

Código de Conduta para Servidores de Dhamma

Que o serviço de Dhamma o beneficie. Nós oferecemos a seguinte informação com os melhores votos de êxito. Por favor, leia o código atentamente antes do início do curso.

O Serviço Altruísta

O serviço altruísta é uma parte essencial do caminho de Dhamma, um passo importante rumo à libertação. A prática de Vipassana vai, gradualmente, erradicando as impurezas da mente até que a paz e a felicidade sejam atingidas. No início, essa libertação do sofrimento pode ser apenas parcial, mas não deixa de vir acompanhada de uma sensação profunda de gratidão por ter recebido o maravilhoso ensinamento de Dhamma. A par desses sentimentos de amor e compaixão, surge naturalmente o desejo de ajudar os outros a se libertarem do seu sofrimento. O serviço em cursos é uma oportunidade de exprimir esta gratidão ajudando outras pessoas na sua aprendizagem do Dhamma, sem esperar nada em troca. Quando servimos os outros de forma altruísta, também servimos a nós mesmos, desenvolvendo os dez *pāramis* e dissolvendo o hábito do egoísmo.

Quem Está Preparado para o Serviço de Dhamma?

Os alunos que completaram com êxito um curso de Vipassana de 10 dias com Goenkaji ou os seus professores-assistentes e não praticaram qualquer outra técnica de meditação desde o seu último curso de Vipassana, podem oferecer o serviço de Dhamma. Também se recomenda que os servidores estejam tentando manter sua prática diária em casa.

O Código de Disciplina

À exceção do que neste texto se afirme em contrário, os servidores de Dhamma devem, tanto quanto possível, seguir as regras do *Código de Disciplina para Cursos de Meditação*. Essas regras também se aplicam aos servidores. Porém, em alguns casos, é necessário e permitido um afrouxamento dessas regras.

Os Cinco Preceitos

Os Cinco Preceitos constituem a base do Código de Disciplina:

1. Abster-se de matar qualquer ser,
2. Abster-se de roubar,
3. Abster-se de uma conduta sexual inadequada (ou seja, abster-se de qualquer tipo de atividade sexual no Centro de meditação),
4. Abster-se de uma conduta verbal inadequada,
5. Abster-se de ingerir qualquer tipo de intoxicantes.

Estes Cinco Preceitos são obrigatórios para todos os que freqüentam o Centro e devem ser sempre escrupulosamente cumpridos. Espera-se que aqueles que estão servindo estejam também se esforçando para manter os Cinco Preceitos em suas vidas diárias.

Aceitar Orientação

Os servidores de Dhamma devem seguir as instruções dos Professores, professores-assistentes e da gerência do Centro e comitês administrativos, respeitando o conselho e orientação dos mais experientes na meditação ou no serviço. Alterar as práticas estabelecidas ou iniciar projetos sem autorização ou contra as indicações dos responsáveis causará confusão, uma duplicação de esforços, e uma perda de tempo e material. Insistir em trabalhar independentemente de qualquer orientação não é consistente com o espírito de colaboração e harmonia que envolve o ambiente de Dhamma. Ao seguir instruções, os servidores aprendem a pôr de lado preferências pessoais e preconceitos e a fazer o que for necessário para o bem dos praticantes de meditação e a gestão eficiente e harmoniosa dos cursos e do Centro. Os problemas devem ser resolvidos abertamente e com humildade. As sugestões positivas são sempre bem recebidas.

As Relações com os Outros Praticantes de Meditação

Seja em que situação for, os servidores de Dhamma devem dar sempre prioridade ao bem-estar dos alunos que freqüentam um curso. Os cursos e os Centros são para os praticantes de meditação; eles são as pessoas mais importantes, que fazem o trabalho mais essencial. A função de um servidor de Dhamma é apenas ajudar os praticantes de meditação de todas as maneiras possíveis. Por conseguinte, os alunos devem ter preferência no que diz respeito à dormida e alimentação. A menos que tenham deveres prementes, os servidores devem tomar as suas refeições apenas depois de servirem os alunos e não devem sentar-se com estes na sala de refeições. Os servidores de Dhamma devem tomar banho e lavar a roupa em horários diferentes dos alunos, e deitar-se apenas depois destes, para o caso de surgir algum problema nessa ocasião. Os alunos devem ter preferência em todas as outras partes do Centro, e os servidores devem, na medida do possível, evitar incomodar os alunos.

O Contato com os Alunos

Apenas os gerentes do curso devem se comunicar diretamente com os alunos – as gerentes femininas com alunas e os gerentes masculinos com alunos. Devem tentar perceber se os alunos cumprem os horários e a disciplina, e podem precisar abordar aqueles que os não estejam cumprindo. Esta tarefa deve ser sempre executada de um modo afável e compassivo, com o intuito de encorajar os praticantes de meditação a ultrapassarem as suas dificuldades. As palavras devem ser proferidas de uma maneira positiva – e nunca com brusquidão. Caso um servidor seja incapaz de fazê-lo desse modo, outro servidor deve encarregar-se da situação. Os gerentes devem sempre indagar e não presumir a causa de alguma conduta aparentemente incorreta.

Todos os servidores de Dhamma devem ser respeitosos e delicados, e disponíveis para ajudar quando forem abordados. Habitualmente, é útil perguntar o nome dos alunos. Os servidores devem tentar encaminhar os alunos para a pessoa adequada – quer o professor-assistente ou o gerente do curso – dependendo da natureza do problema. Os servidores de Dhamma não devem tentar responder às perguntas dos alunos referentes à meditação, mas sugerir que essas questões sejam feitas aos professores-assistentes. Do mesmo modo, os professores-assistentes devem ser informados de qualquer contato que a gerência tenha com os alunos. Os assuntos particulares dos alunos nunca devem ser desnecessariamente discutidos com os outros servidores, na cozinha ou em outra parte.

A Prática da Meditação para os Servidores

Os servidores de Dhamma devem servir conscientemente, sem perder tempo, dando toda a atenção ao seu trabalho; é este o seu treino. Ao mesmo tempo, devem manter a sua prática de meditação. Todos os servidores devem meditar no mínimo três horas diárias, se possível, durante as sessões de grupo das 8:00, 14:30 e 18:00. Além disso, todas as noites em que um professor-assistente esteja presente, há uma breve sessão de meditação para os servidores na sala de meditação às 21:00. Esses períodos de meditação são essenciais para o bem-estar dos servidores. Os servidores de um curso devem praticar Vipassana recorrendo a Anapana sempre que necessário. Os servidores podem mudar de posição durante as sessões de grupo, se assim o desejarem.

Seja em que situação for, os servidores de Dhamma têm a responsabilidade de se observarem a si mesmos. Devem tentar ser equânimes em todas as circunstâncias e permanecerem conscientes do estado de sua mente. Caso se sintam demasiado cansados ou, por qualquer motivo, incapazes de cumpri-la, devem meditar ou descansar mais, por mais premente que lhes pareça ser o trabalho. Os servidores não devem supor que são indispensáveis. Só é possível oferecer o serviço de Dhamma quando se tem harmonia e paz interior. Se a base não for positiva, o serviço não será verdadeiramente benéfico. Os servidores que permanecem no Centro durante períodos de tempo mais longos devem freqüentar periodicamente um curso de 10 dias, pondo completamente de lado todo o trabalho, e sem esperar qualquer preferência ou privilégio especiais como resultado do seu serviço.

Os Encontros com os Professores-assistentes

Os servidores devem debater quaisquer problemas ou dificuldades com o Professor ou professores-assistentes. A hora adequada para abordar questões sobre o serviço ou assuntos de caráter geral é após a sessão de meditação das 21:00. Também é possível combinar entrevistas em particular. Na ausência dos professores-assistentes, os servidores devem colocar as questões à gerência do centro.

A Separação entre Homens e Mulheres

Esta separação está sempre em vigor, tanto durante como entre os cursos. Embora a separação absoluta entre homens e mulheres nem sempre seja possível (em algumas partes do mundo, os servidores têm de trabalhar próximo uns dos outros), esta situação não deve ser interpretada como uma oportunidade de homens e mulheres se socializarem para além do necessário para executar o serviço de Dhamma. Esta regra é tanto mais importante para os casais.

O Contato Físico

De forma a manter puro o ambiente de meditação e a natureza introspectiva da prática e dar um bom exemplo aos alunos, todos os servidores de Dhamma devem evitar qualquer contato físico com os praticantes de meditação e outros servidores de ambos os sexos. Esta regra deve ser sempre seguida, tanto durante como entre os cursos.

O Nobre Discurso

O Nobre Silêncio dos praticantes de meditação deve ser respeitado pelos servidores de Dhamma. Eles devem tentar manter o silêncio dentro do centro e falar apenas quando necessário. Mesmo que os alunos não se encontrem perto ou o curso não esteja sendo conduzido, é importante não perturbar o silêncio desnecessariamente.

Quando falarem, os servidores devem observar uma Fala Correta, abstendo-se de:

1. Dizer mentiras ou meias-verdades.
2. Usar linguagem ou palavras grosseiras. Um praticante do Dhamma deve ser sempre correto e delicado.
3. Caluniar ou falar mal pelas costas. Não devemos impor aos outros críticas derivadas dos nossos sentimentos negativos. Qualquer problema deve ser chamado à atenção da pessoa em causa, dos professores-assistentes ou da gerência do Centro.
4. Tagarelar, tecer intrigas, cantar, assobiar ou cantarolar.

O Nobre Silêncio é, sem sombra de dúvidas, muito mais difícil do que o mero silêncio. Por isso, constitui um treino muito importante para quem queira seguir o caminho de Dhamma.

O Aspecto Pessoal

Aos olhos dos outros, os servidores de Dhamma são representantes dos Professores e do Centro. Por esse motivo, devem ter sempre um aspecto limpo e cuidado, e não devem usar roupas justas, transparentes, provocantes ou decotadas, ou que possam chamar demasiado a atenção (tais como shortes, saias curtas, tops reduzidos ou sem mangas, camisetas com palavras ou imagens que possam distrair os outros, collants ou calças justas). As jóias devem ser reduzidas ao mínimo, ou nem usadas. Esta atitude de modéstia deve prevalecer sempre.

Fumar

Parte-se do princípio que uma pessoa que aceitou o Dhamma deixou de consumir intoxicantes como o álcool, o haxixe, a maconha, etc. O consumo de tabaco seja sob que forma for, também é proibido, quer no interior quer no exterior do Centro de meditação. Os servidores de Dhamma também não devem abandonar as instalações para fumar.

A Alimentação

O Centro fornece refeições vegetarianas simples e nutritivas, sem seguir qualquer filosofia alimentar específica. Os servidores de Dhamma, tal como todos os alunos, devem aceitar os alimentos oferecidos com um espírito de renúncia.

Qualquer alimento levado para o Centro deve ser inteiramente vegetariano e deve ser mantido nas áreas de refeições dos servidores, longe do olhar dos alunos. Os alimentos que contenham álcool ou licor, ovos ou alimentos feitos à base de ovos (alguns alimentos cozidos, maionese, etc.), ou queijo feito com coalho animal, não podem ser trazidos para o Centro. Em geral, os alimentos trazidos do exterior devem ser reduzidos ao mínimo.

Os servidores cumprem os Cinco Preceitos e podem, por isso, fazer uma refeição à noite, se assim o desejarem. Não é permitido jejuar.

Leituras

Os servidores que queiram manter-se informados dos assuntos correntes podem ler jornais ou revistas de informação, mas apenas nas suas áreas de repouso e fora da vista dos alunos. Os que queiram ler mais do que as notícias do dia podem escolher livros entre os que aparecem na lista de leituras recomendadas ou na biblioteca de Dhamma do Centro. Não são permitidos romances ou outros livros de entretenimento.

Os Contatos com o Exterior

Os servidores não precisam se afastar completamente do mundo exterior. No entanto, enquanto servem em um curso, só devem abandonar o local para tratar de assuntos urgentes e com a autorização dos professores-assistentes. As ligações telefônicas devem ser limitadas ao mínimo necessário. As visitas pessoais só podem entrar no centro com a autorização prévia da gerência.

A Limpeza do Centro

Os servidores de Dhamma têm o dever de ajudar a manter o Centro limpo e arrumado. Além da limpeza da cozinha e dos refeitórios, pode ser preciso limpar dormitórios e salas, a sala de meditação, banheiros e escritórios. Além disso, os servidores devem estar preparados para, caso necessário, executar tarefas ocasionais não relacionadas à limpeza e à preparação dos alimentos.

A Utilização dos Bens do Centro

Todo o aluno de Vipassana se treina para se abster de tirar aquilo que não é seu. Por conseguinte, os servidores de Dhamma devem ter o cuidado de não se apropriarem de bens do Centro levando-os para as suas instalações ou fazerem uso pessoal deles sem a autorização prévia da gerência.

A Permanência no Centro por Períodos Longos

Com a concordância de um professor-assistente, os alunos dedicados podem permanecer no Centro por períodos mais prolongados com vista a ficarem mais estabelecidos na teoria e na prática do Dhamma. Durante esses períodos, podem meditar em alguns cursos e servir em outros, após consulta, e consoante a decisão dos professores e da gerência.

Dana

No *Código de Disciplina* para praticantes de meditação está dito que não há qualquer quantia a pagar nos cursos ou nos Centros, quer pelo ensino, quer pela alimentação, dormida ou outras condições oferecidas aos alunos. O mesmo se aplica aos servidores de Dhamma.

O ensino do Dhamma puro é sempre oferecido gratuitamente. Alimentação, dormida e outras condições são possibilitadas pelas doações dos alunos anteriores. Os servidores de Dhamma reconhecem isso e oferecem o seu serviço tirando o melhor partido das condições oferecidas, de modo que os doadores possam receber o máximo benefício do seu *dāna*. Em contrapartida, os servidores podem desenvolver o seu *dāna pārami* oferecendo doações consoante as suas

possibilidades, para benefício de outros. Os cursos e os Centros só podem funcionar graças às doações de alunos reconhecidos.

Ninguém pode pagar por si, em dinheiro, ou de qualquer outro modo. Todas as doações são feitas em benefício de outros. O serviço de Dhamma também não pode ser uma forma de pagamento da dormida ou alimentação. Pelo contrário, o serviço é benéfico para os próprios trabalhadores, pois dá-lhes mais oportunidades de aprendizagem do Dhamma. Um curso ou Centro constitui uma oportunidade de praticar meditação e também de praticar a aplicação do Dhamma aprendendo a servir e a lidar com os outros com compaixão e humildade.

Conclusão

Os servidores de Dhamma devem servir seguindo a orientação dos professores-assistentes e da gerência. Devem fazer todo o possível para ajudar os praticantes de meditação sem os incomodarem de nenhuma maneira. A conduta dos servidores deve inspirar confiança em Dhamma naqueles que estejam em dúvida e dar mais fé aos que já a possuem. Os servidores nunca devem esquecer que a finalidade do seu serviço é auxiliar os outros e, simultaneamente, ajudarem-se a si mesmos a crescer em Dhamma.

Se estas regras lhe suscitar quaisquer dificuldades, por favor, peça imediatamente esclarecimento aos professores-assistentes ou gerência.

Que o vosso serviço vos ajude a progredir no caminho de Dhamma, da libertação, da liberdade de todo o sofrimento, da verdadeira felicidade.

QUE TODOS OS SERES SEJAM FELIZES!

O Valor do Serviço de Dhamma

Enquanto servimos, aprendemos a aplicar o Dhamma à vida cotidiana. Afinal de contas, o Dhamma não é uma fuga às responsabilidades do dia-a-dia. Aprendendo a agir de acordo com o Dhamma ao lidarmos com alunos e situações aqui no pequeno mundo de um curso ou centro de meditação, estamos nos treinando para agir do mesmo modo no mundo exterior. Embora não deixem de acontecer coisas indesejáveis, praticamos como manter a nossa mente equilibrada e como gerar amor e compaixão em resposta. É esta a lição que estamos tentando aprender aqui. O servidor é um aluno, tal como aqueles que freqüentam o curso.

Continue a aprender enquanto serve humildemente os outros. Pense sempre: “Estou aqui para praticar servir sem esperar nada em troca. Estou trabalhando para que outros possam se beneficiar do Dhamma. Vou ajudá-los dando um bom exemplo e, desse modo, ajudar-me a mim mesmo.”

Que todos os que oferecem o serviço de Dhamma se fortaleçam em Dhamma. Que aprendam a desenvolver boa vontade, amor e compaixão pelos outros. Que todos progridam em Dhamma e desfrutem da verdadeira paz, da verdadeira harmonia, da verdadeira felicidade.

S. N. Goenka

Informações adicionais sobre a meditação Vipassana, inclusive datas dos próximos cursos no Brasil e no mundo, podem ser obtidas nos seguintes sites:

Para alunos interessados, contém todas as informações básicas:

www.dhamma.org ou **www.dhamma.org/pt/**

Para alunos antigos que completaram ao menos um curso de 10 dias com

S. N. Goenka ou um de seus professores-assistentes:

www.dhamma.org/os/

nome de usuário: **oldstudent**

senha: **behappy**

em inglês

www.santi.dhamma.org/os/

nome de usuário: **oldstudent**

senha: **behappy**

em português, Dhamma Santi