Boletim Vipassana Brasil - Julho 2022



BOLETIM VIPASSANA BRASIL - JULHO 2022



Índice de notícias

Notícias de Dhamma Santi

Oportunidade para servir como Gerente em Dhamma Santi

Notícias de Dhamma Sarana

Notícias do Planalto Central

O Dhamma florescendo em Minas Gerais

Nota da Vipassana Bahia

Meditações em grupo e Cursos de 1 Dia em Brasília

A observação de pensamentos de raiva e aversão

Entrevista com Yuval Noah Harari

Entrevista com Mataji

A entrega ao Dhamma

A experiência de servir em um Curso de 10 dias

Palestra sobre a prática diária

Perguntas e respostas

Saiba como doar para diversas localidades no Brasil



Notícias de Dhamma Santi



As obras de expansão de Dhamma Santi estão em pleno movimento e convidamos todos vocês a fazer parte dessa corrente.

Graças ao trabalho incansável dos servidores e as doações recebidas estamos conseguindo melhorar o Centro Dhamma Santi (RJ), deixando-o apto para realizar cursos de até 45 dias e podendo receber nossos alunos e servidores com mais conforto, segurança e beleza.

Aproveitando o período da pandemia em que o Centro suspendeu os cursos temporariamente, adiantamos as obras de forma que toda a infraestrutura elétrica agora é enterrada, promovendo maior segurança, e um ambiente visualmente livre de fiação aérea e postes em excesso. Novos postes de iluminação foram implantados para dar conta dos caminhos e circulações.

Em 2019, construímos mais 18 celas, perfazendo um total de 62 (31 celas masculinas e 31 celas femininas). Dando continuidade à expansão, em 2022, foram construídas mais 8 suítes masculinas e 8 suítes femininas, além da reforma no banheiro coletivo feminino. Neste momento, estamos trabalhando na construção de novas acomodações para servidoras, uma demanda antiga que temos dentro do Centro.

Essas conquistas são fruto de ações coletivas e voluntárias, bem como das doações financeiras recebidas em forma de Dana. Agora precisamos concluir as etapas finais do que foi planejado e todos os alunos antigos são bem-vindos a colaborar para as melhorias que estão sendo desenvolvidas em Dhamma Santi para benefício de todos.

OBRAS FINALIZADAS EM MAIO 2022

Detalhamento, etapas e valores

Novas Suítes Masculinas

Foram construídas 6 suítes masculinas na área onde hoje já existiam 12 suítes; e mais duas mais próximas à Sala de Meditação, para atender aos alunos com dificuldade de locomoção. As duas suítes novas foram criadas a partir da reforma de dois quartos do Dormitório Masculino 2 já existente.

6 Suítes + transformação de 2 quartos em suítes - Valor total da obra R\$ 280.000,00

Reforma banheiro coletivo feminino

Ao longo do tempo, o sistema de caixa d'água acoplada dos vasos sanitários se mostrou pouco adequado para banheiros coletivos onde o ritmo de utilização é muito intenso em períodos curtos, como é o caso dos intervalos entre as meditações. A solução foi substituir o sistema atual por outro que atendesse a este quesito, implantando válvulas de descarga do tipo hidra nas 4 bacias sanitárias existentes. Para tanto já foram trocados os revestimentos por novos em todas as paredes. Além desta melhoria, os boxes dos chuveiros ganharam nichos para acomodação dos acessórios.

Valor total da obra - R\$ 10.000,00

Infraestrutura Elétrica

Trocou-se todo o sistema de distribuição elétrica que até então era aéreo, por sistema subterrâneo, e, nesse processo, foi substituída a fiação existente seguindo os padrões de eficiência e segurança exigidos pelas normas vigentes. Foi um ganho visual e de segurança numa obra que durou 10 meses, e também contemplou uma troca de carga do transformador do centro para atender às novas demandas elétricas do sistema de backup do aquecimento solar, para os chuveiros, nas suítes masculinas e femininas. A obra contemplou, além da troca de toda a fiação do centro, a melhoria e manutenção de todos os quadros de distribuição de energia em todas as edificações de Dhamma Santi. O sistema de iluminação também foi revisto, para clarear caminhos e melhorar a circulação dos alunos, agora sem fiação aérea, e vários postes existentes foram eliminados. Tivemos também uma melhoria no sistema de acionamento de liga e desliga dessas redes de iluminação.

Valor total da obra R\$ 151.500,00

Obras avulsas

<u>MURO</u>: Derivadas das obras acima, tivemos dois investimentos de porte no último ano: um foi a construção de um novo muro de arrimo de pedra, que organizou a passagem de fiação subterrânea entre os blocos de suítes femininas, diminuiu o barranco existente e proporcionou um visual mais agradável à área, ligando as duas edificações por uma escada de acesso entre os prédios existentes. Valor: R\$26.000,00

HIDRÁULICA: Outro investimento importante foi a abertura de duas novas nascentes, o que permitiu acessar mais água potável para abastecimento do centro. Além da ligação da nascente, foram instalados dois reservatórios novos, um exclusivo para abastecimento das suítes masculinas na estrada para a edificação, e outro na estrada na entrada do centro, para abastecimento exclusivo do novo prédio para as servidoras, descrito abaixo.

Valor: R\$18.000,00

OBRAS QUE QUEREMOS CONCLUIR

Dada a finalização das obras acima destacadas, no momento a prioridade é a obra para construção de novas acomodações para servidores e oficinas, iniciada em maio de 2022. Tod@ alun@ antig@ é bem-vind@ a colaborar para as melhorias que estão sendo desenvolvidas em Dhamma Santi para benefício de todos.

Novas Acomodações para Servidoras

Atualmente as servidoras compartilham dois quartos coletivos embaixo da sala de meditação sem banheiro próximo. A nova construção pretende acomodar as servidoras em local próximo à cozinha sendo composto de 6 quartos individuais e um duplo e banheiro coletivo. A área abaixo dos quartos e banheiro será utilizada para lavanderia, depósito e oficina. A edificação é composta por dois níveis e fica no estacionamento do centro. No nível superior temos a área das acomodações das servidoras e, no inferior, o espaço corresponde basicamente a ambientes para oficina de materiais e ferramentaria, lavanderia do tipo industrial para agilidade das lavagens entre cursos, e diminuição de gastos com lavagens fora do centro, e um lavabo para servidores que estiverem servindo nessas áreas.

Valor estimado para obra civil R\$ 350.000,00

- Primeira etapa R\$ 200.000,00 (investidos até o momento R\$65.000,00)
- Segunda etapa R\$ 150.000,00

A previsão de término da primeira fase levará mais 2 meses de trabalho.

Para a segunda fase estima-se um total de 3 meses de trabalho, mas ainda não dispomos do valor para a continuidade, então os serviços ficarão pendentes até quando for possível retomar.

Etapa 1 – estrutura dos 2 pavimentos, pilares, lajes e fechamentos em alvenaria bruta, bem como estrutura de madeira para o telhado e as telhas, para fechamento e manutenção da edificação até retomada da segunda fase, sem prejuízo da estrutura.

Etapa 2 – acabamentos de reboco das alvenarias, execução das alvenarias em tijolo a vista, instalação das esquadrias (portas e janelas), pisos dormitórios e circulação, bancadas de

granito para banho e lavanderia, soleiras de granito para portas e janelas, louças e metais para áreas molhadas, revestimentos azulejos e piso de cerâmica nos banheiros, pintura e todos os acabamentos necessários para entrega da obra.

Etapa 3 – aquisição de bancadas para oficina, acessórios e utensílios para lavanderia e maquinário da mesma (máquinas lava e seca). Valor estimado de R\$**70.000,00**

Existem diferentes formas de colaborar. Se você se sentir inspirado ou inspirada para tomar parte neste movimento, acesse nosso site: www.santi.dhamma.org > ALUNOS ANTIGOS > DOAÇÕES

ACOMPANHE O PROJETO DE EXPANSÃO PELO BLOG:

https://dhammasantiexpansao.wordpress.com

"Se houver paz dentro de cada pessoa, certamente haverá paz no mundo. A menos que haja paz interior, você não pode esperar paz no mundo. Vipassana promove a paz dentro do indivíduo para que se espalhe como paz no mundo. Quando você obtiver os benefícios, outros também se beneficiarão. E é assim que haverá paz. Se mais pessoas levam uma vida de paz, estaremos nos aproximando da paz mundial. Continue progredindo no caminho. Pratique. Pratique para o seu bem. Pratique para o bem dos outros. Pratique para o bem de todo o país. Pratique para o bem do mundo inteiro."

Fonte: Discurso de S N Goenka na Cúpula do Milênio – ONU

Contato: info@santi.dhamma.org



Oportunidade para servir como Gerente em Dhamma Santi



VAGAS ABERTAS PARA GERENTES EM DHAMMA SANTI/RJ

O centro de meditação Vipassana Dhamma Santi está à procura de dois meditadores que tenham a volição de servir como gerentes – de preferência uma mulher e um homem.

As tarefas consistem em supervisionar o funcionamento do centro no dia a dia e apoiar a organização dos cursos, em colaboração com os diversos comitês da Associação Vipassana local.

As responsabilidades dos gerentes incluem acompanhar a chegada e a partida dos demais servidores certificando que sigam as orientações do Código de Conduta para servidores, bem como distribuir equitativamente, e na medida das possibilidades de cada estudante, as tarefas a serem realizadas.

Alunos antigos inteiramente comprometidos com esta tradição de Vipassana, que quiserem se candidatar, devem estar mantendo a prática diária da meditação e respeitando os cinco preceitos.

Se você sentiu o chamado para este nobre serviço faça sua inscrição site: <u>santi.dhamma.org</u> (Alunos Antigos> Como servir > Servir em Comitês > Formulário e em "Outros" especifique que quer servir como gerente)

"Se houver paz dentro de cada pessoa, certamente haverá paz no mundo" S.N. Goenka

Contato: info@santi.dhamma.org



Notícias de Dhamma Sarana



Reabertura do centro

E assim, após quase dois anos fechado, Dhamma Sarana voltou a oferecer cursos!

Após a conclusão de mais uma fase de obras, o centro reabriu na primeira quinzena de janeiro com um curso de 3 dias (para estudantes antigos) e vem oferecendo cursos de forma confortável e segura, em um ritmo contínuo. Já foram realizados 10 cursos de 10 dias e 1 Satipatthana. Ao todo, passaram pelo centro em 2022:

Servidores(as)	80
Servidores(as)	
Alunas antigas	58
Alunos antigos	79
Alunas novas	125
Alunos novos	106

Fonte: Dhammareg

Durante o tempo em que o centro esteve fechado, o antigo alojamento da "bioconstrução" no lado feminino foi substituído por 18 suítes. Já do lado masculino, 4 quartos foram divididos e/ou transformados em suítes e todos os banheiros foram reformados.

	Bloco	Quartos individuais	Suítes	Total
Lado masculino	M1	10		10
	M2	5	3	8
	M3	2	1	3
				21
Lado feminino	F1		8	8
	F2		10	10
	F3	3		3
				21

Resumo da capacidade dos alojamentos em 2022

Neste período também foi instalado um novo sistema de tratamento ecológico de efluentes ("Gota"), com 98% de eficiência.

Dhamma Sarana neste instante

Com a reabertura temos testemunhado os benefícios dos alunos e servidores com a oportunidade de participarem novamente dos cursos de Vipassana. Paralelamente aos cursos, parte dos esforços dos comitês e servidores do centro tem sido voltada à organização dos espaços. Dentre outras mudanças, convertemos o antigo roupeiro em dormitório para acomodar mais um servidor de longa permanência. Temos também nos dedicado à organização e adaptação dos documentos do centro, como imagens, vídeos, cardápios e protocolos.

Neste momento, paramos os cursos para um período de serviços que se estende até o dia 23 de julho, a fim de realizar diversas atividades que não podem ser realizadas durante os cursos, como por exemplo:

- impermeabilização da lateral da sala de meditação;
- plantio de grama;
- confecção de cortinas;
- pintura de alguns dormitórios;
- serviços elétricos;
- limpeza geral para o curso de 20 dias.

Chamado para servidores de longa permanência

Inscrições abertas para servidores de longa permanência!

É uma grande oportunidade para um estudante antigo servir um período de longa permanência em um centro de meditação, onde pode se aprofundar na prática e desenvolver suas paramis. O tempo de serviço pode ser combinado com estudos do Dhamma. Livros e outras publicações estão à disposição dos servidores na biblioteca de Dhamma Sarana.

Projetos de expansão

Com o intuito de aumentar a capacidade do centro, com segurança e conforto, está prevista a construção de mais 10 suítes masculinas e casa de professor, reforma do alojamento 3 feminino e reforma do banheiro de servidores. Para a conclusão dessas obras, o custo previsto é de R\$ 480 mil.

Por isso, começamos em abril uma nova fase da campanha "Construindo Dhamma Sarana".

Todos os alunos e alunas antigas estão convidados a participar da construção do centro. Até o presente momento, foram arrecadados aproximadamente 5% do custo previsto. Mais detalhes em: https://construindodhammasarana.com.br/doacao/

Que muitos seres possam se beneficiar destas terras de Dhamma!

Centro Dhamma Sarana Associação Vipassana São Paulo



Ilustrações



Primeira turma depois do recesso (curso de 3 dias)



Novo alojamento "F1"





Interior de uma suíte feminina



Maquete dos alojamentos "F1" e "F2"



Final do período de obras (janeiro de 2022)



Final do período de obras (janeiro de 2022)



Final do período de obras (janeiro de 2022)



Servidores em ritmo de curso

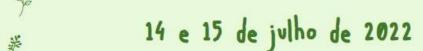


Servidores em ritmo de curso

DHAMMA



SARANA



MUTIRÃO DE PAISAGISMO



Inscrições: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsarana Informações: info@sarana.dhamma.org ou (11) 94185-7289 Entre 10 e 23 de julho há um período de serviço. É possível se inscrever para quaisquer dias desse período. Em seguida, se inicia o curso de 10 dias.

Que todos os seres sejam felizes :)

Chamada para o período de serviços entre 10 e 23 de julho de 2022







Mutirão de Manutenção

Queridos irmãos e irmãs em Dhamma

Nos dias 16 e 17 de julho, faremos um mutirão de manutenção no Dhamma Sarana com o intuito de realizar serviços essenciais ao preparo do centro para o curso de 20 dias, que começará dia 23 de julho.

Convidamos todas as alunas e alunos antigos a se unirem a nós durante esse final de semana, ou em quaisquer dia(s) durante o período de serviços que se estende de 10 a 23 de julho.

Inscrições em https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsarana. Por favor, especifique sua área de atuação e dias em que pretende vir no final do formulário.

May all beings be happy:)







Chamada para o período de serviços entre 10 e 23 de julho de 2022



Chamada para o período de serviços entre 10 e 23 de julho de 2022



Notícias do Planalto Central



Com alegria informamos que novas benfeitorias vêm sendo realizadas no Centro de Meditação Dhamma Uyyana, em Pirenópolis-GO. Desde dezembro de 2020, houve um curso de 10 dias, dois cursos de 3 dias e um período de serviço de um mês de duração no novo Centro. Novas ações serão realizadas em breve e convidamos todos os alunos antigos a contribuírem.

Segue abaixo um detalhamento do que já foi feito no centro e o que está planejado para o futuro:

O QUE JÁ FOI FEITO:

Ações:

Construção da Casa dos professores

- Construção de 6 plataformas com cobertura, para receber alunos em formato de acampamento
- Construção de 2 blocos de banheiros coletivos (3 box para chuveiros e 3 sanitários)
- Construção de 1 box com chuveiro anexo à casa Mudita
- Extensão do telhado dos banheiros para área de varal
- Extensão do telhado da entrada da casa Mudita
- Caminhos e escadas para melhoria dos acessos
- Construção de barracão para servir como área de camping para mais barracas e um quarto para guardar material e ferramentas
- Reforma do forro da casa Mudita para maior conforto térmico.

Investimento realizado: R\$162.700 (Cento e sessenta e dois mil e setecentos reais)

O QUE SE PRETENDE FAZER:

Objetivos: Concluir a criação do Master Plan de Dhamma Uyyana para darmos início às próximas fases de construção do Centro. Recompor o caixa da Associação para poder oferecer mais cursos em 2022 e no primeiro semestre de 2023, ainda em locais alugados.

Ações:

- Contratação de serviço de agrimensura e análise ambiental de toda área da Vipassana e arredores
- Contratação de equipe de profissionais, arquitetos e engenheiros para a elaboração da primeira etapa de trabalhos do Master Plan
- Realizar 1 curso de 10 dias em Dhamma Uyyana durante o 20 semestre de 2022, além de cursos de Páli e de 3 dias no Espaço Azul em Pirenópolis
- Divulgação do Plano Mestre
- Realização de pelo menos 3 cursos no primeiro semestre de 2023.

ESTIMATIVA DE CUSTOS:

Investimento: + R\$7.000 (primeira etapa master Plano – 4 meses de serviço) + R\$65.000 (cursos 2022 até março 2023) **Total = R\$72.000**

Contato: info@uyyana.dhamma.org



O Dhamma florescendo em Minas Gerais



Com muita alegria compartilhamos que desde dezembro de 2021 a Associação Vipassana de Minas Gerais realizou a temporada de cursos mais longa de sua história. Foram realizados na Região Sul do Estado, em sua maior parte no Antigo Mosteiro Serra Clara, em Delfim Moreira, 7 cursos de 10 dias, 6 dos quais entre os meses de abril e junho de 2022.

Os cursos no Antigo Mosteiro são de um só gênero com capacidade de até 21 alunos e 6 servidores. Até o momento, foram oferecidos 4 cursos para homens e 3 para mulheres. Nos meses de julho, agosto e setembro serão oferecidos mais 7 cursos que já estão publicados no site. A perspectiva é que mais cursos possam ser realizados no local.

Além de ser a temporada mais longa, dois outros méritos devem ser destacados: Minas Gerais foi a primeira regional a retomar a difusão do Dhamma após a flexibilização do isolamento. E, com ainda mais peso que a informação anterior, devemos destacar que todo o trabalho estabelecido na região tem proporcionado uma dinâmica de um Centro de Meditação Vipassana, onde ainda não se estabeleceu um, contribuindo de forma sutil para a germinação da semente do Dhamma.

Que esta informação contribua para que mais pessoas recebam Dhamma!

Que todos se libertem das contaminações e da infelicidade!

Que todos desfrutem da verdadeira paz, uma paz real, uma verdadeira harmonia!

Que todos os seres sejam felizes!

Associação Vipassana de Minas Gerais

Contato: info@minas-gerais.br.dhamma.org



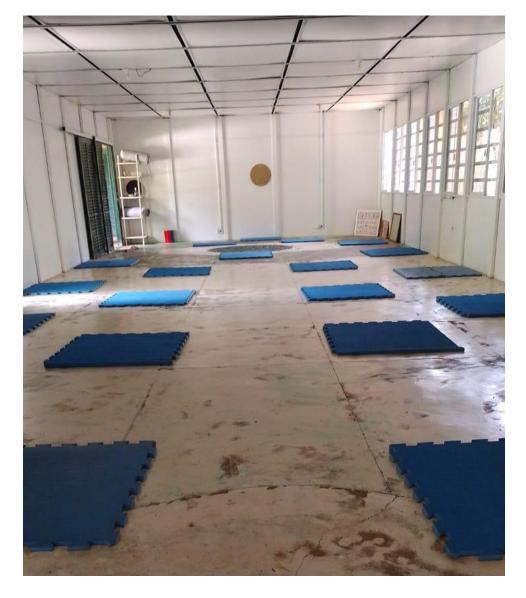
Nota da Vipassana Bahia



A Associação Vipassana Bahia continua oferecendo cursos em Itacaré no espaço Rosa dos Ventos a um km do terreno de Dhamma Bhassara, acomodação sobretudo em barracas. Cursos de 10, 3 e 1 dia têm sido realizados além dos cursos de Anapana.



Meditações em grupo e Cursos de 1 Dia em Brasília



Estão ocorrendo meditações em grupo semanais em Brasília e Taguatinga. Essas são ótimas oportunidades para fortalecer a prática diária de meditação.

Endereços:

• CLN 212 Bloco A Sala 218

Localização: https://goo.gl/maps/WhEmMXbwYkTw2viq7

HORÁRIO: SÁBADOS 18:30 às 19:30

Sítio Geranium – Núcleo Rural de Taguatinga, Chácara 29 Setor QNL de Taguatinga
 – DF

Localização: https://goo.gl/maps/gtSB4yx71RnkxGdk6

HORÁRIO: SEXTAS 8:00 às 9:00

Os **Cursos de 1 dia** são realizados no Sítio Geranium no primeiro domingo de cada mês. Inscrições devem ser feitas pelo site https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schuyyana

CHEGAR PONTUALMENTE

Não é possível levar convidados que nunca fizeram um curso completo de 10 dias, segundo a tradição de SN Goenka.

Trazer almofada. Há tapetes sanitizáveis no espaço.

Após a meditação em grupo às sextas-feiras no Sítio Geranium, ocorrem as sessões de meditação Anapana Para Todos das 9:15 às 9:45, que são abertas às pessoas que ainda não completaram um curso de 10 dias de Vipassana como ensinada por S.N. Goenka.

Contatos: (61) 98100-5508 (sábados – Asa Norte) e (61) 61 99654-8220 (sextas – Taguatinga)



A observação de pensamentos de raiva e aversão



(carta enviada por S.N. Goenka a familiares)

"Pushkar (Rajastão)
1º de março de 1970

Meus queridos Shankar-Sita, Radhe-Vimla, Giridhari-Manju Bênçãos calorosas,

O 12º acampamento na Índia organizado nesta terra sagrada de Pushkar acabou de terminar esta noite às 19h. Embora eu mesmo não tenha podido aproveitar os benefícios deste acampamento com a profundidade que senti que poderia ter, uma vez que havia alguma correspondência pendente para cuidar e, em seguida, tive que ir algumas vezes para reuniões públicas, aqui eu fui capaz de arranjar tempo para a minha própria meditação e senti que a minha força de Dhamma cresceu a partir desse esforço, e a mente se sentiu aliviada.

No tempo de Ashoka, um arahant chamado Adinna permaneceu em meditação nesta terra sagrada; alguma evidência histórica nesse sentido foi encontrada. Desde então, toda esta região tem sido a terra dos seguidores de Buda, e este local foi conhecido como Buda-Pushkar. Sinto uma conexão com este lugar gentil de colinas e dunas de areia; senti profunda paz enquanto estive aqui. Aqueles que participaram deste acampamento também obtiveram um bom benefício. Estou muito feliz por poder compartilhar meus méritos de Dhamma com todos vocês, respeitados mãe e pai, e todos os outros membros da família.

Hoje, no dia final do acampamento, um pensamento continua surgindo, e sinto que esta é a sabedoria deste acampamento, que é –

"Gālī dī, mārā mujhe, hāya liyā saba lūṭa; Jyoṃ hī yaha ciṃtana chuṭe, vaira jāya saba chūṭa."

"Ele me insultou, ele me bateu, ó não, ele me roubou. Assim que esse pensamento se dissolve, toda a inimizade desaparece."

Em nossa própria loucura, nos entregamos a tais pensamentos, contaminando nossas mentes com – ó, ele me ofendeu, ele me insultou, ele gritou comigo! Ó, ele me bateu, me atacou, me machucou, roubou todas as minhas propriedades, meus objetos de valor, minha herança, e me transformou em um mendigo. Tais pensamentos rolam em nossas cabeças constantemente, e enquanto tais pensamentos surgirem com relação a qualquer pessoa, nossa inimizade com tal pessoa nunca poderá se dissolver. Não só não pode se dissolver, mas continua a crescer, florescer e dar frutos. Se quisermos arrancar esse verme venenoso, temos que arrancá-lo pelas próprias raízes, o que acontecerá apenas quando abandonarmos totalmente esses processos de pensamento. Assim que esses processos de pensamento cessam, a inimizade cessa.

Vejamos como essa linha de pensamento pode ser removida. Quando a mente contém uma impressão profunda de um ato que provocou grande mágoa, essas memórias continuarão a surgir durante a meditação Vipassana, obscurecendo totalmente a mente. Às vezes, nossa Vipassana se move no caminho certo e observamos essas ondas de pensamento, essas impurezas, esses sankhārās (reações) com uma mente desapegada. Isso então leva, gradualmente, à sua erradicação. Mas, às vezes, paññā (sabedoria da impermanência no nível da sensação) enfraquece, e a mente fica tão presa nesses pensamentos que a observação objetiva de Vipassana é perdida. Nesses momentos, esses sankhārās impuros, em vez de serem erradicados, continuam se multiplicando ainda mais. Mas depois, assim que a consciência e a sabedoria se desenvolvem mais uma vez e permanecemos equânimes, a mente para de se afogar em altas ondas de emoção. Onde há observação, há Vipassana, há paññā, há compreensão. Ao sermos indulgentes continuamente com os pensamentos, a ignorância surge com novos sankhārās.

Como evitamos multiplicar essas feridas profundas? Se nos lembrarmos do discurso do Senhor Buda, onde ele enuncia os quatro tipos de pessoas no mundo, isso pode ser benéfico para nós. Primeiro, aqueles que estão se movendo da escuridão para a escuridão. Segundo, aqueles que estão se movendo da luz para a escuridão. Em terceiro lugar, aqueles que estão se movendo das trevas para a luz. E por último, aqueles que se movem da luz para a luz. Quando entendemos este discurso profundo do Buda, vemos que estamos envolvidos no primeiro e no terceiro.

Quando alguém usa palavras ofensivas, nos acusa falsamente, nos bate, nos vê como fracos, nos ataca com sua força e nos tira nossa propriedade, essas são causas apenas de escuridão para nós. Nesses momentos, nosso momento presente é desprovido de luz, enquanto a dor e o sofrimento nos envolvem. Se nossa paññā não está presente, se não estamos alertas e conscientes, nesse caso multiplicamos esses momentos de escuridão, enchendo a mente com saṇkhārās tão negativos que não só tornam nossos momentos presentes repletos de dor, mas também se tornam a causa de um futuro tenebroso para nós. Assim, nos juntamos a esse primeiro grupo de pessoas que se movem das trevas para as trevas, embora o que realmente precisamos fazer é nos juntarmos a esse terceiro grupo de pessoas que se movem das trevas para a luz.

Isso só pode acontecer quando nossa Vipassana, nossa paññā está desperta e continuamos a permanecer com o entendimento do Dhamma de que essas situações dolorosas que estamos enfrentando não são devidas a nenhum indivíduo. Alguém que está ofendendo, insultando e nos atacando de várias maneiras, não é nem remotamente responsável por nossa situação infeliz. Este é apenas nosso próprio kamma insalubre desta vida ou de um passado que amadurece dando seus frutos, devido aos quais nossos momentos presentes se tornaram tão infelizes. Essa pobre pessoa, devido à sua própria fraqueza, tornou-se uma mera ferramenta nas mãos do patife Mara, comportando-se de maneira tão abominável. Ela merece minha compaixão, pois está prejudicando seu próprio futuro.

Como posso ficar com raiva ou sentir aversão por ela? Não! Preciso ter-lhe compaixão, enchê-la de mettā, de duchas frescas de boa vontade, que podem acender pensamentos de Dhamma nela, mesmo quando Mara a oprime em sua fraqueza e depois escapa. Ela merece minha compaixão, pois está prejudicando seu próprio futuro. Este é o único caminho para o seu bem-estar. Só este é o caminho para o meu bem-estar. Se paññā surgiu como resultado de Vipassana, sabemos imediatamente que a situação desagradável em que nos encontramos era inevitável. Quem poderia tê-la impedido? Se não fosse essa pessoa, alguma outra pessoa teria sido o agente da minha infelicidade, mas que ocorreria, era inevitável, pois se trata de nosso próprio kamma prejudicial anterior que amadureceu com o tempo, dando frutos. Quem pode mudar esta lei da natureza?

O passado não está em nossas mãos, pois não temos controle sobre os momentos que passaram. E agora é inútil pensar sobre qualquer kamma prejudicial que tenhamos gerado nesses momentos. Essas sementes de kamma vão amadurecer e estão amadurecendo agora. E o momento presente, quando está dando frutos, está inteiramente sob nosso controle. Somos seus mestres e podemos usar estes momentos como quisermos. Se somos desprovidos de sabedoria, então vamos usá-los indevidamente, prejudicando o nosso futuro. Mas se permanecermos cheios de sabedoria, então usaremos bem esses momentos e melhoraremos nosso futuro.

Na medida em que continuarmos a praticar vedanānupassanā (observação das sensações) e cittānupassanā (observação da mente) incessantemente, seremos capazes de observar com um sorriso as sensações atuais que surgem como frutos dos antigos kammas negativos. Em vez de dar importância às razões imediatas, vamos prestar atenção à lei da natureza e sua verdade, e como um mero observador, vamos assistir objetivamente ao surgimento e desaparecimento, os movimentos dessas ondas.

Não ficamos submersos sob ondas maciças que despontam no oceano; em vez disso, sentados destemidos sobre uma rocha elevada, observamos o jogo de sua ascensão e queda. E como meditadores de Vipassana, enquanto permanecermos observadores objetivos, não apenas não geramos novos sankhārās, mas as infelicidades que surgiram como resultado dos velhos sankhārās não obtêm novo combustível e, portanto, se dissolvem.

Ao assumir o controle de nossos momentos presentes com a pura sabedoria do Dhamma e fazer pleno uso deles, não apenas impedimos um futuro sombrio, mas o tornamos luminoso. É assim que passamos da escuridão presente para um futuro cheio de luz.

Portanto, é claro que, enquanto rolamos em pensamentos de como alguém me insultou, me bateu, roubou meu etc., com isso criamos e multiplicamos nossas trevas no presente e para o futuro. Mas assim que abrimos mão dessa linha de pensamento, iluminamos nosso presente, nos preparando para a aurora de nosso futuro.

Eu mesmo passei por isso, e todos nós o vivemos diariamente em maior ou menor grau. Portanto, não é difícil entender como tais processos de pensamento se tornaram algo rotineiro. É muito difícil sair de tal estado mental, mas não impossível. Para um meditador Vipassana, isso se torna mais fácil de alcançar. Venham, vamos nos determinar firmemente durante este momento maravilhoso em que este acampamento chega ao fim para se estabelecer firmemente em Vipassana, para tornar nossas mentes mais firmes e estáveis com paññā reforçada. É nisso que reside o nosso maior bem-estar. É nisso que reside o nosso futuro, cheio de luz.

Com bênçãos, Satya Narayana Goenka"

Fonte: Boletim VRI, Vol. 32, No. 03, 18 Março 2022



Entrevista com Yuval Noah Harari



Yuval Harari, autor de "Sapiens" e professor assistente de Vipassana, fala sobre como a meditação o tornou um historiador melhor

Reportagem publicada originalmente como: "Que tipo de mente cria um livro como Sapiens? Uma mente clara." Por Ezra Klein, VOX – 28 de fev, 2017, 11:00 EST

<u>Sapiens</u>, primeiro livro de Yuval Noah Harari, foi um fenômeno internacional. O tour arrebatador do historiador israelita no trunfo que é *Homo sapiens* tornou o livro um dos favoritos de Bill Gates, Mark Zuckerberg e Barack Obama, entre outros. Seu novo livro, *Homo Deus: uma breve história do amanhã*, fala daquilo que a humanidade enfrentará a seguir — e sobre a ameaça que nossa própria inteligência e capacidade criativas representam para o nosso futuro. E este também é tremendamente interessante.

Desde que li *Sapiens*, queria conversar com Harari. Eu tinha uma grande dúvida a seu respeito: que tipo de mente cria um livro como *Sapiens*? E agora eu sei. Uma mente clara.

Praticamente tudo aquilo que Harari diz em nossa conversa é fascinante. Mas o que eu não esperava era o quanto a sua prática regular de meditação Vipassana — que inclui um retiro de 60 dias em silêncio todos os anos — é fundamental para a compreensão das suas obras, tanto de história quanto de futurismo. Neste trecho da nossa discussão, editado para adequar seu tamanho e ampliar sua clareza, mergulhamos fundo na prática meditativa de

Harari e no modo como esta o ajuda a enxergar as histórias que a humanidade conta para si mesma.

Para ouvir a minha conversa com Harari na sua totalidade — que investiga inteligência artificial (AI), o futuro do trabalho, os livros prediletos de Harari e mais — inscreva-se no meu podcast, *The Ezra Klein Show*, no iTunes, Spotify ou onde quer que você costume acessar a sua melhor programação de áudio. Também poderá acessá-la em streaming via SoundCloud.

Ezra Klein

Você contou ao the Guardian que, sem a meditação, ainda estaria pesquisando história militar medieval — mas não os neandertais ou ciborgues. Que mudanças a meditação trouxe para o seu trabalho como historiador?

Yuval Harari

Trouxe principalmente duas coisas. Em primeiro lugar, a habilidade de focar. Quando você treina a mente para focar em algo como a respiração, também adquire a disciplina para focar-se em coisas muito maiores e distinguir entre o que é importante e o que é todo o resto. Essa é uma disciplina que eu trouxe também para a minha carreira científica. É tão fácil, especialmente quando tratamos de história de longa duração, ficar atolado nos pequenos detalhes ou se distrair com um milhão de microhistórias e preocupações. É tão difícil ficar se lembrando de qual é, na verdade, a coisa mais importante que já aconteceu na história ou qual é a coisa mais importante que está acontecendo agora no mundo. A disciplina para ter esse foco eu na realidade consegui por causa da meditação.

A outra grande contribuição, eu acho, é que todo o exercício da meditação Vipassana se resume em aprender a diferença entre ficção e realidade, entre o que é real e o que são apenas histórias que inventamos e construímos na nossa mente. Você descobre que quase 99% são apenas histórias na nossa mente. Isso também é verdade na disciplina de História. A maioria das pessoas fica simplesmente dominada pelas histórias religiosas, as histórias nacionalistas, as histórias econômicas do momento presente e acreditam que essas histórias sejam a realidade.

Minha principal ambição como historiador é ser capaz de distinguir entre o que está realmente acontecendo no mundo e quais são as ficções que os humanos têm criado há milhares de anos para explicar ou a fim de controlar o que está acontecendo no mundo.

Ezra Klein

Uma das ideias centrais no seu livro *Sapiens* é que a qualidade essencial dos Homo sapiens, aquilo que nos permitiu dominar a Terra, é a capacidade de contar histórias e de criar ficções que possibilitam uma cooperação em larga escala, de uma forma impraticável para outras espécies. E o que você considera como ficção abrange desde mitologia antiga até a Constituição dos Estados Unidos da América.

Eu não teria relacionado isso com a maneira como a meditação transforma aquilo que você considera ser real, mas faz sentido que, se você está observando como sua mente cria

histórias imaginárias, talvez muito mais coisas acabem entrando na categoria de ficção do que você inicialmente acreditava.

Yuval Harari

Sim, exato. Raramente nos damos conta disso, mas toda a cooperação humana em larga escala tem por base a ficção. Isto fica mais claro no caso da religião, em especial quando se trata da religião alheia. Podemos facilmente entender que, sim, milhões de pessoas se juntam para cooperar em uma cruzada ou em um jihad ou na construção de uma catedral ou sinagoga, porque todas elas acreditam em alguma história fictícia sobre Deus, o céu e o inferno.

O que é muito mais difícil de perceber é que a mesma dinâmica, exatamente, opera em todos os outros tipos de cooperação humana. Se a gente pensar nos direitos humanos, os direitos humanos são uma história fictícia, do mesmo modo que Deus e o paraíso. Não são uma realidade biológica. Biologicamente falando, os humanos não têm direitos. Se você pegar um Homo sapiens e examiná-lo por dentro, vai achar o coração, os rins e o DNA. Não vai encontrar nenhum direito. O único lugar onde os direitos existem é nas histórias que as pessoas têm inventado.

Outro exemplo muito bom é o dinheiro. O dinheiro é provavelmente a história mais bem sucedida que já foi contada. Não tem qualquer valor objetivo. Não é como uma banana ou um coco. Se você pegar uma nota de um dólar e olhar para ela, não vai poder comê-la. Não vai poder bebê-la. Não vai poder vesti-la. Não vale absolutamente nada. Achamos que vale alguma coisa porque acreditamos em uma história. Temos esses mestres contadores de histórias de nossa sociedade, nossos xamãs – são os banqueiros, os financistas e o presidente do Sistema de Reserva Federal dos Estados Unidos, e eles vêm com esta história incrível de que, "Está vendo este pedaço de papel verde? Estamos dizendo que vale uma banana".

Se eu acreditar e você acreditar e todos acreditarem, funciona. Funciona mesmo. Posso pegar este pedaço de papel sem qualquer valor, chegar para um completo estranho, alguém que eu nunca vi antes, dar a ele o pedaço de papel, e ele em troca vai me dar uma banana de verdade que eu posso comer.

Isso é incrível, e nenhum outro animal é capaz de fazer isso. Outros animais às vezes trocam. Chimpanzés, por exemplo, fazem trocas. Você me dá um coco. Eu lhe dou uma banana. Isso pode funcionar com um chimpanzé, mas você me dá um pedaço de papel sem valor e espera que eu em troca lhe dê uma banana? Isso nunca vai funcionar com um chimpanzé.

É por isso que nós controlamos o mundo, e não os chimpanzés.

Ezra Klein

Mas também há maneiras em que essas histórias criam fragilidade. Você toma algo como a crise financeira de 2008-09. O que aconteceu naquele momento foi que os mercados financeiros globais tinham contado uma história para si mesmos. Tinham se contado uma história sobre o grau de risco existente, especificamente no caso da dívida hipotecária

subprime, e essa história acabou se revelando errada. De repente, eles tiveram que se contar uma história diferente e aí todas as histórias construídas sobre aquela história entraram em colapso – histórias sobre o desempenho das ações da indústria madeireira e sobre quantas pessoas teriam empregos em um ano. E eventualmente isso mudou a realidade.

A fragilidade aqui é quando você começa a acreditar que as suas histórias são a realidade, e você se engana não apenas quanto à permanência destas como quanto à dificuldade envolvida em modificar ou movê-las.

Yuval Harari

Sim, isso é ambivalente. Por ser baseada em histórias, a sociedade humana é muito mais flexível e dinâmica do que qualquer outra sociedade na Terra e, ao mesmo tempo, é também muito mais frágil.

Pense, por exemplo, nas revoluções. Entre outros animais, é muito difícil mudar o sistema social da noite para o dia. É quase impossível. Se você pensar, por exemplo, em uma colmeia, as abelhas têm seu sistema social há milhões e milhões de anos, e não podem mudá-lo a não ser por meio de um processo muito lento e muito complicado de seleção natural e evolução. As abelhas não podem simplesmente acordar certa manhã, executar a abelha rainha e estabelecer uma ditadura comunista das abelhas operárias.

Mas entre os humanos, temos tais revoluções sociais. Há precisamente um século, em 1917, ocorreu a revolução comunista na Rússia, onde os revolucionários executaram o czar e em poucos anos estabeleceram um sistema social completamente diferente no país, simplesmente mudando a história na qual os russos acreditavam. Eles deixaram de acreditar no direito divino do czar. Em vez disso, passaram a acreditar que a autoridade emana dos trabalhadores, do povo.

É por isso que toda sociedade investe tanto esforço em propaganda e na lavagem cerebral nas pessoas desde a mais tenra idade, para acreditarem na história dominante da sociedade, porque se não acreditarem, tudo desaba.

Ezra Klein

Antes de encerrarmos o tema da meditação, li que você faz retiros de 60 dias regularmente. Essa é uma experiência que não sou capaz de imaginar, então adoraria ouvir como são esses retiros para você e qual o papel que desempenham em sua vida.

Yuval Harari

Em primeiro lugar, é muito difícil. Você não tem distrações, não tem televisão, não tem e-mails, nem celulares ou livros. Você não escreve. Você só precisa a todo o momento se concentrar no que está realmente acontecendo agora, naquilo que é realidade. Você se depara com coisas suas que lhe desagradam, com coisas de que não gosta no mundo, com coisas que você passa tanto tempo ignorando ou suprimindo.

Você começa com as sensações corporais mais básicas da respiração entrando e saindo, as sensações no estômago, nas pernas e, à medida que se conecta com isso, vai

adquirindo a capacidade de realmente observar o que está acontecendo. Você obtém clareza em relação ao que ocorre na sua mente. Você não pode realmente observar a raiva, o medo ou o tédio a não ser que possa observar a sua respiração. A sua respiração é muito mais fácil de observar do que a sua raiva ou seu medo.

As pessoas querem entender sua raiva, entender seu medo. Mas elas acham que observar a respiração, ah, isso não é nada importante. Porém, se você não consegue observar algo tão óbvio e simples como a respiração entrando e saindo, não terá a menor chance de realmente observar a sua raiva, que é bem mais tempestuosa e bem mais difícil.

O que ocorre ao longo dos 60 dias é que, conforme sua mente se torna mais focada e mais clara, você se aprofunda cada vez mais e começa a ver as fontes de onde surge toda essa raiva, de onde vem todo esse medo, e você apenas observa. Não tenta fazer nada. Você não conta nenhuma história sobre sua raiva. Você não tenta lutar contra ela. Simplesmente observa. O que é raiva? O que é tédio? Você vive, às vezes durante anos e anos, experimentando raiva, medo e tédio todos os dias sem nunca realmente observar o que é que sente quando está com raiva. É porque você está envolvido demais na raiva.

Os 60 dias de meditação lhe oferecem essa oportunidade. Você pode ter uma onda de raiva e, às vezes, isso pode durar dias e você, por dias, simplesmente não faz nada. Só observa. O que é raiva? Como é realmente a sensação no corpo? O que realmente está acontecendo em minha mente quando estou com raiva? Essa é a coisa mais incrível que já observei, poder realmente observar esses fenômenos internos.

Ezra Klein

Fico impressionado por você ter a atitude ou a dedicação para continuar fazendo isso. Sapiens foi campeão de vendas internacionais. É um grande sucesso no Vale do Silício. Quando recebi Bill Gates neste podcast, ele recomendou Sapiens para mim e para os ouvintes. Mark Zuckerberg já falou do Sapiens. Barack Obama também. Eu fico imaginando as demandas da sua rotina, os convites para palestras, conferências e reuniões que você deve receber agora e, tenho certeza, ainda há muito mais que você poderia fazer. Estou curioso para saber se a sua relação com a meditação foi de alguma forma transformada nos últimos anos, a partir do seu sucesso.

Yuval Harari

Sempre existe a tentação de aceitar mais uma palestra ou outra conferência, mas sou muito disciplinado quanto à meditação, porque sei ser isso o que realmente importa. É esta a fonte do meu sucesso científico, então, quando faço o agendamento prévio do ano, a primeira coisa que faço é — já sei que, em 2017, estarei na Índia do dia 15 de outubro a 15 de dezembro para um retiro de meditação de 60 dias. Esta é a primeira coisa que coloco na agenda. Todo o resto tem que ser organizado em torno disso. Foi a mesma coisa ano passado, em 2016.

Na verdade, só soube da eleição do Trump no dia 20 de janeiro, porque foi quando saí do retiro. Eu tinha entrado no começo de novembro e perdi as eleições. Como disse, você não tem absolutamente nenhuma distração. Nenhuma conexão com o mundo exterior, nenhum

e-mail, televisão, nada, então você não sabe o que está acontecendo do lado de fora, mas o que está acontecendo por dentro é tão interessante.

Ezra Klein

Além das duas horas de meditação diária que você pratica, como você estrutura as informações que recebe durante o dia? Como você separa o que é real e importante do que é efêmero ou meras histórias?

Yuval Harari

Eu tento estabelecer a minha própria agenda, sem deixar que a tecnologia faça isso por mim. Costumo ler livros, livros longos, ao invés de passagens curtas ou tweets. Penso que outra coisa que aconteceu ao longo do último século é que passamos da escassez de informação a um dilúvio de informação. Antes, o maior problema das pessoas com relação à informação era não terem o suficiente, e havia censura, e a informação era muito rara e difícil de se obter. Agora é o oposto. Estamos inundados por uma imensa quantidade de informação.

Perdemos realmente o controle da nossa atenção. Nossa atenção é sequestrada por todo tipo de forças externas. No meu caso, não apenas durante a meditação, mas também quando trabalho, eu tento ser muito, muito disciplinado com relação à minha atenção para não permitir que forças externas assumam o controle dela.

Ezra Klein

Eu acho surpreendente o quanto isso contextualiza *Homo Deus* para mim. Resumindo o livro de forma bem sumária, você argumenta que os seres humanos costumavam ser uma sociedade centrada em histórias sobre Deus. Nos últimos duzentos anos, passaram a ser uma sociedade centrada em histórias sobre seres humanos. E agora, estão passando para outra, centrada em histórias sobre dados.

Na medida em que seremos homenageados por nossas contribuições para a sociedade, você diz que isso passará a ser por nossas contribuições para os fluxos de dados que diversos algoritmos, mediados por computadores, estão usando para gerar valor e criar produção. Lendo o livro, senti que aquele cenário parece mais plausível para você do que para mim. Mas talvez seja porque você está indo um pouco mais além da cacofonia diária, e por isso a mudança, e o grau em que todo mundo está obcecado e imerso em montes de dados o tempo todo, estejam mais claros.

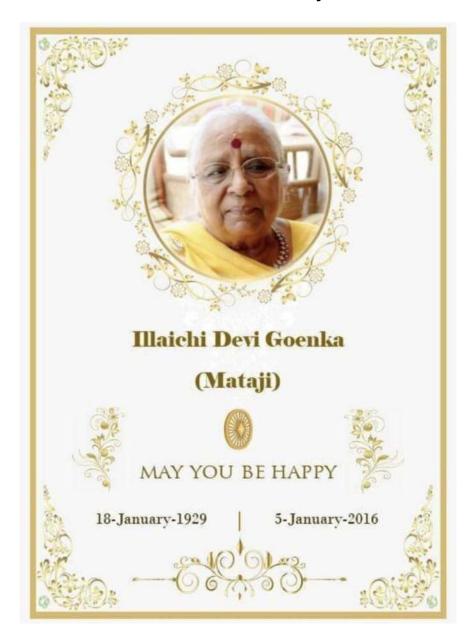
Yuval Harari

Isso, acho que é um resumo muito bom do livro novo. O modo como eu vivo influencia o modo como eu penso, e espero que em minha pesquisa eu tenha chegado a conclusões que venham se encaixar no modo como eu vivo — porque simplesmente chegar a uma conclusão teórica, sem exercer influência em como você de fato vive, qual é o sentido disso?

Retirado de news.dhamma.org



Entrevista com Mataji



A Sra. Ilaichi Devi Goenka, que é conhecida por sua família e alunos como Mataji (mãe respeitada, forma de tratamento respeitosa para mulheres idosas indianas), nasceu em Mandalay, Birmânia, em janeiro de 1930. Seus ancestrais migraram do Rajastão, Índia, para a Birmânia há cerca de cem anos atrás.

Eles eram comerciantes, negociando grãos e outras mercadorias. Ela era de uma família com três filhos, duas meninas e um menino. Mataji passou os primeiros doze anos de sua

infância em Mandalay, a antiga capital da Birmânia, na casa ao lado daquela onde morava a família de Goenkaji. Como era costume naquela época, o casamento foi arranjado pelas famílias e ela ficou noiva de Goenkaji ainda jovem.

Eles se casaram em Mandalay no início de 1942.

Goenkaji fez seu primeiro curso de Vipassana com Sayagyi U Ba Khin em 1955.

Mataji, outros membros da família e amigos, também fizeram cursos e começaram a praticar sob a orientação de Sayagyi.

Em 1969 Goenkaji foi para a Índia e começou a conduzir os primeiros cursos de Vipassana lá.

Mataji permaneceu na Birmânia até depois da morte de Sayagyi em 1971, quando eles se estabeleceram em Mumbai (na época, Bombaim).

Goenkaji e Mataji tiveram seis filhos, depois seis noras e onze netos, muitos dos quais vivendo juntos em uma casa familiar tradicional conjunta em Mumbai.

Mataji faleceu em 2016.

A entrevista a seguir foi conduzida com auxílio de um intéprete em outubro de 1991 para o Sayagyi U Ba Khin Journal.

P: Você poderia nos contar sobre seu primeiro encontro com Sayagyi?

Mataji: Depois que Goenkaji fez seu primeiro curso, fui ao centro e conheci Sayagyi. Sayagyi me deu Anapana naquela época, e, às vezes, eu praticava. Mas, praticando apenas Anapana, costumava sentir um peso na cabeça.

Sayagyi disse a Goenkaji que era importante que eu também fizesse um curso e isso também era muito importante para o progresso de Goenkaji.

P: Quantos anos você tinha quando conheceu Sayagyi? Que tipo de professor de Dhamma ele era?

Mataji: Eu tinha talvez vinte e sete ou vinte e oito anos quando o conheci. Lembro-me de que me sentia muito em paz sempre que estava com Sayagyi, mas também sentia algo muito opressivo por dentro, que é difícil de expressar em palavras.

P: Você pode nos contar sobre seu primeiro curso com Sayagyi?

Mataji: Foi realmente um milagre!

Quando fui para o meu primeiro curso, estava muito doente, não conseguia nem mesmo subir as escadas que levavam à sala de meditação. Foi preciso duas pessoas me apoiarem para me ajudar a subir os degraus. Eu estava tão doente quando fui que nem conseguia comer nada.

Mas depois de receber Anapana e praticar apenas na primeira noite, voltei a me sentir bem. No dia seguinte, eu conseguia andar por lá, comer e, sem ajuda, fazer o que fosse necessário.

A meditação foi muito útil! (Risos)

P: Sayagyi falava em birmanês e inglês, mas você fala hindi. Como vocês se comunicavam? Como foram as palestras?

Mataji: Sayagyi não falava muito. Por meio de gestos ele perguntava e por meio de gestos eu podia responder, e isso era mais do que suficiente. Ele deu palestras de Dhamma muito curtos, de apenas uns quinze a trinta minutos. Goenkaji traduziu apenas algumas linhas para os estudantes indianos.

O principal é que nos foi mostrado o caminho e como trabalhar, e então a gente simplesmente trabalhava!

P: Isso foi quatro anos depois que Goenkaji fez seu primeiro curso?

Mataji: Sim, três ou quatro anos depois.

P: Nesses três ou quatro anos, você notou alguma mudança em Goenkaji?

Mataji: Houve uma grande mudança! (Risos)

P: Durante aqueles anos na Birmânia, você sabia que seu futuro se tornaria completamente dedicado a difundir o Dhamma?

Mataji: Oh, não, eu nunca soube de nada!

P: Sayagyi falou sobre a sua tarefa de divulgar o Dhamma?

Mataji: Sayagyi costumava me dizer: "Você tem que trabalhar muito duro! Você tem muito trabalho para fazer, você precisa trabalhar tanto!"

Sempre entendi que minha vida seria repleta de tarefas domésticas, então me perguntei: Por que Sayagyi estaria me dizendo que eu devia continuar a realizar tarefas domésticas ao longo da minha vida? (Risos) Eu não sabia o que Sayagyi queria dizer.

Ele nunca mencionou que teríamos trabalho de Dhamma a fazer. Ele estava nos treinando, dando-nos treinamento de Dhamma, mas sem nos contar. Nós não sabíamos!

Às vezes, Sayagyi dizia: "Vá falar com aquele aluno que está neste curso; veja o que você sente", e outras coisas assim. Estávamos sendo treinados para ser sensíveis, mas não percebíamos que isso fazia parte do treinamento, porque ele não nos explicava. Agora entendemos que ele estava sempre nos treinando.

P: Depois que Goenkaji foi à Índia para ensinar Dhamma, você ficou na Birmânia por mais dois anos. Você teve algum contato com Sayagyi em seu centro durante esse tempo?

Mataji: Tive muito mais contato do que antes, muito mais. Quando ia ao centro de Sayagyi depois de Goenkaji ir para a Índia, ele me tratava com muito amor e carinho.

Ele perguntava, "Como você está?", como se fosse meu pai. Ele sabia que eu estava longe de Goenkaji e ficava tão preocupado comigo quanto qualquer pai estaria. Sempre indagava sobre meu bem-estar e se tudo estava indo bem em casa.

Eu ia para o centro dele e meditava, depois me sentava e conversava um pouco com Sayagyi, e então me sentia muito melhor, bem relaxada. Havia muita mettā (amor bondoso) nele. Naquela época senti isso particularmente; ele estava tão repleto de tanta mettā.

P: Os seus pais conheceram Sayagyi?

Mataji: Sim, tanto minha mãe quanto meu pai fizeram dois cursos de dez dias com Sayagyi.

P: Quando você e Goenkaji se estabeleceram no Dhamma, seus pais notaram uma grande mudança em sua vida? Eles ficaram felizes por você?

Mataji: Quando começamos o trabalho do Dhamma, meus pais ficaram um pouco surpresos no início, porque temiam que não pudéssemos cuidar das crianças como deveríamos, por estarmos absortos no trabalho do Dhamma.

Mais tarde, porém, quando viram que as coisas estavam indo bem, quando viram os bons resultados do Dhamma e também que as crianças estavam no caminho certo, também se sentiram felizes com o nosso trabalho do Dhamma.

P: Houve um período em que Goenkaji acabara de receber o Dhamma, em que sua família se preocupou com o bem-estar dele, temendo que ele pudesse ser explorado?

Mataji: Quando Goenkaji foi para o seu primeiro curso, todos na família ficaram muito preocupados.

O medo era que se ele se voltasse para o Buda Dhamma, talvez se tornasse um monge, e então o que aconteceria com nossa família? Todos os parentes expressavam suas preocupações e isso fortaleceu minhas próprias preocupações. Mas aí, aos poucos, conforme as mudanças em Goenkaji se tornaram aparentes, e depois, quando eu fiz o curso e a seguir todos os outros familiares também, aquilo tudo desapareceu. A partir de então não houve mais medo, nenhuma apreensão, nada disso.

P: Você pode nos contar sobre a cerimônia após a morte de Sayagyi, como as pessoas disseram adeus ao corpo?

Mataji: Depois que Sayagyi faleceu, eu senti tanto vazio por dentro, como se tudo tivesse acabado. Fui ao funeral, mas não consegui me obrigar a ver tudo. Era além da minha capacidade.

Houve uma cremação elétrica e eu não assisti. Após o funeral, voltamos para casa e sentamos para meditar. Então me senti em paz e muito, muito mais feliz. Antes, tinha sido terrível. Eu me sentia muito vazia. Até ir ao centro para meditar era demais. Foi como se o propósito do centro tivesse desaparecido quando Sayagyi não estava lá.

Durante um de meus cursos lá, enquanto estava sentada, senti que se não há Sayagyi, não há centro, não adianta eu vir aqui. Então tive a sensação de que Sayagyi estava perto de mim. Mas quando abri meus olhos, não havia nada. Era apenas uma sensação interna, sentindo a sua presença.

P: Depois dessa experiência, toda a sua confiança no Dhamma voltou?

Mataji: A confiança no Dhamma sempre esteve presente. Isso não foi perdido ou destruído por causa do falecimento de Sayagyi. Seu falecimento foi apenas a experiência de quando alguém muito próximo e querido por você morre repentinamente.

Se você perde uma pessoa assim, de repente, é uma experiência tão traumática. Você se sente tão vazia por dentro. A pessoa se sente desolada com a perda, mas não porque o Dhamma esteja perdido. E, com o tempo, todas as feridas cicatrizam. Então, gradualmente, você volta ao normal.

P: Antes da morte de Sayagyi, quando Goenkaji estava ensinando na Índia, e você ia para o centro, Sayagyi tinha algum conselho ou orientação para você sobre seu retorno à Índia e o ensino do Dhamma? Ele falou sobre o papel que você teria?

Mataji: Ele nunca me disse diretamente que eu também iria para a Índia e, depois, ao redor do mundo na missão do Dhamma com Goenkaji.

Mas ele sempre disse que estava muito satisfeito e feliz por Goenkaji ter ido para a Índia e difundir o Dhamma.

P: Naqueles primeiros dias, quando Goenkaji ensinava nos cursos fora de centro que chamamos "acampamentos ciganos", você ajudava a ensinar?

Mataji: Sim, eu costumava acompanhar Goenkaji aos cursos de Dhamma nos acampamentos ciganos.

P: Deve ter sido um grande contraste com o centro de Sayagyi, onde era tão pacífico, tão estabelecido. Nos cursos fora de centros, tudo era imprevisível.

Mataji: Sim, foi difícil. Mas fazia parte e com a força do Dhamma as coisas se resolviam. Qualquer convulsão que surgisse, aquilo se resolvia e as coisas sossegavam novamente sem problemas.

P: Naquela época, os cursos fora de centro eram muito desafiadores. Você estava viajando para diferentes partes da Índia, e os estrangeiros que vinham aos cursos podiam ser um pouco selvagens. Parece um tremendo empreendimento. Como você encarava isso?

Mataji: Foi uma experiência muito gratificante e feliz para mim. Quando verifiquei uma mudança ocorrendo nos alunos ocidentais, foi muito gratificante. Porque assim pudemos ver o quanto o Dhamma pode fazer por eles, para mudar seu padrão de vida. Esta foi uma grande recompensa.

P: Como uma esposa amorosa e altamente respeitada, mãe e avó no coração de uma tradicional família indiana extensa, que valor você vê em Vipassana para a vida familiar?

Mataji: É muito, muito útil para a família conjunta. Se alguém pede orientação, então, a pessoa vê a situação do ângulo do Dhamma: não encontramos falhas nos outros e damos o conselho correto. Por outro lado, se nenhuma orientação for solicitada, você também ficará feliz. Não é como se você estivesse estimulando o seu ego, que todos devem vir e pedir tudo a você. Se alguém perguntar, você dá sua opinião; do contrário, você está contente e feliz consigo mesma. Vipassana é muito útil.

P: Ānāpāna e Vipassana são bons para crianças?

Mataji: Sim, são uma grande ajuda para as crianças porque fazem com que a semente do Dhamma seja plantada em seus primeiros anos, e, então, a qualquer momento depois, pode crescer e se desenvolver. É bom para eles, muito bom.

P: Como o Dhamma ajudou você? E, como professora de Dhamma, como viu a técnica ajudar outras pessoas?

Mataji: Tenho paz de espírito. Estou feliz e não ligo para outras coisas. Para mim, Dhamma é um benefício geral. Dá paz de espírito às pessoas em todos os aspectos e também as ajuda a cumprir seus deveres na vida.

Não é o dinheiro que traz felicidade e contentamento ao coração. Se alguém não tem dinheiro, mas tem Dhamma, essa pessoa sentirá: "Oh, estou satisfeito". A pessoa se sentirá muito contente, mesmo se não tiver dinheiro, porque o Dhamma está presente.

P: O que você acha de viajar com tanta frequência, especialmente para países onde você não fala o idioma?

Mataji: As viagens são cansativas. Descemos do avião e por um ou dois dias é muito cansativo. Por causa das viagens e por causa das diferentes vibrações ao redor, ficamos um pouco perturbados por um dia.

Uma vez que começamos o curso e nos envolvemos nele, fica muito tranquilo e agradável. Embora eu não entenda a língua, me sinto muito bem comigo mesma. Os alunos fazem perguntas e, embora eu não as entenda totalmente, fico feliz por estar ali.

P: Muitos ocidentais dizem que embora você não entenda inglês, acham que você entende. Eles acham que você entende muito bem o que eles dizem.

(Risos: Mataji está sorrindo, indicando a todos que ela entendeu esse comentário.)

Mataji: Eu não falo muito porque estou muito ciente do fato de que nada de errado, nada que não seja verdade, deve vir de mim. Estou muito ciente desse fato. Desde a minha infância, tem sido minha natureza falar menos sobre assuntos que envolvem muitas pessoas. É melhor assistir, melhor estar vigilante do que participar ativamente, falando.

P: Podemos perguntar a você, quando Goenkaji está dando uma palestra do Dhamma, o que você está fazendo?

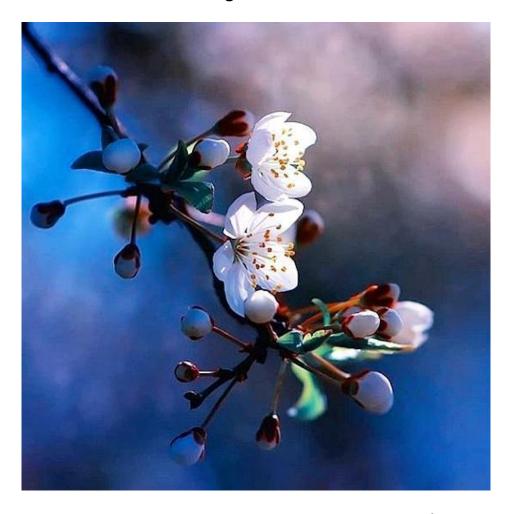
Mataji: (Risos) Você quer saber o que eu faço nessa hora? Eu medito e continuo enviando mettā a todos naquele momento.

P: Chegamos ao fim o	de nossas perguntas.	Obrigado, Mataji.
Mataji: Seja feliz.		
	***	*****

Fonte: Facebook/ Grupo Vipassana [internacional] publicado por Chetan Mehta em 2019



A entrega ao Dhamma



(Relato de aluna sentando um curso durante lockdown na Índia)

Me inscrevi para um curso longo com início em junho 2021 no centro de Dhamma Khetta em Hyderabad, a capital do estado de Telangana, na Índia.

Eu estava hospedada na capital do estado vizinho, Chennai. Por causa da pandemia, o país estava em lockdown e por isso eu planejei meticulosamente a minha ida para o centro de meditação, pois precisava de táxi, avião até Hyderabad e mais um táxi até o centro de meditação.

O centro de meditação segue todos os regulamentos anti-Covid e também pede ao estudante que siga o protocolo, inclusive que apresente o teste PCR na chegada ao centro.

Eu me sentia confiante e segura de ir para o curso e não correr risco de contaminação por Covid.

Os números de infecção por Covid na Índia começaram a crescer, e os Estados mais afetados iniciaram um rígido lockdown.

Dias antes da minha viagem para o Centro de Vipassana eu ainda tinha esperanças de conseguir chegar para o curso de 30 dias.

A polícia exigia um passe eletrônico para qualquer pessoa transitar pela cidade.

Uma forma de se obter o passe seria apresentar a passagem de avião com a viagem pra fora do estado.

Preparei a mala para o curso longo, o teste de Covid foi agendado e reservei um táxi com antecedência, haja visto que nenhum carro transitava pela cidade sem ter o tal passe.

Fui informada pela companhia de táxi que eu não conseguiria passar pelo bloqueio policial somente com a passagem aérea (embora esta fosse validada pelo site da Polícia de Tamil Nadu). O taxista então se prontificou a obter um passe eletrônico em meu nome.

Tudo estava indo dentro do planejado, até que 12 hrs antes da partida recebi uma mensagem de que o meu voo estava cancelado. Imediatamente comecei a procurar uma nova passagem, até mesmo de trem. Sem sucesso.

Recebi a permissão de trânsito para uma emergência hospitalar.

Neste momento, comecei a ficar confusa e desanimada.

Eu tinha um desafio pela frente: se eu usasse o passe para emergência hospitalar eu estaria quebrando Sila. Eu poderia ir somente com a passagem e, se o policial não aceitasse, eu teria que "pagar" para passar, também quebrando Sila. A terceira opção seria cancelar o curso.

Liguei para o centro de meditação procurando saber se o curso seria cancelado pela dificuldade dos alunos em chegar.

Para minha surpresa, pude falar com o professor do curso, e este me passou muita confiança e otimismo. Ele me disse que eu só tinha que fazer a minha parte, confiar no Dhamma e o resto era com ele.

Não entendi bem o que isto queria dizer, mas pensei que eu tinha que fazer o possível da minha parte pra chegar até lá.

Comprei uma passagem aérea que levava 3 vezes mais tempo para chegar do que a anteriormente cancelada, teste de Covid já estava pronto e levei o passe rodoviário mas sem pensar muito nas consequências em usá-lo.

Saí de casa bem mais cedo para evitar imprevistos como filas ou um controle não anunciado.

O taxi me apanhou pontualmente, a estrada estava limpa, sem trânsito, sem polícia, sem controle de passe! Embarquei da forma mais fácil que poderia imaginar.

O taxista que me esperava no aeroporto de Hyderabad é também um meditador de Vipassana e tinha passe livre por toda cidade.

Cheguei no Dhamma Khetha 2 horas antes da palestra de orientação do dia 0. Fui orientada para ir ver o professor. Ao entrar em sua sala ele me disse... " você chegou, e ainda conseguiu chegar cedo! Muito bom. Faça sua parte e deixe o resto com o Dhamma".

Naquele momento entendi que sua Metta foi o sucesso da minha viagem.



A experiência de servir em um Curso de 10 dias



(Relato enviado por uma meditadora da Bahia)

Gostaria de compartilhar com vocês como foi servir num curso de 10 dias: das minhas memórias mais gratificantes e recompensadoras na vida são os dias imersos no Centro de Meditação. Dias de simplesmente servir, de entrega fora do tempo, de conhecer formas silenciosas de cooperação, de amizades, de trabalho espiritual intensivo. Pouco se fala na experiência de servir, mas acho que vale muito a pena compartilhar esta parte dos bastidores do Vipassana, que é o que faz engrenagem dos cursos girar. Fiz grandes amigos queridos, aprendi muitas receitas, cuidei de pessoas, aprofundei nos meu próprios desafios. Desafiei a preguiça todas as manhãs, deixei meu ego de férias, acompanhei processos de transformação pessoal em um coletivo comprometido, fortaleci muito a minha prática e contribuí para uma forma linda de fazer as pessoas desenvolverem seus potenciais humanos e serem mais felizes! Até hoje não sei dizer o que foi mais proveitoso nesta trajetória, os cursos que sentei ou os que servi, mas acho que funciona de forma muito

complementar. Isso torna faz dos cursos de Vipassana uma potência 2 vezes maior pois não há espaço para apenas trabalhar sentando, mas também servindo ao Dhamma!



Palestra sobre a prática diária



Compartilhamos novamente a palestra para alunos antigos do professor Dr. Paul Fleischman, proferida em 2015, sobre como manter uma prática diária de meditação Vipassana.

A palestra pode ser acessada na íntegra, em formato de áudio, no seguinte link: https://drive.google.com/file/d/1SBnu63FJ4bJNLQhjqgvCa1tblMoTzvyz/view

(Recomendamos baixar o áudio para melhor reprodução)

Segue abaixo um curto trecho:

"[...] A ideia ou mensagem que você levará para casa desta palestra é "não use a prática de meditação para prejudicar a si mesmo; use-a apenas para se beneficiar."

Isso deveria ser bastante óbvio e parece desnecessário dizer, mas a realidade é que quase todos nós temos processos mentais que aparecem automaticamente para nos avaliar negativamente. E eles surgem quando nos esforçamos para estabelecer a prática de meditação de duas sessões por dia que Goenkaji recomenda como a pedra angular de nossa vida no Dhamma. A fonte dessa dificuldade são nossas negatividades para estabelecer uma prática diária maravilhosa e frutífera de duas vezes ao dia que dure a vida inteira. Então, vou me concentrar nas maneiras sutis pelas quais a negatividade entra em sua mente e impede que você se sinta realmente bem com sua prática de meditação, feliz por tê-la e com o desejo de voltar a ela todos os dias e continuar com confiança.

Vejamos alguns dos comentários negativos que os alunos fazem quando procuram o professor: "Por que não posso sentar duas vezes por dia? Por que perco a prática?" Existem vários padrões do mesmo tema. As pessoas às vezes perdem a prática imediatamente, às vezes perdem depois de meses; outros, gradualmente. Alguns não se sentam desde o princípio, outros começam sentando-se uma vez por dia; outros perdem a prática por alguma pressão: "Minha mãe ficou doente; Eu quebrei minha perna; Eu tive que ir ao hospital; Eu perdi meu emprego." E com esse tipo de pressão, os alunos gradualmente param de sentar. Existem muitas variações, mas todas compartilham certos temas: não sou bom o suficiente, não consigo; o padrão de sentar duas vezes por dia durante uma hora é demasiado elevado. Mas o tema mais comum é: "O que estou fazendo de errado?" Dessa forma, o aluno começa a se prejudicar imediatamente, considerando que está fazendo algo errado. Poderíamos dizer que o sentimento de culpa é a forma mais comum de nos machucarmos: "Sou culpado de não poder sentar duas vezes por dia". Aprendemos uma técnica que supostamente nos torna mais positivos, menos negativos, e o primeiro sentimento é o de nos sentirmos culpados. Outro tema negativo é a vergonha: "Outros sentam duas vezes por dia; Eu não sou tão bom quanto eles." Sentir-se menos e ter vergonha muitas vezes leva a uma sensação de fracasso. "Falhei de novo, tenho nota 5 em meditação. Quero me formar como meditador e não consigo nem passar nessa disciplina. Eu gostaria de me formar em meditação e minhas cartas de recomendação não são boas o suficiente." Transferimos para a meditação o que aprendemos durante toda a nossa vida: luta constante, competição por boas notas, com uma sensação de "passar" ou "reprovar". Essas ideias estão em nosso cérebro e, ao traduzi-las em meditação, elas nos impedem de entender o que estamos realmente fazendo ao meditar e como fazer com que sintamos que nossa meditação é algo que nos ajuda, não algo prejudicial. [...]"



Perguntas e respostas



Seguem abaixo as perguntas e respostas de uma sessão ocorrida após a segunda de três conferências públicas proferidas por Goenkaji na Universidade de Yangon, em setembro de 1991. O texto foi editado para publicação.

P: Durante um curso de meditação, o que devo fazer se tiver vontade de voltar correndo para casa, se me sentir tão triste a ponto de querer chorar?

S.N. Goenka: Suponhamos que a raiva surja, enquanto estivermos praticando Vipassana, ou medo ou tristeza ou uma vontade de fugir. Isto significa que você não gosta do que está fazendo. Mas Vipassana lhe ensina a observar seja o que for que surja na mente, sem odiá-lo.

Surgiu raiva. Se gerar raiva com relação à raiva, então, não estará praticando Vipassana. Vipassana significa observar a realidade tal qual é. Digamos que a raiva surja e você a observa, você sabe que há raiva na mente. Isto é bom, mas terá sido apenas metade do trabalho a ser feito. Simplesmente observar a raiva como raiva não é seguir completamente o ensinamento do Buda.

Você está consciente de que a raiva surgiu no nível da mente, mas o que está acontecendo no nível do corpo? Juntamente com a raiva, deve haver uma sensação no corpo. Você aceita o fato de que existe raiva, de que existe medo, de que existe ansiedade, de que existe paixão na mente e, ao mesmo tempo, você tenta observar qual sensação surgiu no corpo.

Quando estiver consciente da sensação, então, estará experimentando a raiva. E você poderá igualmente experimentar que a raiva surge para desaparecer. O seu intelecto pode lhe ter dito isso, mas, agora, você pode experimentar a sensação surgindo e desaparecendo – anicca.

O poder de anicca é tão forte que erradica todas as impurezas da mente. Elas não podem lá permanecer.

P: Não concordo com pessoas que descrevem o ensinamento do Buda como científico. Prefiro o termo "lei da natureza."

SNG: Se você prefere o termo "lei da natureza," isto não é um problema. A questão é que o Buda ensinou algo que não deve ser aceito somente porque o Buda assim o disse. Não deve ser aceito porque a escritura assim o diz. Quando dizemos "ciência", isto significa que qualquer um pode experimentar um ensinamento e compreender que é verdadeiro. Não é monopólio de uma pessoa em específico, é a lei para todos. Diferentemente dos físicos e dos químicos, o ensinamento do Buda o leva para muito além da mente e da matéria, o leva à experiência do nibbāna. É uma superciência.

P: Ouvimos dizer que, quando ensinava meditação Vipassana, Sayagyi U Ba Khin, às vezes, usava um método de controle remoto. O senhor também utiliza este método?

SNG: Quando um professor diz utilizar controle remoto, o que isto significa? Ele está dizendo que, apesar de estar distante, pode enviar sua mettā. Para alguém que está na América, Sayagyi poderia dizer: "Siga em frente, medite. Frequente um curso de dez dias onde você mora e lhe darei a minha mettā daqui de Myanmar." Não há quaisquer barreiras de espaço nem de tempo. Mesmo hoje, a mettā de Sayagyi continua a nos alcançar.

Mas "controle remoto" não significa que alguém fará o trabalho por você e você não terá de fazer nada para se libertar. Ninguém pode libertá-lo.

P: Por favor, dê-me uma breve e precisa definição de Vipassana.

SNG: *Paññatti ṭhapetvā visesena passatī'ti vipassanā*. Vipassana significa ver as coisas adequadamente indo além da verdade aparente e se movendo na direção da verdade suprema, paramattha. Este corpo, seus ossos e seus órgãos, seus movimentos, suas sensações tais como uma coceira – tudo é paññatti, a realidade aparente.

Mas quando o corpo coça e você compreende: "Isto está surgindo, isto está desaparecendo", você está atravessando a realidade aparente e se movendo na direção da realidade suprema. Foi isto que o Buda nos ensinou a fazer. Vedanā ajuda porque toda vez que sentir uma sensação física, experimentará a verdade do surgir e do desaparecer. Compreenderá que todo o corpo é composto de partículas subatômicas em constante fluxo.

Você observa a realidade de si próprio da maneira adequada, da maneira correta. E isto é Vipassana.

Fonte: news.dhamma.org

17 de maio, 2017

Edição: Vol. 44 (2017), No. 2

[clique para voltar ao índice de notícias]



Saiba como doar para diversas localidades no Brasil



"Das dez paramis, a de dana é uma das mais grandiosas, e o dhammadana é a forma superior desse dana. O Buda disse: sabbadanam dhammadanam jinati – o maior dana é o dana do Dhamma." – S.N. Goenka

De acordo com a tradição pura da Vipassana, os cursos são organizados exclusivamente com base em doações feitas apenas por aqueles que tenham completado pelo menos um curso de 10 dias com S.N. Goenka ou um de seus professores assistentes, experimentaram os benefícios da técnica e desejam oferecer a outras pessoas a mesma oportunidade.

Há muitas maneiras de oferecer *dana* para as diversas localidades do Brasil, de acordo com suas possibilidades e sua volição. Veja as informações de cada centro de meditação/estado:

DHAMMA SANTI - RJ

Banco Itaú 341

Agência: 0380 – Rio Glória Conta corrente: 54080-7

Associação Vipassana do Brasil CNPJ: 04.979.151/0001-94

Outras formas de doação:

https://dhammasantiexpansao.wordpress.com/

https://santi.dhamma.org/pt-BR/donations/

DHAMMA SARANA - SP

Há diversas maneiras de oferecer dana para as obras de acordo com suas possibilidades e sua volição. Acesse as páginas https://sarana.dhamma.org/pt-BR/donations/ e https://construindodhammasarana.com.br/doacoes/ (senha: behappy) para ver outras formas de doação.

Banco Itaú – 341 Agência – 0300 Praça Panamericana Conta Corrente – 33.400/0 Associação Vipassana de São Paulo CNPJ 16.940.530/0001-50

Informações: financeiro@sarana.dhamma.org

VIPASSANA PLANALTO CENTRAL (DHAMMA UYYĀNA)

Titular: Vipassana Planalto Central

CNPJ: 14.303.164/0001-00 (também é a chave PIX)

Banco do Brasil (001)

Agência: 1114-2

Conta Corrente: 40480-2

VIPASSANA BAHIA

Banco Bradesco Agência: 5218-3

Conta Corrente: 37987-5

CNPJ: 26.034.000/0001-04 (PIX) Associação Vipassana da Bahia

www.dhammabhassara.org

Para identificarmos melhor as doações pedimos que aqueles/as que desejarem doar especificamente para uma CAMPANHA, usarem o número "1" na terminação dos seus depósitos. Exemplos: R\$ 101,00; R\$351,00; R\$ 1001,00.

VIPASSANA PARANÁ

Titular: Associação Vipassana Paraná

CNPJ: 35.042.315/0001-86

Banco Itaú Agência: 3835

Conta Corrente: 84377-6

VIPASSANA MINAS GERAIS

Titular: Associação Vipassana de Minas Gerais

CNPJ: 23.096.187/0001-74

Banco Itaú (341) Agência: 3033

Conta Corrente: 10330-4

VIPASSANA PERNAMBUCO

Chave Pix/CNPJ: 41.679.276/0001-25 – Associação Vipassana PE

