

# Propósito e Método da Meditação Vipassana

Vipassana é uma palavra da língua pali, um dos idiomas antigos da Índia além do sânscrito. Por vezes, Vipassana é traduzida como “meditação de *insight*” porque um dos efeitos principais da prática é que você consegue chegar a compreensões profundas sobre questões universais igualmente profundas, por exemplo: saber como é que a dor se transforma em sofrimento, como o prazer produz satisfação ou, pelo contrário, carência, ou ainda como é que nasce o sentido de “eu”.

A meditação Vipassana também é chamada “meditação de *mindfulness*” (ou de atenção consciente e penetrante), porque seus praticantes permanecem profundamente atentos. A técnica principal consiste em dar extrema atenção à experiência ordinária. Infelizmente, a palavra *mindfulness* pode ser um pouco confusa se você a interpreta no sentido de pensar constantemente no que está fazendo. *Mindful*, no verdadeiro sentido da palavra, significa simplesmente permanecer atento e consciente do que está acontecendo.

A palavra “*insight*” (ou compreensão profunda) também pode ser mal interpretada porque pertence, não somente à terminologia do budismo, mas também à psicoterapia. Quando você faz psicoterapia, chega a insights. Obviamente, estes são muito importantes, mas são geralmente insights sobre sua própria personalidade e sobre assuntos específicos de sua vida. Os insights a que chegamos como resultado da prática de Vipassana são mais profundos e gerais que os encontrados habitualmente na psicoterapia. Estão relacionados com questões muito amplas, aplicáveis em um contexto geral e não só no particular. Na ciência, uma teoria profunda faz prever muitas aplicações específicas. Um simples avanço revolucionário na ciência pode ter dúzias -- ou mesmo milhares -- de aplicações específicas. Do mesmo modo, os insights resultantes da prática de Vipassana permitem-nos compreender a natureza profunda da personalidade em geral, e não só compreender melhor nossa própria personalidade. Assim, Vipassana é “*insight*” no sentido de compreensão profunda e é “*mindfulness*” no sentido de extraordinária atenção.

A premissa básica desta prática pode ser formulada com bastante simplicidade. Sempre que nós levamos um grau extraordinário de atenção consciente e equanimidade à experiência ordinária, isso produz insights. Produz também algo a que chamamos de purificação. Pois bem, cada palavra que acabei de usar constitui um termo técnico no budismo. O budismo é uma espécie de ciência interna. O Ocidente desenvolveu uma ciência externa dotada de um vocabulário técnico para descrever, como nenhuma outra cultura conseguira descrever anteriormente, a realidade física externa. O Oriente desenvolveu um vocabulário igualmente rigoroso e técnico, mas aplicado ao mundo interno, quer dizer, ao mundo da experiência subjetiva: audição, visão, olfato, paladar, o corpo sensível e a mente pensante. Os orientais desenvolveram uma ciência à volta desses seis sentidos, e esta dá pelo nome de Vipassana.

Existe na ciência uma metáfora muito apropriada para este tipo específico de meditação. Quando você estuda as ciências, sabe que vai encontrar termos técnicos. Ao encontrar um termo técnico, você não deve projetar nele interpretações pessoais sobre seu significado. Deve escutar muito cuidadosamente as palavras exatas que o professor utiliza ao definir este termo. Por exemplo, em português comum, força, potência e energia são, com frequência, usadas como sinônimos, mas um físico as define de maneira específica – e muito diferente. (A força

é proporcional à aceleração e à massa; a energia é força aplicada ao longo de uma distância; a potência tem que ver com a velocidade com a qual a energia está sendo gerada ou consumida.). Da mesma forma, vou dar a vocês alguns termos de vocabulário técnico da tradição Vipassana.

Um deles é “equanimidade”. Não significa uma atitude morna, passiva ou indiferente. Significa uma atitude de não-interferência com a operação dos seis sentidos. Se tem uma sensação no joelho que dói e quer expandir-se, você a deixa expandir. Por quê? Porque você descobre que é precisamente a interferência com essa sensação que causa sofrimento, e não a própria sensação. Equanimidade significa literalmente “equilíbrio”. Significa não empurrar nem puxar o fluxo dos sentidos. Em nenhum momento isso implica que não devemos tomar as medidas que sejam apropriadas no que diz respeito às circunstâncias externas, nem implica passividade, apatia ou qualquer coisa no gênero. Equanimidade significa permissão radical para sentir. Equanimidade é abandonar a fricção interna no que respeita ao fluxo dos seis sentidos: audição, visão, olfato, paladar, o corpo sensível e a mente pensante. Como estado de abertura radical, a equanimidade equivale ao amor. Sempre que investimos atenção consciente e equanimidade na experiência ordinária, ocorre um processo evolutivo que consiste em dois aspectos. Um deles é o insight, o outro a purificação. Falemos primeiro do que queremos dizer com purificação. Todos temos dentro de nós fontes de infelicidade. Você se dá conta disso rapidamente quando se senta para meditar. Primeiro se sente muito bem, depois surge algo que torna seu mundo menos perfeito. Fica com sono, ou a mente vagueia, ou surge alguma emoção; gravações negativas começam a fazer se ouvir, aparecem memórias traumáticas, você fica zangado, quer saltar fora da sua pele, tem todo tipo de fantasias, faz coisas para desviar a atenção, toma consciência de conflitos internos. Nós estamos abarrotados de fontes de infelicidade que são completamente estranhas ao nosso ser. Sofrer não faz parte da natureza da consciência. Não obstante, nós adquirimos certas forças limitantes: anseios e aversões, memórias dolorosas, padrões de comportamento tão inapropriados quanto habituais, etc.

Quando nos sentamos para fazer esta prática, tudo isso vem à superfície. Por isso, você nem sempre se sente bem ao fazer meditação Vipassana. Na verdade, pode até se sentir bastante mal. Eu sei que, ao ouvirem o que acabo de dizer, alguns poderão querer dar o fora neste instante. Dirão: “Eu pensava que a meditação era para fazer uma pessoa sentir-se muito bem.” Sim, no longo prazo é assim, mas um aspecto importante da meditação é sentar-se e começar a trabalhar com as origens de suas indisposições, sejam elas quais forem. Você vai literalmente comendo-as, atravessando cada uma delas, uma após a outra, e outra, e outra. Como? Simplesmente prestando atenção consciente e tendo equanimidade: é tudo. Seja o que for que venha à superfície, você observa e não faz nada. Mantém-se muito consciente, e é só isso.

Pois bem, tudo isto pode parecer trivial nas melhor das hipóteses, e estúpido na pior. Mas na verdade, é algo bem poderoso. Suponhamos que um desses bloqueios à felicidade surge enquanto meditamos – uma gravação negativa, um anseio, uma aversão, um conflito interno, um congelamento. Se nós o rejeitamos e dizemos: “Não quero nada com você”, estamos empurrando o bloqueio para longe. Porém, para rejeitá-lo temos que lhe “tocar”, afastando-o de nós. Se, por outro lado, nos identificamos com ele, nos deixamos seduzir e permitimos que nos arraste consigo, também aqui nós lhe “tocamos”. Tão pronto lhe tocamos, reabastecemos a provisão de energia dessa negatividade. Se tentamos afastá-la ou deixamos que nos atraia a si, estamos nos identificando com ela, tocando-lhe. Qualquer “toque” significa que essa negatividade consegue, por assim dizer, “recarregar sua bateria individual” à custa de nossas reservas de energia. Porém, se não lhe tocarmos, ela tem de manifestar-se através da sua própria fonte de energia, que é certamente finita. E se continuamos bem atentos e

simplesmente a observamos, a fonte intrínseca de energia dessa negatividade se dissipa e vai embora para sempre. Ela é dissolvida.

Esse processo de “observar a negatividade até à morte (dela)” é chamado purificação. Ao dissolvermos os bloqueios à felicidade, nossa alegria intrínseca -- a natureza da nossa consciência, que é um estado de alegria radiante e sem esforço -- se torna evidente. Se limpamos a sujidade de uma janela, o sol que sempre esteve presente pode penetrar. A realidade espiritual, que é a natureza da experiência ordinária, pode atravessá-la e resplandecer.

A maioria das pessoas diria que acredita nessa realidade espiritual, mas não a vive diretamente. Elas só experimentam suas próprias projeções, desejos ou crenças sobre essa realidade, sem nunca conseguirem vê-la diretamente. Não obstante, todos têm capacidade para entrar em contato direto com a Fonte. Através da prática continuada da atenção (*mindfulness*) e da receptividade (*equanimidade*), cada um pode fazer frente e resolver os obstáculos. Isso demora, mas o tempo vai passar seja como for, então...por que não vivê-lo da melhor maneira possível?

Assim, a essência desta prática pode ser condensada em uma simples fórmula: experiência ordinária + atenção consciente (*mindfulness*) + equanimidade = insight + purificação. Nesta fórmula, cada termo é definido com toda precisão. Experiência ordinária é definida como audição, visão, olfato, paladar, o corpo sensível e a mente pensante. *Mindfulness* é definida como especificidade de atenção, clareza de atenção, continuidade de atenção, riqueza de atenção, precisão de atenção. Equanimidade é definida como a não-interferência com o fluxo dos sentidos em nenhum nível, incluindo até o nível de processamento pré-consciente.

Quando aplicamos suficiente atenção consciente (*mindfulness*) e equanimidade à nossa experiência ordinária, chegamos à purificação e ao insight. E, como resultado dessa purificação e insight, nossa felicidade intrínseca, nosso verdadeiro direito inato e realidade espiritual, ficam a descoberto e vemos que aquilo que pensávamos ser o mundo dos fenômenos – o mundo do tempo, espaço e matéria – se revela, na realidade, como um mundo de energia espiritual com o qual estamos em contato direto, instante após instante. Isto porque, quando os sentidos são purificados, quando os conflitos internos – a todos níveis – são decompostos, o fluxo desses sentidos ordinários se transforma em uma oração, um mantra, uma canção sagrada, e descobrimos que, pelo simples fato de vivermos a vida, estamos em contato a cada instante com a Fonte. Na tradição contemplativa cristã, isto se chama a “prática da presença de Deus”. Na tradição mística judaica, se chama *briah yesh me ayn* – a experiência de que as coisas (*yesh*) são continuamente criadas (*briah*) a partir do nada (*ayn*), ou seja, por Deus.

Para a maioria das pessoas, os sentidos são “opacos”. Compreende o que quero dizer com opaco? Uma janela é opaca se estiver coberta de fuligem. A luz não pode penetrar. A fuligem é constituída por sofreguidão, aversão e ignorância. Quando estas são aclaradas (limpas), os sentidos comuns tornam-se literalmente transparentes. É muito difícil descrever como isto funciona. A audição volta a fazer parte do fluxo sem esforço da natureza. A visão volta a fazer parte do fluxo sem esforço da natureza, o mesmo acontecendo com o olfato, paladar e sensações corporais (sejam elas agradáveis, desagradáveis ou neutras); tudo isto volta a fazer parte da “respiração de Deus”, por assim dizer.

Até o próprio processar do pensamento volta a fazer parte deste fluxo sem esforço. Nas etapas iniciais da prática da meditação, estamos muito preocupados em superar pensamentos fora de controle e desenvolver suficiente calma e concentração para conseguir praticar *mindfulness*. Mas, à medida que vamos avançando mais

no processo, deixamos de ter qualquer necessidade de manter silêncio na mente, pois o fluxo ordinário de pensamentos será experimentado como algo inseparável da atividade da Fonte.

Assim, praticar Vipassana significa simplesmente ser muito preciso e receptivo, de instante a instante, relativamente ao que está acontecendo em sua porta sensorial. Isto poderá parecer uma prática trivial. Você pode pensar: “Grande coisa! Estou sentado aqui, e agora tenho clara consciência da minha coceira no traseiro, ou sei que um som está chamando minha atenção. E então...?” Mas, quando todos os componentes da experiência se tornam suficientemente distintos, quando sabemos com clareza cristalina o que está acontecendo ao certo, de instante a instante, os sentidos se tornam literalmente transparentes, isto é, insubstanciais. E aí, o brilho de uma realidade que transcende o tempo e espaço pode penetrá-los. Podemos estar em contato com a Fonte como um puro “fazer” que continuamente molda o tempo, o espaço, o eu e o mundo, instante após instante. Em termos técnicos, isto é conhecido como o “insight sobre a impermanência.” Pois bem, quando se chega a esse ponto, nunca mais volta a existir o aborrecimento, posso garanti-lo.

Falemos agora um pouco mais sobre o termo técnico “insight”. Na prática da Vipassana, você obtém insights e compreensões sobre os aspectos mais fundamentais de seu ser. Aqui vai outra analogia tirada da ciência.

Quando as pessoas observam algo com um microscópio, começam a descobrir coisas que nunca poderiam ver a olho nu. Não temos como saber que nosso corpo se compõe de trilhões de pequenas células. Por muito que observemos nosso corpo a olho nu, nunca conseguiremos vê-las. Mas olhando pelo microscópio podemos fazê-lo, e compreendemos algo profundo e fundamental sobre a natureza de todos os organismos: a chamada teoria celular da vida. Ela constitui a base da biologia e da medicina modernas. O microscópio é um instrumento de ampliação da percepção que nos permite ver coisas que estão sempre presentes, mas que não são evidentes a olho nu. A prática da *mindfulness* está para a exploração do nosso mundo interno como o microscópio está para a exploração do mundo exterior. Ela nos permite ver níveis estruturais mais sutis absolutamente invisíveis para nós de outra maneira, mas que são muito importantes.

Por exemplo, à medida que vai observando, você poderá discernir que a dor é uma coisa e a resistência à dor é outra, e que quando as duas se misturam, o resultado é uma experiência de sofrimento. Você chegará a um insight sobre a natureza do sofrimento ( $S = D \times R$ ), “sofrimento é igual a dor multiplicada por resistência”. Você poderá verificar que isto é verdade, não só para a dor física, como também para a dor emocional, e é verdade não só para dores pequenas, mas também para grandes. Isto é verdade para qualquer tipo de dor, independentemente de que seja grande ou pequena, ou de sua causa. Sempre que há resistência, há sofrimento. Logo que você percebe isso, compreende o que é que torna a dor um problema, e logo que chega a esse insight, começa a ter alguma liberdade. Você entende então que, enquanto estivermos vivos, não vamos poder evitar a dor. Ela está incorporada em nosso sistema nervoso. Mas podemos certamente aprender a sentir uma dor sem que isso se torne um problema.

Se você nunca meditou antes, pode se sentir completamente perdido com o que estou dizendo. Pode até pensar que estou dizendo asneiras. E há uma boa razão para isso: a maioria das pessoas, no momento em que toma consciência de uma dor física ou emocional, já a transformou em sofrimento pela resistência que lhe opõe. A resistência começa no nível de processamento pré-consciente de cada momento da experiência. Por essa razão, a idéia de poder sentir um incômodo sem que isso seja problema não faz sentido para a maioria das pessoas, pois para elas cada vez que há incômodo, há sofrimento. A distinção entre dor e sofrimento e sua relação mútua

é invisível para a pessoa comum, pois para tal é necessário olhar através de uma espécie de “microscópio” – um instrumento de expansão da percepção – para observar a dor repetidamente em altos estados de concentração e poder, assim, chegar à conclusão que a dor é uma coisa e a resistência é outra, e que quando as duas se juntam, sofremos; porém, se houver só dor não há sofrimento. A dor é simplesmente parte da natureza. É uma coisa tão “sem esforço” como os círculos que se espalham sobre um lago, ou como o vento que sopra no meio das árvores. Na realidade, é possível “ir de férias” dentro de nossa própria dor. Você não precisa ir até à montanha ou ao litoral. Evidentemente, também pode ir de férias no seio de seu prazer ou das sensações neutras. Este é um exemplo de um insight. É algo que não se pode ver a olho nu. Eu posso lhe contar o que estou contando, e você pode acreditar ou não. Porém, se observar durante tempo suficiente e com intensidade suficiente, verá com seus próprios olhos que é, de fato, verdade. E isso que importância tem? Bem, da próxima vez que você sofrer, logo verá se tem ou não!

O insight espiritual é como uma jóia multifacetada. Uma das facetas se chama “livrar-se do sofrimento”. E quais são algumas das outras? Pois bem, olhe agora para o outro lado da moeda, o prazer, por exemplo. O prazer traz satisfação duradoura para a maioria das pessoas? Cada experiência de prazer transforma a maioria das pessoas? Mais prazer faz elevar-se seu nível básico de satisfação na vida? Habitualmente, não. Na realidade, com frequência acontece o contrário. Frequentemente, o prazer leva ao comportamento automático, à carência, à compulsão. Isso significa que há algo de mal no prazer? Não, de modo algum. Tal como existe um “agarrar” em torno à dor (a “resistência”), existe também um “agarrar” em torno ao prazer (a “sofreguidão”). O prazer por si mesmo é uma experiência altamente purificadora, mas se, ao surgir o prazer, houver qualquer grau de apego ou retenção -- mesmo que se trate do mais ínfimo congelamento em seu redor -- então esse prazer não vai dar grande satisfação. Por outro lado, quando se deixa atrás a sofreguidão, o prazer produz uma satisfação realmente duradoura; alguma coisa muda dentro da pessoa, e seu nível de satisfação se eleva permanentemente. Assim, a dor pura purifica, o prazer puro purifica. Que quero dizer com dor pura? Dor sem resistência. Que quero dizer com prazer puro? Prazer sem sofreguidão.

Outra faceta do insight está relacionada com a percepção de si mesmo. Há coisas verdadeiras e úteis de saber sobre o modo como surge nosso sentido de ser quem somos, instante após instante. Pensamos que existe uma “coisa” dentro de nós chamada “eu”, mas observando mais de perto descobrimos que existe uma atividade chamada personalidade, que surge e se desvanece como parte do fluxo sem esforço da natureza. Essa atividade chamada personalidade é constituída por certas idéias e sensações corporais que, de instante a instante, nos dão a sensação de que “eu sou”. Quando essas idéias e sensações corporais são recebidas por nós com total atenção e interferência zero, então temos uma experiência tão maravilhosa quanto paradoxal. Como é óbvio, se você tem atenção total e zero de interferência para com as idéias e sensações corporais que neste momento lhe dão o sensação de “eu sou”, teríamos que admitir que você está permitindo à sua personalidade expressar-se completamente. Por outro lado, sempre que você tem uma vivência qualquer e mantém atenção contínua e zero de interferência, essa experiência torna-se clara em ambos sentidos da palavra em português, tal como eu descrevi anteriormente. Essa experiência se torna muito nítida, mas também transparente. Assim, a personalidade, ao ser vivenciada plenamente, é uma onda transparente e não uma partícula opaca. O “eu” experimentado plenamente é um “fazer” e não uma “coisa”, e por isso se lhe chama, às vezes, o “não-eu”. Quando compreendemos isso, nossa percepção de quem somos se torna elástica como borracha, e podemos expandir-nos e contrair-nos sem esforço ao sabor do fluxo dos acontecimentos. Podemos conceber um “eu” elástico capaz de tornar-se tão grande ou tão pequeno quanto as circunstâncias o exijam, um “fazer” vigoroso e

vibrante chamado personalidade. Assim, podemos aprender a completar nossa personalidade e, ao fazê-lo, podemos também aprender, de vez em quando, a prescindir dessa personalidade. Um eu elástico pode ser tão grande como o universo inteiro e, por conseguinte, abarcar todas as coisas, e pode também tornar-se tão pequeno como um zero e conhecer, assim, um estado de verdadeiro descanso, de autêntica paz e segurança.

Assim, com esta prática, nós infundimos *mindfulness* (especificidade na tomada de consciência) e equanimidade (não-interferência com a tomada de consciência) nas situações de nossa experiência ordinária. Como resultado disso, obtemos purificação, que é uma liberação face aos bloqueios à felicidade, e também insights, que são uma compreensão profunda, multifacetada, sobre a natureza da nossa experiência. E isso que efeito tem? Saímos fortalecidos, nos tornamos livres. Temos um sentimento de liberdade que não depende das circunstâncias; temos um sentimento de felicidade que não depende de condicionalismos.

Este processo de desenvolvimento de um sentido de felicidade independente das circunstâncias é um desafio considerável. Mas, na realidade, ele só constitui metade da senda espiritual. A outra metade da senda tem que ver com o que “pomos para fora” no mundo. Além da atenção consciente e penetrante da Vipassana, cultivamos também estados habituais de Amor/Benevolência (*Loving Kindness*) e de Compaixão, e transformamos esses estados subjetivos em ações objetivas benéficas para os outros.

Poderíamos dizer que, através da meditação de *mindfulness*, nós raspamos a tinta velha e suja das paredes da alma e, através da meditação diária de amor benevolente, criamos um novo e belíssimo revestimento que vai sendo colocado em camadas sucessivas.

Haveria muito que dizer sobre como desenvolver o Amor/Benevolência e a Compaixão, e sobre o íntimo elo que une a Compreensão Profunda (*Insight*) ao Amor na senda espiritual. Basta por agora dizer que através da *mindfulness* e da equanimidade, a própria essência do “eu” sensível se torna porosa, transparente, elástica e vibratória. Sendo porosa, pode absorver qualquer sabor; sendo transparente, pode assumir qualquer colorido; sendo elástica e vibratória, pode ressoar com qualquer tom. Através do Amor/Benevolência e outras meditações afins, nós comunicamos ao nosso núcleo emocional um colorido, sabor e tonalidade habituais de profundo calor humano e beneficência. Estes fluem constantemente do nosso ser e influenciam sutil mas significativamente as pessoas à nossa volta. Em termos de ação, eles se concretizam em variadas expressões de serviço sem esforço ao próximo.