

**O poder das pequenas mudanças:
estabelecendo uma prática diária de Vipassana**

Paul R. Fleischman

14 de fevereiro de 2021

Esta palestra para alunos antigos trata dos desafios e conquistas de se meditar todos os dias.

Essa palestra se baseia numa palestra para alunos antigos dada em 14 de abril de 2018 no McKinsey and Company, Nova York, com o nome de "Permitir que Dhamma se torne parte integrante do seu modo de vida".

A palestra de hoje é similar, porém diferente da que foi dada em Nova York e também da proferida em São Francisco (2015) com o nome de "Sempre use Dhamma para se ajudar - nunca use Dhamma para se machucar".

Goenkaji sentiu que suas palestras de Dhamma estavam completas, sem necessidade de adição ou modificação.

Os professores que ele escolheu não dão "palestras de Dhamma". Goenkaji pediu que eu explicasse Dhamma para plateias ocidentais instruídas, usando termos contemporâneos e conceitos da ciência.

Esta palestra para alunos antigos pretende ser um lembrete sobre a maneira de se estabelecer como um meditador no momento atual, com o surgimento das novas circunstâncias, e só está sendo apresentada após pedidos específicos de outros professores e professoras de Vipassana. Não é intenção gerar "palestras para alunos antigos" como uma prática geral.

Muitos alunos antigos e alunas antigas verificam que meditar duas vezes ao dia uma hora de cada vez, e manter Sila tal como definido por Goenkaji, é algo fácil, natural e uma imensa benção em suas vidas. Mas também há muitos que acham que se estabelecer como um meditador nos dias atuais, com estes requisitos, é difícil, penoso, ou impossível.

A diferença entre esses dois grupos de estudantes sugere que deve haver um "ponto de virada" que leva um esforço de subida íngreme a tender para o declive e deslizar ladeira abaixo.

Procuremos as atitudes, práticas e formas de fazer as coisas que tornem a meditação uma extensão natural do dia-a-dia, possível para um grande número de alunos e alunas.

O primeiro e mais importante truque é meditar sem negatividade para consigo ou a sua própria prática meditativa.

O objetivo da Vipassana é o de se caminhar rumo ao Nibbana, o que significa possuir um coração como o de Buda, sem culpa, sem crítica ou sentimentos de inferioridade.

Quando seus pensamentos forem negativos, não podem ajudar você a se firmar como meditador.

Não se critique quando você não atingir o seu objetivo ou se deparar com dificuldades.

Se a meditação leva você ao autojulgamento, a sentir que está fracassando, a crer não estar alcançando o padrão de excelência que pensa ser exigido, então sua meditação se tornará uma fonte de autocrítica e insatisfação.

As pessoas sempre dão continuidade às coisas que as fazem se

sentir bem a respeito delas mesmas e, eventualmente, descartam práticas e comportamentos que as fazem se sentir inferiores ou desqualificadas.

A culpa não é o caminho.

Valorize tudo aquilo que você faz.

Eliminar o ego não significa deixar de se apreciar.

No contexto do século XXI, há pouco apoio social ou cultural para a meditação, e tudo o que você fizer para viver uma vida de meditador é uma conquista que você alcançou indo contra a inclinação da época.

Mesmo se pensar que tem ocupações demais para sentar por duas horas diariamente (uma percepção que pode mudar uma vez ultrapassado o ponto de virada), ainda assim, não critique sua prática diária única ou sua prática ocasional.

Em vez disso, perceba que mesmo sob a pressão da sua vida regida pelo relógio você ainda tem conseguido se manter fiel ao Caminho.

No meio do furacão você está avançando continuamente, mantendo seus olhos fixos na estrela polar.

Valorize o seu esforço correto.

Até mesmo uma pessoa tão ocupada como você encontrou tempo para meditar de vez em quando.

Ou reconheça suas conquistas ao apreciar o fato de que uma pessoa na maior parte do tempo enfrentando dificuldades tenha, de tempo em tempo, encontrado a coragem de se observar através das lentes da meditação.

Nossa escola de Dhamma, nossa tradição educativa Vipassana, precisa oferecer aos seus alunos orientação e valores claros. Essa clareza resulta

em um grupo de pessoas amigas que praticam de modo similar e que possuem um Caminho que podem percorrer juntos.

Nos juntamos nas salas de meditação Vipassana, em meditações em grupo e durante grupos de meditação online, como pessoas que meditam durante uma hora.

Praticar por duas horas diárias é uma invenção moderna e educativa criada por Goenkaji e seus predecessores do século XX, desenvolvida para nos manter firmes em meio aos desafios da vida moderna. A diretriz da prática de duas horas diárias não se encontra no cânone páli nem nas palavras do Buda.

Em um plano mais pessoal, um forte compromisso, uma determinação de sentar-se duas vezes ao dia nos tornará inabaláveis na prática, mesmo naqueles dias em que podemos estar abalados. O Buda chamou Nibbana de "libertação inabalável", e nós precisamos dessa força, dessa âncora de duas horas diárias, para nos tornarmos tão inabaláveis quanto o objetivo para o qual estamos caminhando.

Podemos procurar ser como uma árvore soprada pelo vento, cujas raízes são profundas. Na superfície, a árvore parece instável, curvando-se às forças ao seu redor, mas na profundidade a árvore se mantém enraizada.

Sentar-se por uma hora, duas vezes por dia, é nosso alicerce, nosso refúgio e nosso modo de vida.

Não poderíamos dar mais ênfase a essa recomendação.

Um bom motivo para se esforçar para nunca perder as duas meditações diárias é que, justamente quando você menos sente vontade de se sentar para meditar, pode ser o momento mais benéfico para isso.

Sentar-se nesse momento pode acrescentar sabedoria de Dhamma ao problema do qual você de outra forma poderia ter fugido.

Se você sistematicamente superar suas resistências à meditação, essas barreiras poderão enfraquecer e a sua prática facilitará opções de vida cada vez mais habilidosas, tornando-se mais profundamente valiosa.

Trate a sua meditação como se fosse uma medicação que é necessária para seu bem-estar.

Em última análise, todas as medicações compostas por substâncias falharão, e o corpo também se reintegrará de volta ao universo.

Meditação é a medicação para um seu bem-estar que será mais valioso do que a saúde.

Examinemos o significado da palavra "refúgio".

Este é o seu local de descanso final, o seu reduto, seu porto seguro.

Você não acha que o último e melhor refúgio é a equanimidade com a consciência de que as sensações corporais são todas transitórias?

Quando contemplar a sua vida pregressa, o que poderá ser mais importante para você do que a prática que leva à paz interior?

Meditação também permite o afloramento da Metta, da bondade de coração, que pode clarear sua jornada pela dureza do mundo.

Torne a meditação o centro de cada dia, como se fosse um pedregulho que lança no lago da existência, de onde partem as ondulações concêntricas do seu fluxo de vida.

Escolha sentar-se quando exaustão, fome ou cansaço estejam ausentes.

Não torne a meditação uma marcha forçada. Ernest Hemingway aconselhava aspirantes a escritores a escreverem todo dia no melhor momento do seu dia. Escolha para sua meditação a melhor hora do seu dia, duas vezes por dia, todos os dias.

Sua prática de meditação vai ser impulsionada se toda vez que se sentar para meditar você sentir o quanto é valiosa.

Entenda o tempo de sua meditação como um tesouro para, desse modo, otimizar seus benefícios.

Há escolhas maiores no pano de fundo influenciando a sua capacidade de ter uma prática de meditação contínua. Uma meditação diária não pode ser simplesmente adicionada a um estilo de vida que seja incompatível com a meditação diária. De que modo as escolhas que você está fazendo quanto a emprego, família, localização geográfica, finanças, amigos e comportamento saudável ou não estarão facilitando ou impedindo o seu progresso no Caminho?

Não espere que a meditação vá se enroscar para circunavegar obstruções preexistentes. Ao invés disso, molde sua vida de forma que a meditação possa fluir em linha reta, como um rio com margens limpas e sem pedras. Organize sua vida e depois reorganize-a continuamente para que haja um canal aberto para o Dhamma.

Muitos meditadores estabelecidos fizeram, no passado, importantes escolhas que tornaram suas vidas um veículo desimpedido para a meditação. É difícil, e de valor questionável, simplesmente meditarmos

duas vezes por dia movidos pela força de vontade. São as escolhas que dão forma à sua vida que constituem o eixo crítico do ponto de virada. Uma vez criado um canal aberto, o riacho irá naturalmente se despejar colina abaixo até o oceano.

O teólogo Paul Tillich ensinou que a característica principal da vida espiritual é esclarecer e destacar a “preocupação suprema” da pessoa, ou seja, aquilo que ele ou ela considera o que há de mais importante. Em uma praia na Flórida, certa vez vi uma camiseta onde estava escrito: “Eu te amo, mas escolhi Rock & Roll em vez de você”. O que você escolheu como seu princípio básico?

Às vezes, durante um curso de Vipassana, entendemos o que é aquilo que mais valorizamos e aí as comportas se abrem ou a gangorra se move e adentramos um novo território. Mas, às vezes, as escolhas que moldam a vida dão frutos em um momento convencional. Você diz adeus a uma fase da vida, soltando o apego àquela fase, e abre a porta para uma nova maneira de viver.

O ponto de virada pode vir quando você abandona ou reduz velhos hábitos, compulsões e apegos de consumo sutis tais como televisão, internet, redes sociais etc. Embora o ponto de virada costume chegar quando se abre uma porta, também pode chegar ao se bater uma porta. Meditação é para pessoas fortes, individualistas, que sabem dizer “não” às distrações.

Tudo que você fizer todos os dias, e cada escolha que fizer, afetarà a sua capacidade de meditar. Meditação pode saturar e permear sua vida e a forma que você escolhe viver pode, conscientemente, facilitar este fluxo do Dhamma.

Quando seus obstáculos forem enormes demais e sua meditação menos forte do que precisaria, aceite a sua atual realidade tal como é. Honre a sua lealdade e sua confiança no fato de que, no futuro, você crescerá. Assim como somos ensinados a nos abster de criticar ou humilhar outras pessoas, devemos tratar a nós mesmos, e a prática de meditação que temos de fato, com respeito.

Nosso ensinamento consiste em sermos dedicados e diligentes, mas não mecânicos, rígidos, limitados por regras ou dominados por autoridade. Não se force a fazer coisa alguma que você interprete como sendo prejudicial ao seu bem-estar.

Nenhuma regra é exata para todos. Goenkaji nos ensinou especificamente que uma mãe recente, por exemplo, deve segurar seu bebê com consciência das sensações e com Metta, mas não deve interromper o vínculo materno forçando-se artificialmente a se sentar de pernas cruzadas duas horas por dia.

As árvores evoluíram para sobreviver inclinando-se no sentido do vento. Ondulações concêntricas se espalham a partir do ponto onde caiu o pedregulho que você atirou, mas os círculos se curvam, se entortam e se tornam assimétricos quando encontram algum obstáculo na água.

Embora nada seja mais importante para você do que sua meditação, às vezes, algumas pessoas podem se encontrar em uma condição similar à de uma mãe recente.

Quando você passar a se aceitar assim como é, de forma realista, sem lutar contra si próprio nem tentar tornar-se quem não é, essa autenticidade permitirá mudanças que não são produto de artifícios ou de coerção. Esse processo é como o da fruta

amadurecendo no pé, um pré-adolescente que se torna um adolescente, um médico que foca em uma especialidade.

Embora tenhamos todos o desejo de progredir no Caminho, este também é nosso modo de valorizar nossa vida e nossas oportunidades tal como são de fato. Cresça sem forçar nada. O aumento de sua autoaceitação é, por si só, um valioso progresso no Caminho.

É como se fôssemos todos peregrinos andando descalços pelo norte da Índia seguindo o Buda em direção ao Nibbana. Não estamos praticando “estar no aqui e agora”. Estamos seguindo o ensinamento, “este é o sofrimento e este é o Caminho para sair do sofrimento”. Temos uma direção.

No início das palestras dos cursos longos, Goenkaji se dirige aos que se sentirem desanimados e recomenda que reflitam sobre nosso lugar no universo. Nos encontramos em um minúsculo ponto em meio a infinitos círculos de galáxias. Da mesma forma, Buda enfatizou que a totalidade do universo físico é constituída por agregados instáveis e temporários.

Nossos corpos e todas as coisas são compostos transitórios de partículas, átomos, moléculas e energia. Nossos corpos, a Terra em que estamos e o Sol, cuja luz fornece energia para nossa biosfera, todos compartilham a mesma característica. São impermanentes, mudam e irão desaparecer. Felizmente hoje vivemos em uma cultura científica e nossos telescópios orbitais podem nos mostrar imagens de bilhões de galáxias em espiral. Por meio da meditação e da ciência podemos acessar com precisão nossa localização em um mundo em transformação e sem limites.

A meditação pode nos fornecer uma imagem mais ampla de um universo incompreensível de tamanho inapreensível. Podemos usar a sabedoria da meditação para abandonar as fantasias Terra-centradas e as narrativas

mitológicas que atribuem importância irrealista a histórias inventadas. A essência do ensinamento do Buda é que não há nada a que se agarrar.

O universo que compõe nossos próprios corpos tem quatorze bilhões de anos. Em nossa Terra, ao longo de quatro bilhões de anos, a “mais bela e mais maravilhosa” vida evoluiu passando por inúmeras formas em constante mutação até tornar-se aquilo que somos nós. Que história incrível!

Estamos sentados em nossa almofada na Terra, na galáxia da Via Láctea que é uma entre as bilhões de galáxias que compõem este universo. Nossa meditação surgiu em nós por termos nascido neste corpo neste momento neste local. Por esse motivo, sentimos gratidão pela oportunidade de nos realizarmos. A meditação emergiu no universo e floresceu em nossas próprias mentes e corpos. Este evento fora do comum merece nosso assombro diante de nossa própria boa fortuna.

Toda crença é condicionada por uma cultura, uma época histórica e as limitações conceituais do cérebro humano. Se desapegarmos da crença convencional, podemos repousar no travesseiro da equanimidade.

Metta é também um parâmetro para nossa meditação. Envie Metta do seu próprio coração, de sua própria mente e da sua própria maneira. Que seja verdadeira e não uma imitação. A capacidade de sentir Metta é uma imensa contribuição para o ponto de virada e fará com que você tenha vontade de meditar duas vezes por dia, todos os dias. Você nunca irá querer perder a meditação que alimenta a sua Metta.

Vocês não acham formidável que uma coleção temporária de átomos e de energia, como nós, tenha aprendido a meditar, sentindo paz e harmonia (às vezes, se não sempre)? Deve existir alguma lei científica, princípios, regras, algum Dhamma no universo que está se manifestando em nós.

Temos nosso tempo de meditação sagrado, reservado duas vezes por dia, todo dia, para ser o nosso tempo de veneração. Aproveitar essa hora sagrada, nos distanciando das distrações, é em si parte do progresso que buscamos.

Assim como temos dois braços, duas pernas e dois olhos, nosso progresso tem duas direções. Uma vida de meditação dedicada exige que nos tornemos responsáveis por nossa própria vida, que sejamos forças ativas, com autodomínio, capazes de fazer opções para forjar nosso próprio caminho pelo mundo. Mas nossa outra direção consiste em deixar de se debater, aprender a aceitar nossa vida tal como é, e a nós mesmos tais como somos, simplesmente observando o mundo com desapego.

Nós também temos duas direções em nossos relacionamentos com outras pessoas. O Buda disse que a amizade no Caminho é o Caminho inteiro. Como podemos deixar de participar nas atividades que permitem que o Dhamma se difunda em nossa sociedade, tais como cursos, meditações em grupo, “girando a roda”?

Segundo Goenkaji, uma pessoa que não oferece serviço de Dhamma não entendeu Dhamma. Se você não tiver a volição para servir, isso pode significar que ainda não obteve o suficiente da sua prática de Vipassana para poder sentir que tem algo que gostaria de devolver.

Ao mesmo tempo, nem todos dispõem de situação ou tempo para servir em um momento determinado. O serviço de Dhamma deve ser sempre ajustado de acordo com as demandas e circunstâncias da vida pessoal do meditador. O serviço é uma opção, não uma compulsão, e é mais recompensador quando se pratica de livre vontade.

Por que Goenkaji dava tanta ênfase ao serviço? Frequentemente, na cultura popular, a meditação é retratada como uma forma autodirigida de autoaprimoramento e autossatisfação. Embora isso não esteja inteiramente errado, é notavelmente diferente do ponto de vista de Goenkaji. O serviço reorienta uma prática potencialmente egoísta para uma prática socialmente comprometida.

Sem voluntários, é impossível haver cursos sem custo para os alunos. Sem servidores de Dhamma, a qualidade espiritual da transmissão sem nada cobrar não poderia ser mantida. Foi ao serviço de Dhamma que o Buda se referiu quando criou a frase “girando a roda do Dhamma”. Todo aquele que serve gira a roda e, sem o seu serviço, não existe o movimento contínuo dos veneráveis raios da roda. O serviço equivale ao Dhamma em ação.

O serviço de Dhamma utiliza, testa e aprimora a equanimidade derivada da Vipassana. Serviço nem sempre é fácil, porque diferentes emoções emergem borbulhando à tona, e isso nos ajuda a perceber áreas da nossa personalidade que exigem maior crescimento. O serviço também nos fornece um ambiente em que a equanimidade é ao mesmo tempo valorizada e desafiada. Numa atmosfera permeada de Dhamma, o serviço nos ajuda a resolver problemas práticos dentro do contexto que melhor apoia o desenvolvimento do equilíbrio.

Serviço constrói comunidade. É a teia de amizades, companheirismo e apoio mútuo entre praticantes de Dhamma que, na verdade, entrelaça as pessoas que sustentam os Centros, as meditações em grupo, as casas de Dhamma. Muitas das amizades que constituem o âmago essencial das comunidades de Dhamma são formadas durante períodos de serviço. É inspirador sentir-nos conectados.

Quando você oferece serviço de Dhamma está entrando para um clube, um time, uma família que enriquece a sua vida pessoal mesmo muito após qualquer ação particular dessa vida ter sido completada. É provável que nem todos, mas alguns dos seus companheiros e companheiras de serviço se tornem importantes e contínuos apoios para sua vida ao longo do Caminho.

O serviço de Dhamma é divertido. É um alívio e um prazer especial estarmos inseridos entre pessoas que compartilham o mesmo interesse, focado na meditação, e um espírito de camaradagem e Metta frequentemente é um dos presentes recebidos por servidor ou servidora.

O cerne do serviço de Dhamma é desenvolver a própria capacidade de enviar Metta aos alunos e alunas que estamos servindo. Tendo Goenkaji definido a capacidade de enviar Metta como um dos dois desenvolvimentos mais importantes que comprovam nosso progresso em Dhamma (outro sendo a equanimidade), o serviço é um catalisador fundamental de transformação para aqueles que o praticam.

O serviço também costuma levar indivíduos a desenvolver outros aspectos de sua personalidade. As pessoas aumentam sua capacidade de ajudar os outros, participam em comitês e trustes, plantam flores, martelam pregos, operam programas de computador, mexem sopa e assam pão. Ao encontrar o seu nicho, onde vai poder aplicar algumas das habilidades que

possui, poderá perceber o seu serviço como sendo mais relevante. É gratificante sentir-se útil. A sua energia pessoal passa a ser direcionada para um propósito mais elevado.

Sendo impossível saldar monetariamente a nossa dívida de gratidão ao Buda, a Goenkaji, aos nossos próprios professores de curso e amigos de Vipassana, o serviço de Dhamma é de fato a maneira pela qual agradecemos a todos esses benfeitores.

Cada vez que servimos a um estudante estamos facilitando a volição dos nossos professores e professoras de abrir o Caminho para outros.

Mas o Buda também ensinou que devemos seguir adiante por conta própria, livres das seduções sociais, como um velho rinoceronte nas florestas da antiga Índia. O Buda encorajava mantermos uma distância apropriada do afogador pensamento de rebanho. Seja fiel a si próprio.

Evite transformar a sua meditação em uma competição consigo ou com os demais. No momento da sua morte, seu desempenho não será avaliado por nenhum professor ou professora; nem será levada em conta sua posição hierárquica. Abandone seu ímpeto voltado para alcançar alguma realização especial.

Você sabe perfeitamente bem qual o estágio que alcançou graças à sua meditação. Todas as suas virtudes, realizações, limitações e vulnerabilidades vêm à luz dentro da sua mente quando medita com as sensações. É por isso que o Buda disse, o seu progresso é evidente. Mas

você também está em transformação. Nosso objetivo é continuar a progredir no Caminho. Além do Buda, não existe estágio estático nenhum. Somos todos veículos de Dhamma em evolução.

Torne seu Sila positivo, não negativo. Pense nele como algo que acrescenta, não algo que elimina. Sila adequado não é se privar, não é perda. Sila é adicionar um ingrediente bom e necessário.

Há cerca de 40 anos atrás, dentro de um ônibus em uma peregrinação aos mais elevados picos dos Himalaias, uma dona de casa indiana me explicou que vegetarianismo não significa cozinhar carne e batatas e depois jogar fora a carne. Vegetarianismo significa desenvolver toda uma nova estética culinária. Sila também significa adicionar uma maneira nova e rica de saborear os seus interesses, prazeres e amizades.

Você deve criar uma vida bem estruturada com muitos raios na roda. Dê atenção a como você ganha a vida, às outras pessoas que não são meditadores, à sua saúde, exercício e vida cívica. Dhamma é uma roda que é fortalecida por todos os seus raios.

O valor da sua meditação é cumulativo. Permita que lhes dê um exemplo. Suponhamos que você seja uma pessoa mediana, distraída, preocupada, que busca o prazer, e não alguma grande pessoa santa. E suponhamos que a maior parte da sua meditação, durante a maior parte do tempo, consiste em sonhar, sonhar, sonhar acordado/a.

Suponhamos que em uma hora típica você retorne à consciência meditativa de Anapana ou das sensações apenas dez vezes e, a cada vez, você mantenha esse foco durante apenas um segundo. Isso significa que ao longo de uma hora você esteve sonhando durante 59 minutos e 50

segundos. Mas, suponhamos também que você perseverar, se sente para meditar duas horas por dia.

Isso significa que todo dia você recebe 20 doses da sabedoria de Anicca. Ao final de uma semana, obteve 140 doses. Ao final do ano, terá acessado a sabedoria de Anicca aproximadamente 7 mil vezes.

E digamos também que você passou a meditar seriamente quando tinha 35 anos e continua a seguir a orientação da nossa tradição até os 75, um período de 40 anos. Ao final da sua vida (e a maioria dos homens e mulheres vivos hoje têm uma expectativa de vida que vai além dos 75 anos) você terá acessado Anicca aproximadamente 280 mil vezes.

Mas agora vamos supor que ao longo dos 40 anos você na verdade chega a melhorar um pouco a sua habilidade, a permanecer consciente da respiração ou das sensações durante 60 segundos em cada hora que sejam. Agora você vislumbra, pairando à sua frente, a possibilidade de que antes de morrer você terá vivido com a essência do ensinamento do Buda, a consciência de Anicca com equanimidade, durante muito mais do que um milhão de momentos!

Este divertido cálculo pretende ser apenas um exemplo engraçado para servir de encorajamento, por mais distante que sua prática possa estar do Samadhi perfeito. Trata-se do poder da perseverança e dos números cumulativos. Espero que ninguém vá tentar realmente calcular o seu tempo.

A historiadora da ciência, dra. Janet Browne, concluiu sua biografia de Charles Darwin em dois volumes dizendo que a principal contribuição desse grande cientista foi enfatizar o poder das pequenas mudanças.

Molécula por molécula, ao longo de quatro bilhões de anos, pequenos rearranjos de átomos no interior de células vivas explicam a evolução da nossa incontável variedade de formas de vida, desde bactérias e amebas a elefantes e seres humanos. Nossa tradição de meditação é para pessoas comuns como todos nós e se baseia no poder de se acumular pequenas mudanças.

Pequenas mudanças em número suficiente têm recorrentemente revolucionado a biosfera orgânica, o circo da vida no planeta Terra. Possivelmente, se todos acumularmos nosso um milhão de momentos de sabedoria – alcançável até para pessoas com habilidades meditativas modestas – nós também seremos capazes de transformar o nosso mundo.

Quando você tiver escolhido um modo de vida que facilite a meditação, quando tiver saboreado o valor de Sila como um curry vegetariano fresco, quando tiver tornado a meditação diária de dois períodos de uma hora sua inabalável libertação, quando tiver decidido sentar nas suas melhores horas do dia, quando tiver se aceitado assim como você realmente é, quando você tiver apreciado o poder cumulativo de meditar continuamente ao longo da sua vida toda, quando você tiver selado amizades no Caminho ao mesmo tempo em que preserva a sua autonomia e direção própria

é possível que verifique ter chegado ao ponto de virada. É capaz que agora seja mais fácil para você sentar e meditar do que não sentar.

Talvez verifique que a meditação não é alguma coisa que você vá acrescentar à sua vida, mas sim a expressão de

algo que forma parte integral de todos esses outros aspectos da sua vida.

A orientação de Goenkaji tem produzido milhares de homens e mulheres que têm meditado ao longo de suas vidas inteiras e que devolveram tempo e energia para transmitir a prática à nova geração. Quanto mais meditação você der a si mesmo/a, mais terá para dar aos outros.

.....

Fonte: Pariyatti.org