

# Vipassana Newsletter

Na tradição de Sayagyi U Ba Khin, conforme ensinado por S. N. Goenka

Vol. 28, Nº2 \* Setembro, 2001

Publicada três vezes ao ano

## Palavras de Dhamma

*Saba pāpassa akaranam: kusalassa upasampadā;  
sacitta pariyo dapanam. Etam buddhāna sāsanaṃ.*  
- Dhammapada 183

*Tumhehi kiccam ātappam, akkhātāro tathāgatā;  
patipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā.*  
- Dhammapada 276

"Abstenha-se das ações maldosas; pratique ações respeitadas; purifique a sua mente." Esse é o ensinamento de todos os Budas.

Os iluminados só mostram o caminho, é você quem tem de se esforçar. Aqueles que praticam meditação irão se livrar das correntes da morte.

## Os portadores da tocha do Dhamma

*Esta palestra foi proferida por S.N. Goenka a antigos estudantes em setembro do ano 2000, em V.M.C., Dhamma Dhara, Massachussets, e foi editada e adaptada para esta edição do Vipassana Newsletter.*

Meus queridos filhos e filhas do Dhamma,

Muitos de vocês têm servido a mim no Dhamma por duas ou três décadas. Eu recebi uma jóia de valor inestimável do meu pai de Dhamma e agora vocês também a têm. Preservem-na. Observem se vocês estão mantendo o Dhamma em sua pureza, intacto.

Um estudante antigo, quer tenha feito alguns cursos, quer tenha anos de prática, é um portador da tocha do Dhamma. Você é um exemplo. As pessoas observam como você lida com as situações, como você se comporta; observam para saber se alguma mudança significativa ocorreu em sua vida. Eles ouvirão muitas coisas boas sobre Vipassana, mas só serão convencidos do seu valor quando virem bons resultados.

Todos os antigos estudantes têm uma responsabilidade dupla. A primeira é se estabelecer no Dhamma de maneira firme. Isso é de seu interesse pessoal e também

daqueles tantos que precisam de Dhamma. A outra responsabilidade é fazer com que o Dhamma se espalhe por todo o mundo, especialmente àqueles que são próximos de você e queridos por você: seus amigos, parentes, aqueles que o conhecem.

Nunca tente empurrar o Dhamma a alguém. Se alguém quiser saber sobre o Dhamma, explique, educada e humildemente, o que é o Dhamma e como ele ajudou você, e como ele ajuda a tantos por todo o mundo. Explique também como Buda ensinou uma maneira de viver que é feliz, saudável, harmoniosa e completa. Ele não foi o fundador de nenhuma religião.

Um grande mal-entendido sobre Buda, que devemos tentar solucionar, é o de que ele ensinou uma religião. E quando alguém fala sobre religião, atualmente, logo pensamos em ritos, rituais, cerimônias, dogmas e crenças. Essas coisas não têm nada em comum com os ensinamentos de Buda. Ele ensinou Dhamma; e quando ele enviou os 60 *arahant* mensageiros do Dhamma, dando a eles o mais alto ensinamento, ele insistiu em *Caratha bhikkhave*

*carikam* - "Oh, bhikkus, vão adiante. Vão servir à humanidade sofredora. Mais e mais pessoas devem saber sobre o Dhamma"

Como Buda disse, Dhamma é benéfico no início, no meio e no fim. É benéfico praticar o início de Dhamma, *sila* (moralidade), que ajuda nesta e em futuras vidas. Seguindo adiante, o indivíduo pratica *sama samadhi*, ou concentração da mente em um objeto não imaginário - com realidade, com a verdade que se experimenta. Essa prática também gera grandes benefícios. A mente fica sob controle e é direcionada a explorar a

### ÍNDICE

Os Portadores da Tocha do Dhamma	1
Ficha de Inscrição	3
Boletim Brasil	6

Vipassana Newsletter Online (em inglês)

<http://www.dhamma.org/os>  
username: oldstudent  
password: behappy

com a versão integral deste exemplar e informações sobre os Centros de Meditação, Contatos e Programação de Cursos, no mundo todo

verdade interior, livre de imaginações, dogmas, cultos ou fé cega. Essa é a verdade pertencente ao eu, a verdade pertencente à matéria e à mente, e à interação das duas. O indivíduo entende a lei universal da natureza no nível experimental.

O passo mais elevado, *pañña*, é a purificação da mente, e não apenas no nível superficial. Buda disse *Sa citta pariyo dapanam* - "você deve purificar a totalidade da sua mente". A não ser que as raízes da impureza sejam erradicadas, a não ser que a mente seja pura até o fundo, em sua totalidade, o indivíduo não estará livre do sofrimento, do infinito ciclo de nascimento e morte. É *pañña* que conduz à libertação total. *Sila*, *samadhi*, *pañña* - isso é tudo; não há nada a ser adicionado ou subtraído. O Dhamma está completo, *paripunnam*, e totalmente puro, *parisuddham*.

Não condene alguém que está praticando algo a mais. Isso seria prejudicial. Nunca ache defeito nos outros. Se um amigo perguntar, você deve explicar: "isso é suficiente - *sila*, *samadhi*, *pañña*". Certamente o indivíduo também desenvolve amor e compaixão, mas nada além disso deve ser adicionado à técnica. Começar a achar defeitos nos outros será uma ação incorreta de nossa parte. Toda religião e toda tradição traz em si uma ou outra coisa boa. Toda religião do mundo aceita uma vida moral, uma mente disciplinada e pura, cheia de amor e compaixão. Dê importância a essas qualidades nas religiões e ignore as diferenças. As pessoas vinham ao Buda para discutir com ele e ele nunca o fazia. "Quando você começa a discutir e debater - dizia ele - a situação torna-se prejudicial e perigosa. Vamos ver onde concordamos e não onde temos diferenças. Vamos dar importância a esses pontos de entendimento. Vamos deixar de fora nossas

diferenças, não há utilidade em discuti-las".

Todos concordam no valor de viver uma vida com *sila*, cultivando *samadhi* e purificando a mente com *pañña*; nesses pontos não há divergência. Buda dava ênfase somente a esses três pontos. A mesma coisa aplica-se a um estudante antigo: quando estiver argumentando com alguém não se entregue a discussões. Não tente achar defeito nos outros. Encorajemos: "você concorda com *sila*, nós também praticamos *sila*. Você concorda em concentrar a mente, nós também praticamos concentração da mente. Você concorda em purificar a mente, nós também praticamos purificação da mente. Se você quer saber como praticamos, dê uma oportunidade a essa técnica". Não diga: "a sua prática é ruim e a nossa é boa". Em vez disso, simplesmente diga: "venha e veja - *Ehi passiko*. Se você achar que é bom para você, para os outros, para todos, então aceite e viva essa vida".

Os ensinamentos de Buda levam-nos ao fundo, onde você percebe o porquê de viver uma vida com *sila*. Toda tradição nos estimula a praticar *sila*; no entanto eles dizem que isso é para o bem da sociedade, para o bem dos outros. Buda disse: "isso é para o *seu* bem e *também* para o bem dos outros". Isso é o que um bom meditador de Vipassana começa a perceber. Experimentando as sensações, você começa a entender: "quando eu quebro *sila*, tenho de desenvolver uma impureza ou outra, então começo a sofrer. Se eu não gero impurezas, não realizo nenhuma ação prejudicial. Se a minha *sila* é perfeita, estou a salvo de todos os tipos de sofrimento e ajudo os outros, porque eles não sofrem por minha causa". Isso a pessoa só pode entender experimentando. Não é tema de discussão. Quando você começa a experimentar a verdade das sensações e como continua a

sofrer, nos níveis profundos da mente, você entende o porquê de viver uma vida com *sila*.

E por que Buda nos ensinou a desenvolver *samadhi* observando a respiração? Em parte porque, assim, a prática não é sectária, todos podem tentá-la. Outra razão é que essa prática conduz a *pañña* em um nível mais profundo. Observar a respiração não apenas concentra a mente como permite nossa investigação sobre a verdade da interação entre mente e matéria de acordo com nossa própria experiência, não meramente para desenvolver *pañña* intelectualmente. Muitas tradições concordam que todo o universo é *anicca* (mudança), que o ciclo de nascimento e morte é *ducca* (sofrimento) e que o ego é um grande obstáculo que precisa ser deixado de lado. Não é algo difícil de ser compreendido. Buda ensinou o mesmo, porém no âmbito experimental.

Se você convidar pessoas para vir e aprender a meditar, essas pessoas não precisam abandonar suas crenças. Certamente, praticando, elas começarão a ir mais profundo, começarão a entender o puro Dhamma de *sila*, *samadhi* e *pañña* num nível mais profundo, e disso se originarão muitos benefícios. A verdadeira substância do Dhamma situa-se em *sila*, *samadhi* e *pañña*. Permita que mais e mais pessoas venham e meditem e entendam como isso realmente funciona.

A intenção deve ser a de ajudar as pessoas, não de tentar provar a elas que o que fazemos é superior. Não ajudará se você disser: "Você não sabe o significado próprio de *sila*, você não sabe o que é o verdadeiro *samadhi*, você não sabe o que é a verdadeira *pañña*". Dê um bom exemplo. Quando você falar com alguém que não esteja no caminho do Dhamma, fale com compaixão, sem nenhum sentimento de superioridade. Nunca pense que

you are better than the others, that they are ignorant. Our objective is to help people just as we were helped by this technique - to share our joy with others.

The best way to encourage someone to follow this path is to give a good example. Let them see that here there is someone on the Vipassana path, living peacefully, with love, compassion and goodwill towards all. Your example will also be beneficial for you because you will be progressing on the path while living this life, and at the same time many others will be attracted to Dhamma. Have compassion and remember that you have two responsibilities: "I must progress on this path and also encourage others to come and progress on this path".

You progress only when you maintain your daily practice of morning and evening. If you do the courses, for 10, 20 or 30 days, but lose your daily meditation, you will not really benefit from this technique. A course must strengthen your practice, your understanding of Dhamma, intellectually and experimentally. But only the daily application of Dhamma will bring real benefits. If you do not practice morning and evening every day, you will realize that you are losing real progress. As meditations, morning and evening, are very important.

Besides this, over the course of the day, from time to time, examine how you are dealing with the situations you encounter. You are capable of dealing better with them than you did in the past? How much more do you discover that you are progressing, more you will be encouraged to practice. If you do not notice any improvement, or you have stopped practicing or you are practicing in an inadequate way.

I advise students frequently that Vipassana is not a goal in itself, but a means to enjoy life

sensations, pleasant, but, despite my warning, some of them have this intention. They think: "I must get a free flow of sensations, very pleasant. If I don't get it, I'm not progressing". They are completely wrong. The equanimity that you develop is the measure of your progress. Buda explained: to get rid of your stock of *sankhāras* of greed use the pleasant sensations, to get rid of your stock of *sankhāras* of aversion use the unpleasant sensations. The two types of sensation are equally important to eliminate the *sankhāras* that are so deep that we have accumulated. If you ignore this advice and feel depressed when you have gross and excited sensations, you are simply repeating what you do for your whole life and for many lives. You are playing the same game, only that with the name of Vipassana. How do you progress?

Keep in your mind that equanimity is the most important for you. The type of sensation that you feel does not matter. Always when a deep *sankhāra* comes to the surface it will produce a type of sensation, but do not think that this sensation that you feel occurs in the function of a *sankhāra*. When you are meditating, certainly the majority of sensations will be due to *sankhāras*, but there are many other reasons for you to get sensations. Whatever it is, if a sensation occurs and you do not develop a new *sankhāra*, the goal has been reached: naturally your old stock of *sankhāras* will rise to the surface of the mind and be eradicated.

Understand this and work with intelligence and application. Continue progressing in Dhamma. Do as the Dhamma continues to be generated. The Dhamma must continue to help people over the long centuries, and this can only be

possible if you, the carriers of the torch, are strong in Dhamma, established in Dhamma, with good examples of Dhamma.

Keep the purity of Vipassana intact. It does not matter if others have started to profane it, to pollute it. Those who are on the path and who understand the importance of this purity, must keep it intact for their own good and for future generations. If you start to pollute this technique, there will be chances for it to be kept for a long period of time. Others will do what they want, but at least a current, a flow of pure Dhamma will continue. As people will see the difference between the pure and the contaminated, and this will help for generations.

A great responsibility is yours. Keep the purity of Dhamma. Keep it shining like a torch of Dhamma. Remain strong in Dhamma. Be a good example for others. Let everyone be able to live a very happy, very pure life in Dhamma. Let everyone encourage many others to come on this path and live a pure life in Dhamma.

Let all beings be happy, obtain peace and be free. ♦

*You find the continuation of the edition of September and December 2001 in the newsletter, in English, on the website of former students.*

Informações sobre o tour de S. N. Goenka pelos EUA e Europa (10/04/02 a 15/08/02)

<http://www.meditationnow.org>