

Vipassana Newsletter

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

Vol. setembro, 2002

Publicada três vezes ao ano

O ódio nunca cessa através do ódio: Uma mensagem de Goenkaji

Os acontecimentos trágicos de setembro passado abalaram a todos nós. Nosso amor vai para todos aqueles que perderam suas vidas ou foram feridos; para suas famílias, amigos e colegas; e para todos os milhões que assistiram ao horror sem nada poder fazer.

Esse foi um ataque ao direito de homens e mulheres viverem em paz e segurança e trabalharem por um futuro melhor para si e para seus filhos. A tragédia ocorreu em um país que tem aberto suas portas para pessoas de todo o mundo, que tem defendido a idéia de que todos os seres humanos são iguais e que oferece a esperança de um futuro melhor.

Não podemos deixar que essa esperança seja obscurecida. Nesse tempo de escuridão, devemos trazer a luz – a luz do Dhamma. Ferimentos profundos, causados pela escuridão da ignorância, podem ser curados através da sabedoria que a luz de Vipassana traz consigo.

No dia 11 de setembro, por alguns momentos, a realidade superficial foi despida e nós vimos uma dura realidade: que o sofrimento é inescapável, que tudo aquilo a que nos apegamos há de passar e que nós não temos controle real sobre o que acontece.

Essa visão pode parecer insuportável, mas Vipassana nos ensina como suportá-la. Ao aprender a observar *dukkha*, *anicca* e *anatta* dentro de nós mesmos, podemos desenvolver o equilíbrio da mente – o equilíbrio que nos irá

possibilitar lidar com qualquer situação sem sermos afetados.

É dever de todos os governos proteger os cidadãos de ataques externos e fazer todo o possível para dar segurança ao povo e ao território. Ao mesmo tempo, é preciso ter em mente que tais medidas proporcionam apenas benefícios a curto prazo. Somente a boa vontade e a compaixão podem remover as raízes de todos os atos de raiva, não importando quem os execute ou que justificativa apresente.

Com certeza, agora é a hora de desenvolver uma mente equilibrada, a hora de gerar boa vontade e compaixão pelos outros. Nós temos visto quão grande é o ódio de algumas pessoas e como é perigoso e corrosivo. Se pudermos fazer qualquer coisa para diminuir a quantidade total de ódio no mundo, já teremos conquistado uma vitória significativa.

Buda disse: “Neste mundo o ódio nunca é extinto através do ódio. Só se extingue através do amor; essa é uma lei eterna.” (Dhp,5) Essa lei independe de cristianismo, islamismo, hinduísmo, budismo, jainismo, judaísmo, sikhismo ou qualquer outro “ismo”. Essa é uma lei universal da natureza.

Por esse motivo devemos desenvolver *mettā* por todos aqueles que participaram dessa tragédia. E a nossa *mettā* deve estender-se para aqueles seres iludidos que cometeram tais ataques. Eles jogaram fora suas preciosas vidas

por uma concepção errônea de religião e, ao ferir os outros, eles feriram a si próprios de maneira ainda muito mais grave.

O Alcorão proclama, sem sombra de dúvida, que não pode haver violência ou compulsão em nome da religião. Aqueles que seguem verdadeiramente os ensinamentos do Islã são pacíficos e amorosos, como todos os que são genuinamente religiosos. Agora é hora de demonstrarmos solidariedade para com os inúmeros muçulmanos e árabes que amam a paz. Não vamos permitir que os atos covardes de alguns poucos obscureçam nossa percepção de uma das maiores crenças do mundo.

O bem há de triunfar sobre o mal e todos os atos, bons ou maus, originam-se na mente. O maior bem é ter a mente pura e livre de contaminações. Com essa mente podemos resistir até às maiores vicissitudes da vida.

Podemos oferecer boa vontade

ÍNDICE

O ódio nunca cessa através do ódio	1
Amor e Ódio	2
A Arte de Viver	2
<i>Dohas</i> hindi	3

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

em troca de ódio. Podemos interceptar ações raivosas sem provocar mais ódio. Podemos viver sem medo e em paz com todos os outros seres.

O Alcorão nos diz: “Virtude e vício nunca podem ser iguais; portanto devemos repelir o vício. Essa tragédia será dupla se sua visão distorcida for considerada representativa do Islã. O Alcorão nos diz: “Virtude e vício nunca podem ser iguais; portanto devemos repelir o vício com a virtude. Ao final, esta se revelará melhor, pois os inimigos se tornarão amigos e o ódio irá desaparecer para sempre.” (Surah Há-Min, 34-35).

O Dhamma nos ensina uma forma de repelir o mal dentro de nós mesmos, o que, por sua vez, irá ajudar a eliminar o ódio do mundo. Vamos ser aplicados na prática do Dhamma, vamos trazer a luz do Dhamma a todos aqueles que estão sofrendo ou em tristeza profunda.

Que todas as pessoas infelizes do mundo possam se libertar do sofrimento.

Que todos aqueles que temem fiquem livres do medo.

Que todos esqueçam a animosidade e vivam em paz.

Que o Dhamma nasça na mente de todos.

Que todos os seres sejam felizes, obtenham a paz e se libertem. ♦

Amor e Ódio

“Ele me insultou, enganou, derrotou, roubou”. Naqueles em que tais pensamentos são nutridos o ódio nunca cessará.

“Ele me insultou, enganou, derrotou, roubou”. Naqueles em que tais pensamentos não são nutridos o ódio será facilmente apaziguado.

O ódio nunca cessa através do ódio; cessa apenas através do amor. Essa é uma lei eterna.

Nos dias de hoje, existe insatisfação em quase todo lugar. A insatisfação gera um sentimento desfavorável. Esse sentimento desfavorável gera animosidade. A

animosidade gera a guerra. A guerra gera inimigos. Os inimigos geram a guerra; e assim por diante – esse é um círculo vicioso. Por quê?

Certamente porque existe uma falta de controle da mente.

Abençoados de fato somos nós que vivemos entre aqueles que sentem ódio, sem odiar ninguém; no meio daqueles que odeiam nos permitimos habitar sem ódio.

O meditador que permanece em amor bondoso, que é devoto dos ensinamentos de Buda, atinge a paz do nirvana, a bem aventurança do fim de todas as coisas

condicionadas. ♦

Do livro *A Arte de Viver* de William Hart

“A ausência do apego ou da aversão não resulta numa atitude fria, insensível, na qual a pessoa usufrui de sua própria libertação sem destinar pensamento algum para o sofrimento dos outros. Pelo contrário, a equanimidade real é propriamente dita “sagrada indiferença”. É uma qualidade dinâmica, uma expressão da pureza da mente. Quando liberta do hábito da reação cega, a mente, pela primeira vez, pode empreender ações positivas, o que é criativo, produtivo e benéfico para a própria pessoa e para todos os outros. Junto à equanimidade irão surgir as outras qualidades da mente pura: a boa vontade; o amor que busca o benefício dos outros sem esperar nada em troca; a compaixão pelos outros em suas derrotas e sofrimentos; a alegria solidária por seus sucessos e boa fortuna. Essas quatro qualidades irão surgir inevitavelmente a partir da prática de Vipassana.

Antes a pessoa tentava manter dentro de si o que quer que fosse bom para si e passar para os outros aquilo que não fosse. Agora a pessoa compreende que a sua felicidade não pode ser atingida através da infelicidade dos outros, que levar a felicidade aos demais

traz felicidade para si. Assim essa pessoa procura compartilhar qualquer coisa boa que tenha. Tendo emergido do sofrimento e experimentado a paz da libertação, essa pessoa percebe que esse é o maior bem. Então, deseja que outros possam experimentá-lo e que possam encontrar um caminho para sair do sofrimento.

Essa é a conclusão lógica de Vipassana : *metta bhavana*, o desenvolvimento da boa vontade para com os outros. Antes, a pessoa pode ter louvado tais sentimentos mas no fundo da mente o velho processo de apego e aversão continuava. Agora, até certo ponto, o processo de reação parou, o velho hábito do egoísmo foi embora e a boa vontade pode fluir com naturalidade das profundezas da mente. Apoiada pela força de uma mente pura, a boa vontade se torna bastante poderosa para criar uma atmosfera pacífica e harmoniosa, para o benefício de todos. Há quem imagine que permanecer sempre equilibrado significa não ser possível aproveitar a vida em toda sua variedade, como se um pintor tivesse uma paleta cheia de cores e escolhesse utilizar só o cinza, ou como se alguém tivesse um piano e escolhesse tocar somente dó menor. Esse é um entendimento errado de equanimidade. O fato é que o piano está desafinado e nós não sabemos como tocá-lo. Dar simplesmente pancadas nas teclas em nome da liberdade de expressão, só cria discórdia. Mas se aprendemos a afinar o instrumento e a tocá-lo então podemos fazer música. Da nota mais grave à mais aguda, usamos toda a extensão do teclado e cada nota que tocamos cria somente harmonia, beleza”.

De *A Arte de Viver*
de William Hart

Entrevistador: *O que é a verdadeira compaixão?*

Goenkaji: É o desejo de servir as pessoas, de ajudá-las a sair do sofrimento. Mas deve acontecer sem apego. Se você começa a chorar por causa do sofrimento dos outros você estará somente tornando-se infeliz. Esse não é o caminho do Dhamma. Se você possui verdadeira compaixão então você tenta ajudar os outros da melhor maneira e com todo amor possível. Se você falhar você sorri e tenta um outro jeito de ajudar. Você serve sem se preocupar com os resultados do seu serviço. Essa é a verdadeira compaixão, vinda da mente equilibrada.

*"Aquele que
procura
a felicidade
fazendo mal aos
outros, não se
liberta do ódio
pois está preso
em suas amarras"*

Palavras do
Dhamma

Dohas hindi
por S.N. Goenka

“Do ódio e da doença, que nem um traço permaneça. Que o amor e a boa vontade preencham corpo, mente e vida.

Que o amor sempre surja e reverbere através do seu ser. Que o Dhamma possa fluir como o Ganges varrendo para longe todo o ódio e doença.

Que a fogueira do ódio se apague, nada restando além de cinzas. Que o Ganges do amor transborde e flua pelo coração de todos”