

# ***Meditação Vipassana***

*como ensinada por S. N. Goenka, na tradição de Sayagyi U Ba Khin*

## **Introdução à Técnica e Código de Disciplina para os Cursos de Meditação**

*Que sua meditação o beneficie. Nós oferecemos a seguinte informação com os melhores votos de êxito; por favor, leia-a atentamente antes de inscrever-se em um curso.*

### **Introdução à Técnica**

Vipassana é uma das mais antigas técnicas de meditação da Índia. Esteve perdida durante séculos, sendo redescoberta por Gótama, o Buda, há mais de 2.500 anos. *Vipassana* significa "ver as coisas como elas realmente são". É um processo de autopurificação através da auto-observação. Começa-se observando a respiração natural, a fim de se concentrar a mente. Com a plena atenção aguçada, se segue a observação da natureza mutável do corpo e da mente e se experimentam as verdades universais da impermanência, do sofrimento e da falta de substância do ego. Este processo de realização através da experiência direta é o processo da purificação. O caminho (Dhamma) todo é um remédio universal para problemas universais, não tendo qualquer relação com nenhuma religião organizada ou sectarismo. Por esta razão, pode ser praticado livremente por todos, em qualquer tempo ou lugar, sem criar conflitos devido à raça, comunidade ou religião a que se pertença, sendo igualmente benéfico para todos e cada um.

#### ***O que não é Vipassana:***

- Não é um rito ou ritual baseado na fé cega.
- Não é um entretenimento intelectual ou filosófico.
- Não é uma cura através do repouso, umas férias ou uma oportunidade de confraternização.
- Não é uma fuga dos problemas e atribuições da vida diária.

#### ***O que Vipassana é:***

- Uma técnica para erradicar o sofrimento.
- Um sistema de purificação mental que nos permite enfrentar todas as tensões e problemas da vida de maneira calma e equilibrada.
- Uma arte de viver que permite uma contribuição positiva para a sociedade.

A meditação Vipassana permite alcançar as metas espirituais mais elevadas: a libertação total e o pleno despertar. Seu propósito não é curar as enfermidades físicas, mas, como consequência da purificação mental, desaparecem muitos dos distúrbios psicossomáticos. Efetivamente, Vipassana elimina as três causas de *toda* infelicidade: avidez, aversão e ignorância. Com a prática contínua, a meditação elimina as tensões que tendem a se desenvolver na vida diária, desmanchando os nós que foram atados por nosso velho hábito de reagir de forma desequilibrada às situações agradáveis e desagradáveis.

Apesar da Vipassana ter sido desenvolvida como técnica de meditação pelo Buda, sua prática não se limita aos budistas e, de modo algum, em nada se parece a uma conversão. Todos os seres humanos compartilham os mesmos problemas, e uma técnica capaz de erradicar esses problemas terá uma aplicação universal. Os benefícios produzidos pela meditação Vipassana têm sido experimentados por pessoas das mais diversas crenças religiosas, sem qualquer conflito com a fé que professam.

### **Meditação e Autodisciplina**

O processo introspectivo da autopurificação certamente não é fácil – é preciso trabalhar duro. Pelos seus próprios esforços, os alunos chegam às suas próprias realizações – ninguém pode trabalhar por eles. Portanto, a meditação só servirá àquele que deseja trabalhar seriamente e observar as regras de disciplina traçadas para seu próprio benefício e proteção. As regras e normas são parte integral da prática meditativa.

Dez dias são certamente um período muito curto para se penetrar nos níveis mais profundos do inconsciente e aprender como erradicar os complexos mais profundos. O segredo do êxito nesta técnica é a continuidade da prática, em regime de clausura, e as regras e normas foram estabelecidas para facilitá-la, não para favorecer, prioritariamente, o professor ou os organizadores do curso. As regras e normas tão pouco são expressões negativas de uma tradição, ortodoxia ou fé cega de alguma religião organizada; mas estão, isso sim, baseadas na experiência prática de dezenas de milhares de meditadores através dos anos, sendo tanto científicas quanto racionais. Obedecer as regras cria um ambiente facilitador à meditação; rompê-las contaminaria tal ambiente.

**O aluno deverá permanecer no retiro o período completo do curso. Além disto, as outras regras precisam ser lidas e consideradas cuidadosamente. Só devem solicitar a admissão ao curso aqueles que honestamente acreditam poder seguir escrupulosamente a disciplina.** Aqueles que não se sentirem preparados para realizar esse esforço perderão seu tempo e, o que é mais sério, molestarão aqueles que querem trabalhar seriamente. O aluno deve compreender, também, que não só lhe seria

desaconselhável, mas também prejudicial, abandonar o curso antes de seu término por achar a disciplina demasiado dura. Do mesmo modo, seria lamentável se, apesar dos repetidos avisos, um aluno não cumprir as regras e for preciso pedir que deixe o retiro.

## **Pessoas com Desordens Mentais Graves**

Ocasionalmente, aparecem nos cursos de Vipassana pessoas com sérias desordens mentais, com a expectativa pouco realista de que a técnica curará ou aliviará tais problemas. Relações interpessoais instáveis e uma prolongada história de tratamentos podem ser fatores adicionais que dificultam a tais pessoas se beneficiarem de um curso completo de dez dias e, até mesmo, conseguirem completá-lo. Nossa capacidade, enquanto uma organização não profissional de voluntários, torna impossível que cuidemos, como é necessário, de tais pessoas. Apesar da meditação Vipassana ser benéfica para a maioria das pessoas, não substitui qualquer tratamento médico ou psiquiátrico. Por isso, não a recomendamos para quem tenha desordens psiquiátricas sérias.

## **Código de Disciplina**

A base da prática é *silâ* – conduta ética-moral. *Silâ* fornece a fundação para o desenvolvimento de *samâdhi* – a concentração da mente. A purificação dos processos mentais se consegue através de *paññâ* – a sabedoria da visão clara.

### ***Os Preceitos***

Todos aqueles que participam de um curso de Vipassana devem observar rigorosamente, durante todo o curso, os Cinco Preceitos:

1. Abster-se de matar qualquer ser.
2. Abster-se de roubar.
3. Abster-se de toda atividade sexual.
4. Abster-se de mentir.
5. Abster-se de todo tipo de intoxicantes.

Há três preceitos adicionais que devem ser seguidos pelos alunos antigos (aqueles que já tenham completado um curso com S. N. Goenka ou algum de seus professores-assistentes).

6. Abster-se de comer depois do meio-dia.
7. Abster-se de entretenimentos sensoriais e de usar adornos corporais.
8. Abster-se de usar camas elevadas ou luxuosas.

Os alunos antigos deverão observar o sexto preceito tomando somente chá (sem leite) ou suco de frutas no lanche das 17:00; os alunos novos podem tomar leite e comer alguma fruta. O professor pode liberar qualquer aluno antigo de observar este preceito por razões de saúde. Porém, o sétimo e o oitavo preceitos deverão ser observados por todos os alunos antigos.

### ***Aceitação do Professor e da Técnica***

Os alunos devem estar dispostos a aceitar, totalmente, e durante todo o curso, as orientações e instruções dadas pelo professor, o que significa respeitar as regras de disciplina e meditar exatamente como ele instrui, sem omitir nenhuma parte dessas instruções, nem agregar-lhes nada. A obediência deverá ser baseada no discernimento e na compreensão, não na submissão cega, porque o aluno só poderá trabalhar com empenho e precisão se tiver confiança. Tal confiança, no professor e na técnica, é essencial para o êxito da meditação.

### ***Outras Técnicas, Ritos, Formas de Culto***

É absolutamente imprescindível que se suspenda, durante o curso, todo tipo de oração, culto ou cerimônia religiosa: jejum, incensos, rosários, mantras, cânticos, danças, etc. Também deverá ser suspensa a prática de outras técnicas de meditação, terapias, práticas espirituais, etc. Isto não significa que sejam condenadas, mas é para dar à técnica de Vipassana a oportunidade de manifestar-se em toda sua pureza.

Se adverte firmemente aos alunos que a mistura deliberada de outras técnicas de meditação com Vipassana, impedirá e, inclusive, fará retroceder o seu progresso. Têm havido casos no passado em que alunos, apesar das repetidas advertências do professor, mesclaram intencionalmente esta técnica com algum ritual ou alguma outra técnica trazendo para si mesmos alguns danos. Toda dúvida ou confusão que surgir deverá ser sempre esclarecida com o professor.

### ***Entrevistas com o Professor***

O professor está disponível para entrevistas privadas de 12:00 às 13:00. Também se podem fazer perguntas em público das 21:00 às 21:30. O tempo dedicado a entrevistas e perguntas é para esclarecer a técnica e para questões que possam surgir com relação às palestras vespertinas.

### ***Nobre Silêncio***

Todos os alunos devem observar o Nobre Silêncio -- o silêncio do corpo, palavra e mente -- desde o início do curso até a manhã do último dia. Está proibida toda forma de comunicação com os outros alunos, seja por meio de gestos, palavras, notas escritas, etc.

Entretanto, os alunos podem falar com o professor quando acharem necessário e podem dirigir-se aos organizadores do curso para resolver qualquer problema relativo à alimentação, alojamento, saúde, etc. Mas, também, esses contatos devem reduzir-se ao mínimo e deve-se cultivar o sentimento de que se está trabalhando em completo isolamento.

### ***Separação entre Homens e Mulheres***

Manter uma completa segregação de homens e mulheres durante o curso. Os parceiros, casados ou não, não devem ter nenhum contato durante o curso. O mesmo se refere a amigos, membros de uma mesma família, etc.

### ***Contato Físico***

É importante que não haja nenhum tipo de contato físico durante toda a duração do curso, nem com pessoas do mesmo sexo, nem com as do sexo oposto.

### ***Ioga e Exercícios Físicos***

Mesmo que a Ioga e outros exercícios físicos sejam compatíveis com a prática de Vipassana, devem ser suspensos durante o curso porque não se dispõe das condições adequadas de isolamento. Tão pouco é permitido fazer corridas. Os alunos podem fazer exercícios suaves durante os períodos de descanso, caminhando pelas áreas designadas para homens e para mulheres.

### ***Objetos Religiosos, Rosários, Cristais, Talismãs, etc.***

Nenhum destes objetos deve ser levado ao curso, porém, se isso ocorrer inadvertidamente, devem ser deixados sob a custódia dos organizadores do curso durante a duração do mesmo.

### ***Drogas e Intoxicantes***

Não é permitido levar ao curso drogas, álcool ou qualquer tipo de intoxicante. O mesmo se aplica aos tranqüilizantes, aos remédios para dormir ou qualquer tipo de sedativo. Quem estiver tomando qualquer medicação ou droga prescrita por médico deve avisar o professor.

### ***Tabaco***

Para o bem da saúde e conforto de todos os alunos, não é permitido o uso de tabaco durante o curso, seja fumando-o, mascando-o ou sorvendo-o.

### ***Alimentação***

Não é possível satisfazer às preferências por um tipo especial de alimentação. Por isto pede-se a todos os alunos que se conformem com a simples alimentação vegetariana oferecida. Os organizadores do curso se esforçam por preparar uma alimentação saudável e equilibrada, adequada à meditação. Se algum aluno estiver seguindo uma dieta prescrita por um profissional por razões de saúde, deve informar os organizadores do curso no momento de sua inscrição no curso. Não é permitido jejuar.

### ***Roupa***

As roupas devem ser simples, modestas e confortáveis. Não se deve usar roupas transparentes, decotadas, colantes ou insinuantes, tais como shortes, bermudas, mini-saias, roupas sem mangas, tops, leggings, etc. Não é permitido tomar banhos de sol, nem a desnudez parcial do corpo. Tudo isso é importante para evitar ao máximo a distração dos demais.

### ***Lavanderia e Banho***

Não dispomos de lavadoras ou secadoras, por isso os alunos deverão trazer roupas suficientes. É possível lavar peças pequenas à mão. O asseio pessoal e a lavagem de roupas devem ser feitos unicamente durante os períodos de descanso, nunca nas horas de meditação.

### ***Contatos com o Exterior***

Os alunos devem permanecer dentro dos limites físicos do curso durante toda sua duração. Só poderão abandoná-lo com a permissão expressa do professor. Não é permitida nenhuma comunicação com o exterior até que o curso acabe. Isto inclui escrever cartas, telefonar ou receber visitas. Celulares, pagers e outros equipamentos eletrônicos devem ser deixados sob a custódia dos organizadores do curso até a finalização do mesmo. Em caso de emergência, um amigo ou um parente poderá entrar em contato com os organizadores.

### ***Música, Leitura e Escritos***

Não se permite tocar instrumentos musicais, rádios, etc. Tão pouco devem ser trazidos ao curso materiais de leitura ou escrita. Os alunos não devem se distrair tomando notas. As restrições quanto à leitura e escrita têm por objetivo enfatizar a natureza estritamente prática desta meditação.

### ***Gravadores e Câmaras Fotográficas***

Não podem ser usados, exceto com a permissão expressa do professor.

## **Financiamento do curso**

Segundo a tradição da Vipassana pura, os cursos são financiados exclusivamente através de doações que só são aceitas de alunos antigos, ou seja, daqueles que já completaram um ou mais cursos com S. N. Goenka ou algum de seus professores assistentes. Quem faz um curso pela primeira vez pode dar sua doação ao final do curso ou depois, em qualquer outro momento.

Desta forma, os cursos são mantidos por aqueles que experimentaram por si mesmos os benefícios da prática e que, desejando compartilhar esses benefícios com outros, fazem uma doação de acordo com sua vontade e disponibilidade.

Tais doações são a única fonte da qual dispomos para financiar estes cursos em qualquer parte do mundo. Estes cursos não contam com nenhuma fundação para o seu financiamento. Nem os professores, nem os organizadores recebem qualquer pagamento por seus serviços. Desta forma, a difusão da Vipassana é levada adiante com absoluta pureza de propósitos, livre de qualquer comercialização.

A doação, grande ou pequena, deve ser feita com a intenção de ajudar aos outros: "Já que me foi possível fazer este curso, graças à generosidade de outros alunos anteriores, quero agora doar algo para sustentar o custo de um curso futuro e para que outros também possam beneficiar-se desta técnica".

## **Resumo**

Podemos resumir o espírito que anima as normas e a disciplina como se segue:

**Tenha muito cuidado de que seus atos não perturbem a ninguém. Não leve em conta as distrações que outros causarem.**

É possível que algum aluno não compreenda as razões práticas de uma ou mais das disposições anteriores. Ao invés de permitir que se desenvolvam dúvidas e negatividades, o que deve ser feito é pedir ao professor que as esclareça.

A única forma de um aluno captar plenamente a prática e de obter dela seus benefícios é praticar de forma disciplinada e empenhar-se ao máximo. Durante o curso se enfatiza a importância do *trabalho*; uma regra de ouro é meditar como se estivesse sozinho, com a mente interiorizada, ignorando os inconvenientes e as distrações que possam surgir.

Finalmente, lembramos que os alunos devem levar em conta que seu progresso em Vipassana depende unicamente de suas próprias boas qualidades, de seus méritos acumulados e de cinco fatores: esforço sincero, confiança, sinceridade, saúde e sabedoria.

Que toda esta informação possa ajudá-lo a obter o maior proveito de seu curso de meditação. Nos sentimos felizes por ter a oportunidade de servir-lhe e desejamos paz e harmonia como os frutos de sua experiência de Vipassana.

## HORÁRIO

O horário a seguir foi desenvolvido de forma a manter a continuidade da prática. Para obter o máximo da técnica, aconselha-se que os alunos respeitem esse horário tanto quanto possível.

04:00	Chamada
04:30— 06:30	Meditação na sala ou no quarto
06:30— 08:00	Desjejum e descanso
08:00— 09:00	Meditação em grupo na sala
09:00— 11:00	Meditação na sala ou no quarto, segundo as instruções do professor
11:00— 12:00	Almoço
12:00— 13:00	Descanso e perguntas individuais com o professor
13:00— 14:30	Meditação na sala ou no quarto
14:30— 15:30	Meditação em grupo na sala
15:30— 17:00	Meditação na sala ou no quarto, segundo as instruções do professor
17:00— 18:00	Lanche e descanso
18:00— 19:00	Meditação em grupo na sala
19:00— 20:15	Palestra do professor na sala
20:15— 21:00	Meditação em grupo na sala
21:00— 21:30	Perguntas abertas na sala
21:30	Repouso. Apagam-se as luzes

---

**Informações adicionais sobre a Meditação Vipassana, bem como o calendário dos cursos pelo mundo a fora, podem ser obtidos nos sites:**

**[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)**

*em inglês*

**[www.portuguese.dhamma.org](http://www.portuguese.dhamma.org)**

*em português*

Document Control: Portuguese Translation	
<i>English Original</i>	June 2007
<i>Last revision</i>	Junho 2007