

Meditação Vipassana

Daniel Cukier – IME-USP

Introdução

- Vipassana: ver as coisas como realmente são
- Remédio universal para males universais
- Não sectária, livre de dogmas, crenças, rituais, cultos

O sofrimento humano

- Buscamos paz, harmonia, felicidade
- Razão básica do sofrimento humano: geramos negatividades
- Coisas que não queremos acontecem, coisas que queremos não acontecem
- Solução: Poder para ter tudo como queremos: ninguém tem!
- Solução: distrair a mente – temporário, superficial, empurra a negatividade para o fundo da mente inconsciente

O sofrimento humano

- Solução: observar, enfrentar
- Não é fácil: quando a impureza surge já estamos dominados por ela
- Como observar a raiva?
- 2 coisas acontecem quando surgem impurezas: mudança na respiração, sensações sutis no corpo
- Fenômeno Físico-mental: pensamentos e emoções se manifestam fisicamente na respiração e nas sensações
- Observar a sensação é observar a impureza

História

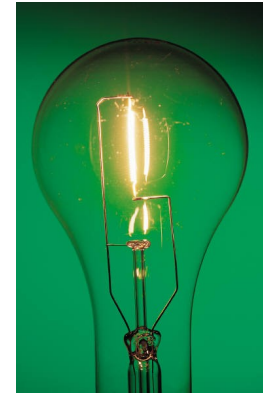
- Inventada por Gotama Budah há 2500 anos atrás na Índia
- Mantida na Birmânia por várias gerações, passando de mestre para aluno
- Goenkagi aprendeu a técnica (1969)
- Goenkagi ensina na Índia
- Da Índia para o mundo todo

O Curso

- 10 dias de retiro
- Silêncio nobre
- Não são cobrados – despesas são pagas com doações de antigos alunos
- Diversos centros na Índia, Américas, Europa, Austrália e Japão
- É ensinado também em prisões

A Natureza

- Lei da impermanência
- Exemplos da lei
- Tudo está em constante mudança



A Mente

- 6 Portas sensoriais: olhos, ouvidos, nariz, língua, tato, pensamento
- Cognição da mente
- Lado sensitivo da mente
- Lado reativo

Padrão de reação da mente

- Sensações agradáveis – reação de cobiça, apego – *sankara de apego*
- Sensações desagradáveis – reação de aversão, repulsa – *sankara de aversão*



As sensações no Corpo

- O nível mais profundo da mente está sempre em contato com as sensações do corpo
- A meditação busca o equilíbrio da mente, alterando o padrão de comportamento: mente equânime

Shilah - Moralidade

- Não matar nenhum ser vivo
- Não roubar
- Não mentir
- Abster-se de ingerir substâncias tóxicas ao corpo
- Abster-se de ter relações sexuais impróprias
- Toda religião ou filosofia de vida tem essa mesma essência no fundo

Samahdi – Controle da Mente

- Tornar a mente calma, tranquila, afiada, eqüanime
- Consciência da respiração e das sensações numa região minúscula do corpo
- Meditação Anapãna

Pãnia - Sabedoria

- Consciência de todas as sensações do corpo, das mais grosseiras às mais sutís.
- Observar as sensações em reagir
- Toda sensação tem a mesma característica: surge e desaparece – lei da impermanência

Resultados

- Exercício para tornar a mente forte
- Benefício aqui e agora
- Vida cheia de amor, harmonia, tolerância, bons pensamentos

Referências

- <http://www.dhamma.org/>
- Fazer o curso: intelectualmente não se pode entender algo que só se explica através da experiência com as sensações na moldura do corpo!

FIM

- Os que são 10 dias? Quem fez o curso diz: “Foram os melhores 10 dias da minha vida”