação e a compreensão da realidade, a experiência prática da realidade dentro da estrutura física e mental. Ela requer a compreensão das



Quatro Nobres Verdades: o sofrimento, a origem do sofrimento, o fim do sofrimento e o caminho que leva à extinção do sofrimento. A compreensão correta só está presente quando essas quatro verdades são realmente experimentadas.

Inicialmente, em um curso de dez dias, os alunos chegam com diferentes visões filosóficas e formações religiosas. Alguns podem ser céticos. Eles começam com sila, moralidade, e passam para samadhi, apenas observando

a respiração natural, o que não dá margem a objeções. Então, conforme a mente se torna mais calma, ela se torna mais aguçada, capaz de perceber as sensações do corpo. Neste ponto, Vipassana é ensinado e se introduz samma ditthi, a prática de apenas observar, sem reagir, com a compreensão de annica, a compreensão de que tudo o que acontece dentro da estrutura física e mental do corpo está constantemente surgindo e desaparecendo. É por meio desta experiência que a prática se torna compreensão correta. Por isso, em Vipassana não há ignorância, não há possibilidade de reação, e o meditador está apenas atento, a cada momento. Isto é panna, a sabedoria da impermanência, que leva à compreensão de dukkha e anatta.

Por isso, samma ditthi é um ponto de partida adequado para o meditador. Depois que surge, começa a purificar todos os outros passos do Nobre Caminho Óctuplo.

Samma sankappa significa pensamento correto, sem nenhuma idéia de violência, aversão, ódio, luxúria ou paixão. Samma ditthi envolve a compreensão de que qualquer impureza, qualquer um desses pensamentos, é perigoso. O meditador simplesmente aceita e observa a impureza no nível das sensações, e ela desaparece camada após camada. Toda sua atitude muda: pensamentos de raiva, paixão e desejo se transformam em pensamentos de amor, compaixão e doação. Há também a determinação de trilhar o caminho e não se desviar dele.

O mesmo ocorre com sila. Samma vaca, fala correta, envolve abster-se de palavras falsas, de palavras ásperas, que machuquem, e de palavras desnecessárias. Samma kammanta, ação correta, envolve abster-se de ações físicas prejudiciais, como matar, roubar, usar intoxicantes ou ter má conduta sexual. Da mesma forma, samma ajiva, meio de vida correto, requer que se evite lidar com armas, venenos, carne, ou qualquer ramo ou profissão que polua a sociedade, incentivando as pessoas a quebrar sua sila.

Naturalmente, as pessoas entendem que podem ser punidas pelas leis do Estado ou perd-

er a reputação na sociedade. Mas as leis são caprichosas e as pessoas podem esconder dos outros suas infrações. Também podemos temer uma punição depois da morte. Mas samma ditthi se baseia na experiência interior presente. Na compreensão de que fala, ação ou meio de vida incorretos não se realizam sem antes gerar muitas impurezas na mente, e que gerar impurezas é fazer mal a si mesmo. O meditador escolhe não agir desse modo, e todos os aspectos de sila se desenvolvem não a partir do medo ou da crença cega, mas da compreensão correta. Como disse o Buda:

Mano-pubbangama dhamma

Manoseththa manomaya

A mente precede todos os fenômenos.

A mente é o mais importante; tudo tem origem na mente.

Qualquer ação, física ou vocal, realizada com base em uma mente impura, não traz nada além de sofrimento. Samma ditthi desenvolve esta compreensão: o que conta, o que dá o resultado, é a volição mental. A mente pura inevitavelmente traz felicidade; a mente impura, sofrimento. Como disse o Buda, “Seja egoísta, mas saiba onde estão seus verdadeiros interesses pessoais.”

Samma vayama, esforço correto, é o esforço de não gerar novas impurezas, de erradicar velhas impurezas, e de gerar e desenvolver boas qualidades. Samma ditthi, o trabalho com as sensações, é a compreensão de quão nocivas são essas impurezas. É também a compreensão de como erradicá-las: de como a mente com naturalidade se torna mais pura e desenvolve qualidades positivas.

Samma sati, atenção correta, é saber que cada momento sem atenção à realidade é um momento de ignorância. Não é apenas a atenção de um artista de circo. É a compreensão de que, a cada momento de ignorância, de não saber o que está acontecendo por dentro, alguma impureza é gerada. Com essa compreensão, o meditador procura estar atento ao que se passa na moldura do corpo a cada momento.

À medida que samma sati se desenvolve, e

conforme o meditador avança, samma ditthi também se torna mais profunda. Nos estados iniciais, surgem sensações grosseiras e desagradáveis. Com samma ditthi, o meditador desenvolve a habilidade de ser paciente, de entender que essas sensações vão passar. Tem início a equanimidade. Chega-se então ao estágio de bhanga, um fluxo livre de sensações sutis por todo o corpo, que é uma experiência muito agradável e emocionante. Mas pode também ser uma armadilha, graças ao antigo hábito de se apegar a sensações agradáveis. Deve haver samma ditthi para lembrar ao meditador que essa experiência também é anicca, que não é permanente, e que qualquer apego a ela é perigoso. É somente por essa compreensão que o meditador pode progredir.

Um estado de profunda tranquilidade é então alcançado. Novamente, é preciso que haja samma ditthi para lembrar que esta experiência também não é permanente, que ainda se

está no campo de mente e matéria. Mesmo neste estágio se pode sentir uma pequena oscilação: é o sinal, a mensagem de que a experiência é anicca. O meditador se torna alerta, e samma samadhi começa a se desenvolver. Mais uma vez, mesmo quando o meditador estiver profundamente concentrado e absorto, deve haver samma ditthi, a compreensão de anicca. Só então há samma samadhi pura. A esta altura, uma profunda equanimidade se desenvolve, pela simples observação, sem cobiçar nenhum objetivo, sem apego a nada. Esse samma samadhi se torna o samadhi da liberação.

Assim, samma ditthi, compreensão correta, deve estar presente do começo ao fim para iluminar todos os passos da caminhada do meditador. Conforme ele medita de maneira adequada, samma ditthi o apóia, e a própria samma ditthi se aprofunda com a prática. Isso se transforma em um círculo virtuoso, levando, por fim, à iluminação plena.

ARIYA ATTHANGIKA MAGGA O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO

SILA
moralidade

Samma vaca – linguagem correta
Samma kammanta – ação correta
Samma ajiva – meio de vida correto

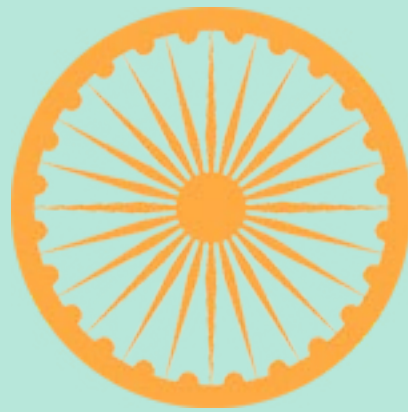
SAMADHI
controle da
própria
mente

Samma vayama – esforço correto
Samma sati – atenção correta
Samma samadhi – concentração correta

PANNA
sabedoria

Samma sankappa – pensamento correto
Samma ditthi – compreensão correta

*Publicado na VNL
Vipassana Newsletter
International, 2006*



O foco deste boletim são as atividades de Vipassana na América Latina.

Inspirado no Boletim Internacional, o Boletim Vipassana América Latina é enviado duas vezes por ano e disponibiliza conteúdos dessa tradição e notícias de Vipassana dentro de nosso continente, nos dois idiomas principais: o espanhol e o português.

Com o tempo, esperamos que esse seja mais um espaço para a comunicação entre os alunos de diferentes países e que o trabalho de uns seja a inspiração para outros.