

Vipassana Newsletter

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

Vol. 27, Nº2 * Julho, 2000

Publicada três vezes ao ano

Palavras de Dhamma

*Utthānavato satimato,
sucikamassa nisammakārino;
saññatassa ca dhammajivino,
appamattassa yaso'bhivaddhati.*

—Dhammapada - 24

— Mangalasutta

A glória daquele que é enérgico,
cuidadoso, de conduta pura,
atencioso, auto-controlado, justo,
e atento, cresce inabalavelmente.

S.N. Goenka visitará o Reino Unido e os Estados Unidos em agosto/setembro

Neste verão, pela primeira vez em quase uma década, Goenkaji retornará ao Reino Unido da Grã Bretanha e aos Estados Unidos. Sua estadia inclui visitas a centros na Inglaterra, Texas, Califórnia e Massachusetts, com aparições públicas e entrevistas na mídia previstas em muitas cidades incluindo Londres, Dallas, Chicago, Fresno, Los Angeles, São Francisco, Nova York e Boston. Um dos principais objetivos desta viagem ao ocidente será atingir a maior audiência possível.

Millennium World Peace Summit

O objetivo principal da visita de Goenkaji é participar do “Millennium World Peace Summit”, que se realizará na sede das Nações Unidas em Nova York de 28 a 31 de agosto (<http://www.millenniumpeacesummit.com>).

Este encontro, o primeiro deste tipo, reunirá centenas de proeminentes líderes espirituais e religiosos na busca de um comprometimento para concretização da paz mundial. Ao convidar Goenkaji, o Secretário do World Peace Summit escreveu:

“Este encontro unirá líderes espirituais de diferentes credos como aliados de fé das Nações Unidas em sua busca pela paz e entendimento global... As sessões serão transmitidas ao vivo pela CNN e através da Internet para que estas mensagens de esperança possam alcançar muitas dezenas de milhões de pessoas ao redor do mundo.”

O convite para falar no Peace Summit surgiu da participação anterior de Goenkaji no Forum Econômico Mundial em Davos, Suíça, em janeiro de 2000. Este evento especial que ocorre anualmente promove a interação entre mais de 1000 líderes internacionais de alto nível provenientes do governo, negócios, academias, artes e mídia com o objetivo expresso de melhorar a situação mundial. Em diferentes sessões Goenkaji apresentou a mensagem simples e profunda do Dhamma: ao praticar o que é fundamental em todas as religiões – conduta ética e pureza da mente – as pessoas no mundo inteiro podem se libertar da intolerância, violência e do sofrimento. Foi a mensagem de Goenkaji neste eminente forum que

propiciou o convite para participar no Millennium World Peace Summit

Como Você Pode Participar

Uma série de eventos foram programados: veja Visita de Goenkaji- Programa previsto. **Atenção por favor:** este programa pode mudar, portanto o melhor seria contatar websites ou centros relacionados para obter informações atualizadas. Os eventos nos vários centros incluirão um tempo para Goenkaji meditar e encontrar estudantes. Favor contatar cada respectivo centro antecipadamente se você desejar comparecer a um evento pois um grande número de pessoas precisarão ser acomodadas.

A serviço do Dhamma

Para preparar para esta visita histórica, uma grande quantidade de trabalho precisará ser realizado em um curto período de tempo. Estudantes que queiram ajudar neste maravilhoso esforço são bem vindos a contatar os principais organizadores. ♦

A armadilha de Māra

Este trecho editado e condensado foi extraído de um dos discursos feitos em um curso longo. Nele Goenkaji faz referência a Māra, que representa as forças que se opõem à libertação — uma espécie de personificação de nossas próprias negatividades.

É fácil desenvolver a capacidade de sentir sensações corporais mas é mais difícil manter perfeita equanimidade em relação a elas compreendendo que todas são impermanentes, *anicca*.

Este é o aspecto mais importante da prática. A não ser que você desenvolva a compreensão de *anicca* ao nível das sensações corporais, a libertação estará muito distante. Buda dizia repetidamente que se há uma sensação e junto com ela aversão ou cobiça o *nibbāna* está muito distante de você. *Vedanā* e *tanhā*, *vedanā* e *tanhā*: enquanto elas vierem juntas, há somente *dukkha-samudaya-gāmini patipadā* — um caminho que multiplica sua miséria, que gera miséria para você. O fogo e o combustível. O fogo e o combustível: você não pode escapar da queimadura. Você tem que compreender ao nível da experiência. “Olhe, isto é fogo; olhe, isto é combustível. E olhe, se mais combustível é colocado no fogo, não escaparei da queimadura.” Com esta compreensão tentaremos não alimentar o fogo. Se você não der mais combustível, então qualquer combustível que esteja lá mais cedo ou mais tarde se consumirá. Quando nenhum novo *sankhāras* de aversão ou cobiça é gerado, os velhos *sankhāras* serão consumidos automaticamente.

Você não pode fazer nada em relação aos velhos *sankhāras* mas você certamente pode parar de criar novos. Quando você pára, os velhos *sankhāras* automaticamente queimarão e se consumirão pouco a pouco. Chegará o momento em que não haverá mais nenhum *sankhāras* do passado porque você parou de criar novos. A lei da natureza é tal que quando você para de criar novos *sankhāras* você está no caminho da libertação, *nirodha-gāmini patipadā*. Buda chamava isto de *dukkha-nirodha-gāmini patipadā*, o caminho pra erradicar todo o sofrimento; e também chamou isto de *vedanā*-

nirodha-gāmini patipadā, o caminho para erradicar toda *vedanā*. Em outras palavras, ao trilhar este caminho alcançamos um estágio onde não há mais *vedanā* porque experimentamos algo para além da mente e da matéria. Dentro do campo da mente e da matéria há um contato constante, por isso há *vedanā*, seja agradável, desagradável ou neutra. Libertar-se de *vedanā* é libertar-se do sofrimento. E o único modo de libertar-se de *vedāna* é parando de colocar combustível novo no fogo. Deixe ele queimar até se consumir. É tão simples e no entanto tão difícil.

Apesar de entender tudo isso no nível intelectual, no nível real, bem no íntimo, há uma tendência a apegar-se às sensações agradáveis. E este é o verdadeiro perigo. É relativamente fácil nos libertarmos da aversão em relação as sensações desagradáveis, mas é muito difícil libertar-se da cobiça e do apego em relação as sensações agradáveis.

Você precisa explorar a verdade de todo o campo de *vedāna*. A medida que você trabalha você encontra sensações grosseiras desagradáveis e inicialmente você reage com aversão por causa do padrão do velho hábito. Então você percebe “ Olhe, há uma reação às sensações desagradáveis” por causa do padrão do velho hábito.” Você continua treinando sua mente: Isto é impermanente. Isto é impermanente. Eu já experimentei tantas sensações desagradáveis no passado e nenhuma delas permaneceu para sempre. Todas elas surgiram e mais cedo ou mais tarde desapareceram. Como poderia esta que veio agora permanecer para sempre?” Deste modo, compreendendo através da experiência a característica de *anicca*, você treina sua mente a não reagir. Até um certo ponto você tem sucesso.

Então a experiência muda e você atinge um estágio de dissolução total sem nenhuma solidez em parte alguma. Você observa um fluxo livre de vibrações muito sutis, uma experiência que é extremamente agradável. Sem que você perceba como e quando, você começa a se apegar a isto, pensando “ Oh, é

maravilhoso! Isto é agradável. Isto é bom.” Então você se lembra das palavras do seu professor ou do Buda: “Oh não, isto também é impermanente, impermanente.” Mas uma parte de sua mente ainda se apegava.

Para avaliar se você está apegado ou não, você tem que examinar você mesmo quando o fluxo livre se vai. O que acontece então? Você se sente desanimado, desapontado, derrotado, deprimido como se você tivesse regredido? Se qualquer traço destes sentimentos estiverem presentes, isto mostra que havia apego. Mesmo após experimentar a sua primeira dissolução, de tempos em tempos sensações desagradáveis continuam aparecendo. Neste momento você tem que examinar-se: “Agora que estas sensações grosseiras vieram novamente será que parte da minha mente ainda está cobiçando a dissolução que eu já experimentei antes? Se surge o pensamento: “Eu preciso conseguir novamente, eu preciso conseguir novamente!” então certamente há aversão em relação às sensações desagradáveis e cobiça pelas agradáveis; você não está saindo do velho hábito. Esforce-se para sair dele. Quando uma sensação agradável surgir e mesmo que só uma parte de sua mente comece a apreciá-la mesmo que levemente, neste momento a sabedoria deve surgir: “Oh, perigoso ! Esta é uma situação verdadeiramente assustadora! Esta é a armadilha de Māra. Isto é o que vem acontecendo há milhões de vidas.”

Em um nível superficial, uma visão, um som, um cheiro, um sabor, um pensamento parece ser agradável. Mas sabemos, “ Ceder a tais prazeres é uma prisão; devemos nos libertar deles. Não deveríamos nos enredar em prazeres.” Mas com a prática de Vipassana, torna-se claro que qualquer coisa que chamemos de prazer não é nada mais do que sensações agradáveis no corpo. Qualquer que seja o objeto externo – seja uma visão, um som, algo tangível, um cheiro, um gosto, um pensamento – junto com ele ocorre uma sensação muito agradável no corpo. Compreendemos, “ Isto é o que eu costumava chamar prazer. E o

seu oposto da mesma forma é apenas aparentemente um objeto externo; na realidade há somente sensações desagradáveis no corpo. Reagir a sensações é um jogo que eu venho jogando nesta minha vida toda e em diversas vidas passadas.”

Agora você descobre que em nome do Vipassana você está jogando o mesmo jogo. Qual é a diferença? Agora também, quando você experimenta um fluxo livre de sensações muito sutis, você pensa: “Oh, muito agradável!” E quando ele desaparece você se sente deprimido como se tivesse perdido terreno. Quando ele retorna você sente que está progredindo: “Agora eu consegui de novo!”

Você ouviu isto antes e compreendeu num nível intelectual. Mas examine-se. Se você está jogando o mesmo jogo sua compreensão é muito superficial; Você não apreendeu o Dhamma corretamente – a libertação está muito, muito distante. Como Buda falou muito enfaticamente, se há uma sensação e, junto com ela, aversão ou cobiça, o *nibbāna* está muito, muito distante.

Compreendam as palavras dele prevenindo especialmente quando vocês encontram uma situação de sensações muito agradáveis e sutis. Esta é uma situação perigosa, até mesmo assustadora. Compreendendo isto você vai querer se desembaraçar dela. O que há para apreciar? Ao invés disso nos sentimos desgostosos: “O que existe nesta sensação agradável?” Somente neste momento realmente estamos fazendo progresso no caminho para o *nibbāna*.

Enquanto persistirmos na busca da satisfação, enquanto não nos sentirmos desgostosos com a satisfação, enquanto não percebermos nenhum perigo na satisfação, estaremos longe muito longe do *nibbāna*. É por isso que é tão importante trabalhar com as sensações corporais corretamente. Vocês começaram a sentir sensação. Ótimo! Mas como você está sentindo isto? A *saññā* (percepção) ainda funcionando da mesma forma tola ou transformou-se em *anicca-saññā*? Você entende o que é a armadilha ardil de *Māra*? Você está aprofundando esta compreensão?

Uma estória. Um papagaio veio ficar em um refúgio de eremita onde um *bhikkhu* meditava, um lugar cheio de paz com muitas árvores frutíferas.

O *bhikkhu* tentava ensinar o papagaio dizendo: “Oh papagaio aqui é muito perigoso. Um caçador virá e espalhará alguns grãos; você será atraído por eles. Ele atirá a sua rede e você será apanhado nela. Um grande perigo. Oh papagaio, o caçador virá. Ele atirá alguns grãos. Você será atraído pelos grãos. Ele atirá a sua rede e você será apanhado. Tenha cuidado! Oh papagaio tenha cuidado!”

O papagaio aprendeu a repetir estas palavras. Ele vivia recitando: “Oh papagaio, tenha cuidado! Oh papagaio, tenha cuidado! O caçador virá e espalhará os grãos. Não se deixe atrair por eles. Ele atirá sua rede e você será apanhado. Tenha cuidado! Tenha cuidado!”

E exatamente como o *bhikkhu* tinha avisado, um dia o caçador veio, espalhou alguns grãos. O papagaio foi atraído por eles e o caçador atirou sua rede enlaçando o papagaio. O caçador segurou o papagaio que continuava recitando as mesmas palavras: “Oh papagaio, tenha cuidado! O caçador virá. Ele espalhará os grãos. Ele atirá sua rede. Tenha cuidado! Tenha cuidado!”

Um meditador Vipassana que apreciar os grãos do caçador será enredado na rede de *Māra*. Estas sensações agradáveis no corpo serão os grãos. Esta é a armadilha de *Māra*. Quando você começa a apreciá-las você é apanhado. Ainda assim você acha que porque está praticando Vipassana, você está se libertando, você está se aproximando do caminho do *nibbāna*. Ao invés disso você está correndo na direção oposta.

É assim que a roda da miséria continua girando. Ela sempre começa com sensações agradáveis e com a cobiça por elas. Aversão vem simplesmente a seguir. Não somos enredados na armadilha de *Māra* pelas sensações desagradáveis. Enquanto você tiver cobiça e apego pelas sensações agradáveis você terá aversão em relação as desagradáveis. A raiz está na sua cobiça pelas agradáveis.

Quando o fluxo livre ocorre você encara um situação perigosa. É neste estágio que uma cobiça sutil começa. Na superfície da mente, no nível consciente, intelectual você continua dizendo: “Isto é *anicca*, *anicca*.” Mas lá no íntimo você começa a apegar-se a esta experiência. Você se comportará exatamente como o papagaio que fica

repetindo, “Oh papagaio, tenha cuidado! Tenha cuidado!” – mesmo após ter sido apanhado por causa de sua cobiça pelos grãos espalhados pelo caçador. Vocês têm cobiça. E enquanto esta cobiça existir vocês não podem chegar ao final de *vedāna*.

Esta cobiça tem que ir embora. Vocês têm que aprender a parar de apreciar as sensações agradáveis. Vocês tem que discernir o perigo dentro delas; vocês têm que reconhecer que é uma situação assustadora. E vocês têm que compreender que vocês têm que sair disso; Um sentimento de desgosto surge em relação às próprias sensações agradáveis: “ O que é realmente agradável aqui? Eu tenho sido apanhado nesta armadilha em incontáveis vidas passadas e continuo sendo apanhado nesta vida também.”

Uma sensação agradável parece ser agradável, mas é na realidade sofrimento pois ela nos envolve no velho hábito de apreciá-la, de nos apegarmos a ela. Isto é *dukkha*, é prisão. Como Buda disse, “*Yam kiñci vedayitam, tam pi dukkhas-mim*— qualquer sensação que estivermos experimentando, isto é na realidade *dukkha, dukkha, dukkha*.”

Enquanto houver *vedanā* haverá *dukkha*, porque o processo de multiplicação da miséria está em funcionamento. O fogo está queimando e você está dando mais combustível a ele. Deixe que o fogo se extingua. E então você chegará ao fim do *vedāna*, o fim do sofrimento. ♦



Visita de Goenkaji — Programa Previsto

Atenção por favor. Datas e eventos estão sujeitos a alteração. Entrem em contato com websites e números individuais relacionados para obter informação atualizada.

- 11 de agosto — Chegada em Londres
- 12 de agosto — Participação em curso de um dia no centro Dhamma Dipa no Reino Unido
- 13 de agosto — Participação em reuniões com antigos estudantes europeus no centro do Reino Unido
- 14 de agosto — Meditação em grupo & palestra (hindi & inglês) em Harrow
- 15 de agosto — Meditação em grupo & palestra (inglês) em Londres
- 16 de agosto — Chegada em Dallas na ocasião do décimo aniversário de curso que estará sendo realizado no centro do Texas, Dhamma Siri
- 17 de agosto — Meditação em grupo & palestra em Dallas
- 18 de agosto — Meditação em grupo & palestra em Chicago
- 19 de agosto — Chegada na Califórnia
- 20 de agosto — Participação em eventos para antigos estudantes no centro da Califórnia, Dhamma Mahāvāna
- 21 de agosto — Participação em curso de um dia no centro da Califórnia, palestra em Fresno, viagem para Los Angeles
- 22 de agosto — Entrevistas para mídia, meditação em grupo & palestra em Los Angeles
- 23 de agosto — Viagem para a área da baía de São Francisco para eventos com a mídia incluindo o programa de rádio do Commonwealth Club
- 24 de agosto — Encontros com a mídia. Meditação em grupo & palestra em Oakland
- 25 de agosto — Entrevista para mídia, discurso no fórum empresarial de Silicon Valley, meditação em grupo & palestra em Sunnyvale
- 26 de agosto — Chegada em Nova York
- 27 de agosto — Curso de um dia para estudantes antigos em Nova York
- 28 a 31 de agosto — Participação no Millennium World Peace Summit na sede das Nações Unidas em Nova York, viagem para Massachusetts
- 3 a 4 de setembro — Discurso em conferência sobre Medicina, Ciência & Espiritualidade no centro de Massachusetts, Dhamma Dhara
- 5 de setembro — Palestra (a ser confirmado)
- 6 de Setembro — Encontro com grupo de estudantes & abertura de um curso de 10 dias
- 7 de setembro — Discurso no Harvard Business Club, New York
- 8 de setembro — Retorno ao lar

Onde obter Informação atualizada sobre a visita de Goenkaji ao Ocidente

(Favor consultar as seguintes websites e números telefônicos para obter informações mais detalhadas)

Website do Vipassana International www.dhamma.org/os

Nome do usuário: oldstudent, Password: behappy

Website do encontro (Summit) www.millenniumpeacesummit.com

Reino Unido

Endereços especiais de E-mail:

Para registrar-se nos eventos de Dhamma Dipa :

goenkaji-hereford@dipa.dhamma.org

Mensagens relacionadas somente com os eventos de Londres:

goenkaji-london@dipa.dhamma.org

Para obter atualizações regulares inscreva-se enviando uma mensagem em branco para:

announce-subscribe@dipa.dhamma.org

Telefone para informações internacionais e mídia [44] (1989) 730-510

Voicemail (Reino Unido somente) para informação atualizada (0845) 200-3816

Dhamma Dipa website www.dipa.dhamma.org

Estados Unidos da América

Texas

E-mail info@siri.dhamma.org

Telefone (214) 521-5258

Chicago

E-mail info@midwest.us.dhamma.org

Telefone (414) 372-5192

Website www.dhamma.org/midwest.htm

California

Para obter todas as informações por email sobre a visita de Goenkaji a CA

goenkaji_visit@yahoo.com

Telefone (559) 877-4287

Dhamma Mahāvāna website www.mahavana.dhamma.org

New York / Massachusetts

E-mail info@dhara.dhamma.org

Para obter atualizações regulares inscreva-se enviando uma mensagem em branco para

announce-subscribe@dhara.dhamma.org

Telefone (413) 625-2160

Dhamma Dhara Website www.dhara.dhamma.org Inscrição para curso de 1 dia em NYC, Telefone (718) 398-2141

