

# A Meditação *Vipassanā* como Ensinada por S. N. Goenka<sup>1</sup>

The *Vipassanā* Meditation as Taught by S. N. Goenka.

Otávio Augusto Vieira<sup>2</sup>

---

## RESUMO

O presente artigo apresenta a meditação *vipassanā*, também conhecida como meditação do *insight* ou analítica, como ensinada inicialmente por Sidarta Gautama e transmitida pela tradição de S.N.Goenka. As técnicas de meditação da atenção plena (*ānāpāna-sati*), analítica (*vipassanā-sati*) e do amor compassivo (*mettā*), assim como a filosofia prática de Buda, são transmitidas durante o retiro de silêncio de 10 dias. A prática da técnica *vipassanā* como ensinada por essa tradição tem como foco a observação equânime (*upekkhā*) da impermanência (*aniccā*) das sensações corporais, visto que tudo que surge na mente surge também como sensação corporal (*vedanā*), libertando, assim, o ser dos condicionamentos mentais (*sankhāra*) que o levam ao sofrimento.

---

**PALAVRAS-CHAVE:** Vipassanā; S.N. Goenka; Theravada; Buda; Budismo

---

## ABSTRACT

The present article presents the *vipassanā* meditation, also known as the insight or analytical meditation, as taught initially by Siddhartha Gautama and transmitted by the tradition of S.N.Goenka. The meditation techniques of mindfulness (*ānāpāna-sati*), analytic (*vipassanā-sati*) and loving-kindness (*mettā*), as well as the practical philosophy of Buddha are conveyed during the retreat of silence of 10 days. The practice of the *vipassanā* technique as taught by this tradition focuses on the equanimous (*upekkhā*) observation of the impermanence (*aniccā*) of the bodily sensations, since everything that arises in the mind also appears as a bodily sensation (*vedanā*), thus releasing the being from the mental conditionings (*sankhāras*) which lead to suffering.

---

**KEYWORDS:** Vipassanā; S.N. Goenka; Theravada; Buddha; Buddhism

---

<sup>1</sup> Recebido em 30/05/2017. Aprovado em 30/09/2017.

<sup>2</sup> Doutorando em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Email: otavio\_vieira@hotmail.com

## I – Introdução

“A paz vem de dentro, não a procure à sua volta.”

*Sidarta Gautama*

Acredita-se que o Sidarta Gautama – o Buda histórico – tenha aparecido no séc. VI a.C., na região onde hoje se localiza o Nepal, ao norte da Índia. Sua doutrina estabeleceu-se inicialmente na Índia e se difundiu por uma rede de mosteiros, sendo que cerca de 300 anos após sua morte o budismo já se dividia em 18 escolas. As três principais escolas ou tradições são: *Theravāda*, *Mahāyāna* e *Vajrayāna*. A tradição *Theravāda* – ou *Hīnayāna*<sup>3</sup> – é a mais antiga e significa literalmente “Doutrina dos Sábios” ou “Doutrina dos Anciãos”, tendo sido originada no século IV a.C. Essa escola localiza-se predominante nos países do sul e sudeste asiáticos (Sri Lanka, Mianmar, Camboja, Tailândia e Laos) e enxerga Buda como um grande sábio, apoiando-se exclusivamente nos textos escritos na língua páli (*pāli*) (WILLIAMS, 2000, p.122). S.N. Goenka, assim como sua linhagem de mestres, é originário de Mianmar, logo se toma como consideração inicial o pertencimento desse movimento dentro da expansão da tradição *Theravāda*. Por sua vez, a escola *Mahāyāna*, conhecida como “o grande veículo”, presente na China, Coréia e Japão, tem como a base a tradução dos textos iniciais escritos em sânscrito, e considera que Buda é mais que um sábio, é a representação de uma pureza interior do ser humano, cujo mais alto ideal é o ser iluminado, e, portanto, é adorado como uma deidade. A escola Zen é uma das principais representantes dessa tradição, e seus ensinamentos enfatizam a meditação sentada e o uso de paradoxos para revelar a verdadeira natureza humana

---

<sup>3</sup> Esse termo, que significa “O veículo inferior”, foi criado pela escola *Mahāyāna* para fazer contraposição não à escola *Theravāda*, mas sim à escola *Sarvāstivāda*, dominante na Índia no período por volta do nascimento de Cristo. Nas tradições Theravadistas é visto como um termo depreciativo, portanto a ser evitado. (LIE & SAN, 2017)

[YOSHINORI, 2016, p.154]. Já a escola *Vajrayāna*, ou o “veículo do diamante”, nasceu dentro do *Mahāyāna* e utiliza seus ensinamentos éticos mesclados com os conceitos do tantrismo, registrado nos chamados *Tantras*, escrituras esotéricas que versam sobre a transformação da mente por meio de meditações, visualizações e ritos. Ela surgiu no norte da Índia no século 7 d.C. e hoje é seguida pela tradição tibetana [WILLIAMS, 2000].

O budismo, assim como outras religiões orientais, faz sua primeira aparição no ocidente nas primeiras décadas do século XIX, em um contexto histórico que coincide com a invenção da ciência moderna. Por ser considerada a “religião que não reconhece outra revelação a não ser a verdade que pode ser provada pela ciência” [CARUS *apud* HARRISON, 2007, p.17], o budismo é apontado como a religião mais compatível com a ciência ocidental – em especial com a moderna física quântica –, sendo assim bem aceita por diversos extratos da sociedade.

Na tradição de Goenka, conta-se que na época do Buda houve uma profecia que Mianmar (ex Birmânia) seria o único local onde a técnica *vipassanā* se manteria de forma genuína, e em 2500 anos a técnica novamente viria a ser difundida. Essa história coincide com as possibilidades oferecidas pela Revolução Técnico-científico-informacional, que, assim como a difusão da meditação *vipassanā* no mundo, também se passou nos anos 70, tendo como características o encurtamento do espaço e do tempo, devido respectivamente à infraestrutura nos transportes e ao avanço das telecomunicações.

Ao longo desse artigo serão apresentados, inicialmente, uma breve biografia do mestre Goenka e os ensinamentos fundamentais da tradição *vipassanā* de Sayagyi U Ba Khin, transmitidos originalmente por Sidarta Gautama. A Joia Tríplice, as Quatro Nobres Verdades e o Caminho Óctuplo serão expostos, assim como as técnicas de meditação *ānāpāna* e *vipassanā*, respectivamente descritas nos *suttas Ānāpānasati Sutta* [MN<sup>4</sup>118] e *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* [DN22], e os conceitos, os quais devem ser experimentados, de impermanência – *aniccā* – sensações corporais – *vedanā* –, equanimidade – *upekkhā* – e condicionamentos mentais – *sankhāra*. Aparte dos dois *sutta* de Buda acima mencionados toma-se como base de pesquisa tanto a literatura acadêmica quanto a interna da escola, tais como: os áudios do retiro de dez dias, um texto do mestre de Goenka, Sayagyi U Ba Khin, e artigos divulgados pelo centro de pesquisa *Vipassanā Research Institute*, sediado na cidade de Mumbai, Índia. Em seguida o retiro de meditação de 10 dias é descrito, assim como os métodos propostos pela tradição como forma de limpar os óculos embaçados da percepção da realidade e alcançar o objetivo final, a libertação total de todos os defeitos, apegos ou impurezas mentais, e finalmente, de todo sofrimento.

---

<sup>4</sup> Uma das cinco divisões dos textos budistas, conhecidos como Nikāya, ou Coleções. MN significa Majjhimanikāya ou “Coleção dos Discursos Médios”, composto por 152 textos médios. Por sua vez DN significa Dighanikāya ou Coleção dos Discursos Longos, composto por 34 textos longos.

## II - O *acharya* S.N Goenka e a doutrina da meditação *vipassanā* como ensinada por Sayagyi U Ba Khin

*Acharya* significa o mestre que pratica aquilo que ensina, assim, igualmente ao mestre, os meditadores que seguem Sidarta Gautama devem tomar seus ensinamentos não como um mero jogo intelectual, mas como diretivas para determinadas práticas, que então levarão à compreensão da realidade a partir da experiência. Dessa forma, o iluminado impelia seus seguidores “a se tornarem lâmpadas, refúgios para eles mesmos, num esforço constante em busca da iluminação” (PENNER *apud* ANDRADE, p.49).

A meditação *vipassanā* ensinada atualmente por Goenka, embora tenha uma expansão mundial recente (a partir dos anos 60), representa uma tradição que remonta a Sidarta Gautama, há cerca de 2500 anos. Até onde sabemos, com relação à linhagem discipular, o acharya S.N. Goenka (1924 – 2013) foi discípulo de Sayagyi U Ba Khin (1899 – 1971), que por sua vez entrou em contato com a meditação *vipassanā* por intermédio de Saya Thet Gyi, aluno do renomado mestre chamado Ledi Sayadaw. Sayagyi U Ba Khin teve dois principais discípulos que difundiram a técnica de *vipassanā*: Mya Thwin, conhecida como Mãe Sayama Gyi, fundadora de seis centros de meditação em Myanmar, e Goenka, que é representado atualmente por cerca de 170 centros espalhados pelo mundo (VIPASSANA, 2016a).

S.N. Goenka, mestre responsável pela expansão da tradição *vipassanā* no Ocidente, é original de Myanmar, e decidiu emigrar para a Índia em 1969 com o objetivo de ensinar a técnica à sua mãe, desta forma a contemporânea difusão mundial teve início. Goenka havia aprendido que não importava o que os filhos fizessem eles nunca seriam capazes de pagar a dívida que têm com os pais, a não ser que lhes ensinassem *dhama* – os ensinamentos de Buda sobre como sair do sofrimento. Então, após 14 anos de treinamento em Myanmar, Goenka mudou-se para a Índia, e com uma lista de não mais de 100 pessoas montou o primeiro curso com cerca de 10 alunos. A partir desse momento os interessados começaram a chegar de todos os lados e os centros de retiros de meditação começaram a surgir, inicialmente na Índia, e atualmente presentes em mais de cem países.

Os ensinamentos de Sidarta Gautama iniciam-se pelas Quatro Nobres Verdades e pelo Nobre Óctuplo Caminho. Quando se começa a observar a primeira Nobre Verdade, a do Sofrimento (*dukkha*), sua causa logo se torna clara, chegando então a segunda nobre verdade, a da Origem do Sofrimento: desejo ou avidez (*rāga/lobha*), aversão (*dosa*) e ignorância (*moha*). Ao erradicá-las, o sofrimento também o será, alcançando então a terceira nobre verdade, a Cessação do Sofrimento. Para tal, é preciso dar passos nesse sentido, desvelando-se então a quarta nobre verdade, a via para acabar com o sofrimento pela erradicação das suas causas: o Nobre Óctuplo Caminho (GOENKA, 2017, p.53).

O Nobre Caminho Óctuplo é dividido em três partes, sendo constituído por *sīla* (moralidade), que leva ao desenvolvimento de *samādhi* (concentração – domínio da

mente), o qual por sua vez leva a *paññā* (sabedoria – insights que purificam a mente), que por fim conduz a *nibbanā* (libertação de todas as impurezas, iluminação plena).

Os três tipos de meditações ensinadas por S.N. Goenka são também as três meditações basais da maior parte das escolas budistas, com diferenças no modo como cada tradição as pratica. *Ānāpāna-sati*, meditação na respiração, é considerada por essa tradição uma preparação para a prática de *vipassanā*, fazendo parte de *samādhi*. *Vipassanā*, ou ver as coisas como realmente são, é conhecida como a meditação analítica, do *insight*, ou, ainda, da atenção plena, e dentro do Nobre Caminho Óctuplo faz parte de *paññā*. Por sua vez, a meditação *mettā*, do amor compassivo, seria uma consequência de *vipassanā*, onde ao se realizar a verdade mais profunda, vive-se em sentimento de compaixão com todos os outros seres.

Buda declara no início do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, o qual descreve a meditação *vipassanā*:

Este é o caminho, e o único caminho, monges, para a purificação dos seres, para superar o pesar e a lamentação, para extinguir o sofrimento e a tristeza, para trilhar o caminho da verdade, para a realização do *nibbanā* [VIPASSANA 2016b, p.3].

Do mesmo modo como Sidarta Gautama aponta a meditação *vipassanā* como a prática que verdadeiramente liberta da nossa condição de sofrimento – *dukkha* –, a tradição de Sayagyi U Ba Khin se propõe essencialmente à transmissão dessa técnica do modo como acredita ter sido originalmente ensinado pelo Buda, considerando assim sua prática universal e não sectária, não objetivando nenhum tipo de conversão, a não ser, como diz Goenka, do sofrimento para a felicidade [HART, 1987].

Os três primeiros estágios do caminho (Fala Correta, Ação Correta e Meio de vida Correto) fazem parte da moralidade. Assim, inicialmente o meditador deve abster-se de qualquer ação, física ou vocal, que perturbe a paz e a harmonia dos outros. Entende-se que não se pode trabalhar para libertar-se das impurezas da mente enquanto, ao mesmo tempo, se continua realizando atos de corpo e fala que apenas as multiplica.

O segundo passo é desenvolver algum domínio sobre essa mente selvagem, treinando-a para permanecer fixa em um único objeto, a respiração. Surgem então os três seguintes estágios (*samādhi*) do Nobre Caminho Óctuplo (Esforço Correto, Atenção Correta e Concentração Correta), os quais são desenvolvidos com a prática de *ānāpāna-sati*.

A meditação *ānāpāna* encontra-se no Discurso da Atenção Plena na Respiração (*Ānāpānasati sutta* – MN118), e deve ser visto como um exercício de consciência, e não de respiração. Sidarta Gautama prescreveu diversas técnicas para concentrar a mente, dependendo do tipo de pessoa, contanto que seja um objeto de atenção sadio, ou seja, que não gere avidez ou aversão. Não obstante, praticou *ānāpāna-sati*, pois considerou a respiração o objeto de atenção mais adequado para explorar a realidade interior, pois: é universal, está sempre disponível, está totalmente divorciado da ilusão, além de não ser possível criar avidez ou aversão a ela [BHIKKHU, 2006].

O esforço correto [terceiro passo] em *ānāpāna-sati* não está em controlá-la, mas sim em estar consciente do seu natural presente estado, o que, indiretamente, leva à realização do esforço correto quádruplo descrito por Buda, os quais podem ser considerados como exercícios para fortalecer a mente: 1 – fechá-la a qualquer qualidade prejudicial que não tenha; 2 – remover dela todas as qualidades nocivas que tenha; 3 – preservar e multiplicar todas as qualidades salutares que estão presentes na mente; 4 – abri-la para todas as qualidades que estejam em falta [GOENKA, 2017, p.28].

Por sua vez, a atenção correta [quinto passo] é desenvolvida ao praticar *ānāpāna-sati*, pois se treina a si próprio para permanecer atento, seja qual for a realidade que se manifesta no presente momento, controlando a mente que estava acostumada a divagar no passado – memórias – e no futuro – aspirações, medos e imaginações –, fazendo isso apenas quando e sobre o que for necessário, à sua escolha e controle [GOENKA, 2017, p.29].

Por fim, com a prática de *ānāpāna-sati* também se desenvolve a concentração correta [sexto passo], que, além de ser uma atenção mais continuada no objeto da meditação, tem também uma base de pureza, ou seja, para além da avidez, aversão e ilusão [GOENKA, 2017, p.30]. Nesse estágio de concentração é possível alcançar estados de transe (*jhāna*), que são oito<sup>5</sup> descritos por Buda, e experiências extra-sensoriais, como ver luzes, ter visões ou ouvir sons extraordinários. Tudo isso indica marcos que a mente alcançou altos níveis de concentração, podendo, entretanto, tornarem-se distrações, visto que o objeto de atenção deve se manter na respiração. Assim, a faculdade de concentração, ou os oito estados, são alcançados não com o objetivo de alcançar êxtases – pois isso não pode liberar a mente – mas sim em tornar a mente um instrumento que possa examinar sua própria realidade e remover os condicionamentos – *sankhāra* –, sendo então considerados como passos para alcançar os *insights*, embora neste estágio já possam estar presentes *insights*.

Na tradição de Goenka, a meditação *ānāpāna-sati* é tida como uma preparação para a prática de *vipassanā*. O Iluminado ensinou não apenas a necessidade de um estilo de vida correto (*sīla*) e da concentração da mente (*samādhi*), mas essencialmente pregou que para alcançar *nibbanā* – iluminação – e sair de *saṃsāra* – o ciclo de nascimentos e mortes – superando a verdade do sofrimento, era necessário purificar a mente em seus níveis mais profundos, e isso se daria apenas com a prática de *vipassanā-sati*, a meditação analítica das cinco portas de entradas do corpo [SARDELLA, 2010].

Diversos mestres, antes, durante e depois de Buda, apontaram os seis primeiros passos como fundamental para sair do sofrimento, entretanto, nenhum mestre havia

5 O primeiro estágio são as cinco características ou fatores de *jhāna* (pensamento aplicado, pensamento sustentado, êxtase, felicidade e unicidade) diretamente opostas dos cinco obstáculos (desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e ansiedade, e dúvida). “Depois de alcançar o primeiro *jhāna*, o meditador ardente pode prosseguir para alcançar os *jhānas* mais elevados, que é alcançado pela eliminação dos fatores mais grosseiros em cada *jhāna*, enquanto ele objetiva a pureza superior do *jhāna* seguinte.” [http://www.aceessoainsight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/tranquilidade\\_insight.php](http://www.aceessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/tranquilidade_insight.php) [Gunarataka, 2017].

desvelado a terceira parte do Caminho Óctuplo (VIPASSANA, 2016a), o treinamento da sabedoria ou *paññā* (pensamento correto e compreensão correta), alcançada somente com a prática de *vipassanā-sati*.

Os dois primeiros passos – vida moral (*sīla*) e controle da mente (*samādhi*), são necessários e benéficos em si, mas levarão a uma supressão de negatividades a menos que se dê o terceiro passo: purificar a mente das impurezas desenvolvendo *insights* de sua própria natureza. Isto é *vipassanā*: “experimentar a realidade de cada um pela observação sistemática e desapaixonada dentro de si mesmo do fenômeno sempre cambiante da mente-matéria, o qual se manifesta como sensações.” (GOENKA, 2017, p.59). Isto é *paññā*, desenvolvimento da sabedoria por intermédio da auto-observação, a análise dos fenômenos cambiantes se dá pelas lentes da impermanência, e por tanto vazios de essência, vazios de independência em si mesmos, mas cheios do cosmos, e de dependência<sup>6</sup>. E, por fim, aos *insights*, que embora provejam de fenômenos individuais, se revelam como verdades universais, permanentes – quando então o *dhamma* começa a se desvelar.

Observar a realidade como ela é observando a verdade interior – isto é conhecer-se diretamente e experiencialmente. Conforme se evolui na prática, liberta-se continuamente da miséria e das impurezas mentais, ou seja, da verdade grosseira, externa e aparente, e penetra-se na verdade última da mente e da matéria. Então, transcende-se isto e experimenta-se a verdade que está para além da mente e da matéria, além do tempo e do espaço, além do campo condicionado da relatividade: a verdade da libertação total de todas as impurezas mentais e de todo sofrimento (GOENKA, 2017, p.61). O nome que se dá para esta verdade última é irrelevante, este é o objetivo final de todos os seres.

A descrição original da meditação *vipassanā* encontra-se no Discurso do Estabelecimento da Consciência<sup>7</sup> (*Satipaṭṭhāna Sutta* – MN10) e no Grande Discurso do Estabelecimento da Consciência (*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* – DN22) proferidos por Sidarta Gautama.

Buda declara, no início do *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, que “o caminho, e o único caminho, para a purificação dos seres” (VIPASSANA, 2016b, p.3), *vipassanā*, se dá com o estabelecimento quádruplo da consciência, ou seja, a observação do corpo, das sensações corporais (*vedanā*), da mente e dos conteúdos mentais. Tendo em vista que o corpo não pode ser experimentado separadamente das sensações e a mente não pode ser experimentada separada de seus conteúdos mentais e, estando mente e matéria intimamente relacionados, entende-se que os conteúdos mentais sempre se manifestam como sensações no corpo. Isso se dá como resposta da mente a qualquer conteúdo mental, que ao gerar partículas bioquímicas, chamados *āsavas*, gera-se também no corpo sensações corporais (VRI, 2016). Por isso, a prática de *vipassanā* como ensinada nessa tradição baseia-se na atenção/observação primordialmente das sensações corporais.

<sup>6</sup> O ensinamento da vacuidade (*suññatā*) é um dos principais focos das escolas *Mahāyāna*, sendo entendido pelas escolas *Theravāda* como não-eu (*annatā*).

<sup>7</sup> É possível também a tradução “Discurso de Estabelecimento da Plena Atenção”.

Há quatro dimensões em nossa natureza: o corpo e suas sensações, e a mente e seus conteúdos. Elas fornecem quatro vias para o estabelecimento da consciência no satipatthana. Para que a observação seja completa, devemos experimentar cada faceta, o que podemos fazer somente por meio da vedanā. Esta exploração da verdade remove ilusões que temos sobre nós mesmos [VIPASSANA, 2016b, p.6].

Para ver as características gerais (corpo e mente) e específicas (sensações corporais e conteúdos mentais) o meditador deve fazer o intenso esforço de observação. Isto deve então levar ao gradual abandono e desencanto dessas fundações, rejeitando a identificação do si com as sensações e conteúdos. Essa é a gradual substituição da falsa autoimagem [*sakkāya ditthi*] para a visão correta [*sammā ditthi*] (DHAMMUTTAMO, 2017, p.1).

Buda, em seu discurso *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, descreve cinco tipos de sensações: agradáveis; desagradáveis; agradáveis da mente; desagradáveis da mente; e nem agradáveis nem desagradáveis e afirma que: “Tudo que surge na mente flui junto com sensações” (*ibidem*), sendo elas uma via direta para acessar a mente e seus conteúdos. *Vipassanā* como ensinado por Goenka é a meditação/observação das sensações corpóreas (*vedanā*), focando nas sensações corporais, sejam elas densas ou sutis. O meditador deve assim praticar a equanimidade no nível das sensações corporais, ou seja, observando-as sem preferência em relação a uma ou outra, e sem se deprimir com relação às sensações desagradáveis e desfrutando, porém, sem exaltar-se com relação às agradáveis, pois ambas têm a mesma característica: a impermanência. O progresso no caminho só pode ser medido pela equanimidade que se desenvolve em relação a todas as sensações. Dessa forma, à medida que se desenvolve consciência e equanimidade, penetra-se mais profundo na mente inconsciente e *sankhāra* mais profundos surgem à mente.

A prática de *vipassanā* – também chamada de meditação do *insight* ou analítica – pretende levar ao aprofundamento das experiências vivenciadas a tal ponto que, a partir de análises, surjam os *insights*. Na meditação *vipassanā* os *insights* surgem a partir da constante prática da atenção às sensações corporais e da equanimidade, apresentando-se como pontos de mudança que alteram o curso da consciência de si. A análise, a qual precede ao *insight*, é realizada pelo discernimento entre real e irreal, tendo como base a natureza impermanente de cada fenômeno. Portanto, enquanto a análise é de fenômenos únicos e pontuais, o *insight*, por sua vez, tem validade universal para o todo ou para um determinado grupo de fenômenos. Logo, o *insight* se dá através da análise de um determinado fenômeno, mas não é sobre este fenômeno, pois surge a partir da compreensão da inter-relação deste com o todo.

Outro ponto que Goenka dá grande atenção é na purificação dos *sankhāra*, que podem ser compreendidos como ação mental intencional, ou seja, questões enraizadas na mente inconsciente que padronizam as nossas reações às sensações; são condicionamentos mentais que se expressam em sensações ou reações padronizadas e repetitivas. Pode-se compreendê-los a partir da metáfora do disco LP, onde as finas linhas das músicas



representam *sankhāra* mais leves que desaparecem rapidamente; há, entretanto, passagens mais grossas, de uma música para outra, que seriam *sankhāra* mais enraizados e permanentes, que levam um longo tempo para desaparecerem. Também se pode compreendê-los como uma linha traçada na água, que quase no mesmo instante que surgiu desaparece, outra traçada na areia, que levará não mais que um dia para desaparecer, e, por fim, outra traçada na pedra, que levará longo tempo para ser purificada. Essas últimas, em geral, ficam mais evidentes e surgem com mais frequência na mente consciente, e, sem outra saída, são inicialmente mais trabalhadas, para, só então, dar espaço para que outros venham à tona.

Na técnica de *vipassanā* como ensinada por Goenka a atenção está em constante movimento o tempo todo, o que auxilia o desenvolvimento da equanimidade com relação às sensações, pois, seja a sensação agradável, desagradável ou nula, não se para a atenção, mas a move ininterruptamente observando as sensações nas outras partes do corpo:

Assim ele permanece observando o fenômeno do surgir nas sensações, assim ele permanece observando o fenômeno do desaparecer nas sensações, assim ele permanece observando o fenômeno do surgir e desaparecer nas sensações. Agora sua consciência está estabelecida. “Isto é sensação”. Assim ele desenvolve sua consciência a tal ponto que há uma mera compreensão junto com a mera consciência. Dessa maneira ele permanece desapegado, sem se prender a nada neste mundo [de mente e matéria]. É assim, monges, que um monge permanece observando sensações nas sensações [Grifo nosso, VIPASSANA, 2016b, p.9].

Dessa forma, compreender o que são sensações e observá-las equanimemente, com a consciência de *anicca* (impermanência), são práticas chaves da técnica, pois esse é o processo de purificação da mente – purificação dos *sankhāra*.

Entretanto, meramente sentir as sensações dentro de nós não é suficiente para remover nossas ilusões. Em vez disso, é essencial compreender as três características de todos os fenômenos – *ti-lakkhana*. Devemos experimentar diretamente *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anattā* (não eu) dentro de nós. Destes três, o Buda sempre realçou a importância de *anicca* porque a percepção dos outros dois se seguirá facilmente quando nós experimentarmos profundamente a característica da impermanência [VIPASSANA, 2016b, p.7].

À medida que o entendimento de *anicca* (impermanência) se desenvolve dentro de nós, outro aspecto da sabedoria [*anattā* – a natureza ilusória do ego] começa a manifestar-se: nenhum ‘eu’, nenhum ‘meu’. Tal consciência leva ao desenvolvimento do terceiro aspecto da sabedoria [*dukkha* – sofrimento]. Fundamental então é reconhecer a lei da natureza *anicca*, pois é a partir dela que se perceberá as duas outras características –

razão pela qual Goenka enfatiza frequentemente a palavra *anicca* – as quais, de acordo com Goenka, leva-se um longo tempo para realizá-las concomitantemente. Em geral se identifica sofrimento com experiências desagradáveis, mas, as sensações experimentadas como agradáveis podem, igualmente, causar sofrimento se se desenvolve apego a elas, porque são também impermanentes, ou seja, apego a tudo que seja efêmero resulta infalivelmente em sofrimento [GOENKA, 2017].

A mente sem controle se atrai aos objetos dos sentidos, em *vipassanā*, atrai-se a mente ao que se sente – *vedanā*. A equanimidade [*uppekkhā*] perante as sensações está na percepção de que desejo e aversão não são com relação aos objetos dos sentidos, não está no carro, nem no poder, mas sim na sensação que estes causam; deseja-se a sensação obtida por intermédio do objeto e não o objeto em si. Assim é que ao invés de observar o objeto do desejo e permanecer equânime com relação a ele, deve-se observar a sensação que esse objeto causa e então permanecer equânime com relação a esta. Um fumante não deseja o cigarro, mas sim as sensações que o cigarro causa; logo, em *vipassanā*, observam-se essas sensações e permaneça-se equânime, eliminando assim esse *sankhāra*, esse desejo, essa ação mental, esse condicionamento, diminuindo assim o sofrimento causado pelo apego, pelo desejar da sensação dada pelo cigarro.

Assim o longo processo se inicia: antes, de tão escura a cortina de certo desejo ou aversão, nada se podia ver por detrás, agora, ao se clarear, outros *sankhāra*, outras questões, que antes de tão encobertas pareciam nem existir, surgem à mente consciente, e o processo de observação equânime com relação a toda e qualquer sensação, prazerosa ou não, mas sempre impermanente, continua.

Com relação à terceira meditação base do Budismo, a meditação *mettā* – do amor compassivo –, todas as vezes que se desenvolve na mente sentimentos de raiva, ódio, má vontade e animosidade com relação aos outros seres, geram-se, antes de tudo, estes mesmos sentimentos a si mesmo. Do mesmo modo, quando se desenvolve amor, compaixão e boa vontade com relação a outros seres, antes se geram a si mesmo. Com esse entendimento, todo meditador *vipassanā* deve estar sempre atento aos sentimentos que surgem à mente em relação aos outros, evitando os negativos e fortalecendo os positivos. Assim, *mettā* se torna um modo de vida, a ontologia da compaixão [*karunā*].

### III - A *sādhana* e o retiro de dez dias

O Retiro de meditação *vipassanā* de 10 dias guiado por S.N. Goenka é o modo de iniciação na tradição de meditação *vipassanā* de Sayagyi U Ba Khin. O método, entretanto, vai para além dos retiros, e contempla a prática de moralidades e virtudes a serem praticadas no dia-a-dia, a prática diária das três técnicas meditativas, retiros e meditações em grupos recomendados com determinada periodicidade, a doação de serviço nos retiros, entre outros. Assim, os retiros, embora às vezes pareçam ser o centro, são apenas parte de algo que é muito maior: a *sādhana*<sup>8</sup>, para além das práticas de meditação,

<sup>8</sup> Prática espiritual; literalmente: meio para atingir algo.

que subscreve todos os aspectos da vida e ao mesmo tempo em que respeita e aceita as crença e práticas espirituais de cada meditador.

Começaremos então por certos aspectos descritivos deste tão gracioso presente da tradição, o retiro de 10 dias, onde são transmitidas as três técnicas meditativas descritas anteriormente e os principais pontos do *dhamma* de Buda. Desde o tempo de Ledi Sayadaw, o ensino da meditação *vipassanā* consiste em um retiro em silêncio de dez dias. A rotina compreende em 10 horas e meia de meditações diárias divididas em oito sessões, e diariamente às 8 da noite Goenka transmite os ensinamentos através de dez palestras mostradas em vídeos ou áudios de cerca de uma hora [GOENKA, 2017]. Na primeira noite antes de começar o retiro toma-se cinco preceitos, os quais fazem parte de *sīla* [moralidades ou virtudes]: abster-se de matar qualquer ser; de roubar; da conduta sexual incorreta; da fala incorreta; e de intoxicantes.

A separação entre homens e mulheres em todos os espaços do centro, divididos por tapumes ou lençóis quando necessário, evita ao máximo o contato intergênero. Não obstante, na sala de meditação mulheres se sentam à direita e homens à esquerda, sem qualquer tipo de barreira física. Casais ou amigos são aconselhados a não realizarem o retiro juntos, mas caso isso ocorra devem evitar olhares ou qualquer outro tipo de comunicação – algo difícil de evitar. A comunicação deve ser apenas com os monitores, um para cada gênero, além dos dois horários para perguntas aos professores, que dependendo do retiro pode haver um ou dois. Os alunos mais antigos ocupam as almofadas da frente, servindo de exemplo para os mais novos e aproximando meditadores com semelhantes experiências na prática.

O primeiro retiro deve ser compulsoriamente o de dez dias, e então existem cursos de diferentes durações, 1 dia, 3 dias, 20, 30 e 60, sendo que para esses três últimos há certos requisitos. Grupos menores, ou mesmo indivíduos, organizam retiros de um dia – os quais não contam com a presença de professores –, ou meditações semanais de 1 hora em locais por eles disponibilizados. Há também um retiro de 8 dias chamado *satipaṭṭhāna*, permitido apenas para aqueles que já completarem três cursos de dez 10 dias e para quem já serviu em um, onde os discursos do final do dia são aprofundados com foco no *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

A tradição funciona unicamente com o trabalho de voluntários. Praticantes que já realizaram o retiro de 10 dias podem fazer doações – *dana* –, que chegam de diversas formas: mão-de-obra, representada pelos servidores que auxiliam durante os retiros, professores dos retiros, pesquisadores e organizadores dos centros, doações financeiras após os retiros, de materiais e mesmo terrenos onde são construídos os centros de meditação. Os integrantes se organizam em grupos e subgrupos que trabalham para construir e manter os centros de meditação. No Brasil existem atualmente dois centros de meditação constituídos, o mais antigo na cidade de Miguel Pereira\RJ e o recém-inaugurado na cidade de Santana do Parnaíba\SP; outro em Pirenópolis\DF está em fase de construção. Três outros estados – Paraíba, Minas Gerais e Paraná – também desenvolvem cursos de 10 dias, porém em locais alugados.

O foco acentuado nos retiros pode estar relacionado com a dificuldade em manter as práticas diárias recomendadas, tanto meditativas como comportamentos morais e virtuosos. Inegavelmente, os praticantes apresentam diversas dificuldades durante os retiros, tanto de natureza física quanto psicológica, mas ao final a maior parte se adapta à longa rotina de meditações, chegando até o final e relatando experiências positivas, com baixo número de desistências. Entretanto, é a prática recomendada no dia-a-dia – uma hora pela manhã e uma à noite – que a maior parte dos meditadores apresenta dificuldades em cumpri-la. A rotina não costuma durar mais de duas semanas após os retiros, a diminuição das horas de meditação é notável na maioria, além de os cinco preceitos nem sempre serem mantidos. Pode-se supor que esta dificuldade se apresenta tendo em vista o antagonismo entre a realidade da cobrança pela produção capitalista e o agitado estilo de vida da atualidade, em oposição à ontologia da contemplação interna como método para revelação da verdade e alcance da felicidade. Por outro lado, pode-se questionar se seriam essas dificuldades apenas dos dias atuais, ou, se desde o tempo de Sidarta, há cerca de 2500 anos, tal rotina e métodos eram árduos de serem cumpridos? Considerando *vipassanā*, como aqui ensinado, uma técnica universal e não-sectária, tais dificuldades, assim como os cinco obstáculos da mente, parecem ser universais e atemporais. As sociedades estão sempre em constante mudança, e por vezes pode parecer que é o “atual” encurtamento do tempo e do espaço que tornam esses métodos menos cumpríveis.

S.N. Goenka afirma que não se deve ensinar a técnica a ninguém, pode-se, por outro lado, descrevê-la para que as pessoas saibam do que se trata. Passamos agora, então, a descrever sucintamente como as três meditações são transmitidas durante o retiro.

Na primeira noite, após a tomada dos preceitos, faz-se o pedido para receber as instruções da meditação *ānāpāna-satī*, quando Goenka então transmite os ensinamentos desta que será praticada e aprofundada nos três primeiros dias, a plena atenção na respiração. Nos dois primeiros dias, foca-se a atenção inteiramente na respiração e na sensação do ar tocando as narinas, sendo que no terceiro dia volta-se a atenção para a área entre as narinas e a boca, observando as sensações nessa área triangular do bigode. Nesta fase, trabalha-se com uma pequena área, pois quanto menor o local que se fixa atenção, mais concentrada fica a mente e mais afiada a consciência para sentir a sensação; caso contrário, se se começasse diretamente com a prática de *vipassanā*, sentir-se-iam poucas ou nenhuma sensação. Esses três primeiros dias são apenas a preparação da mente, pois, como explicado por Buda, *ānāpāna-satī*, ou a consciência na respiração, é apenas o foco inicial da meditação.

As meditações ensinadas por Goenka não se usa nenhum modo de verbalização nem imaginação para ajudar na concentração, e a respiração deve ser sempre natural, como ela entra, como ela sai não havendo exercícios que a alterem. Desta forma, acalma-se a mente livrando-a do domínio das negatividades intensas ao mesmo tempo em que a concentra, tornando-a nítida e penetrante, capaz do trabalho de percepção. Não obstante, Goenka indica um possível controle da respiração quando a mente estiver muito distraída,

podem-se fazer algumas poucas respirações mais profundas, e então retornar a sua observação.

*Vipassanā-sati* é então introduzida no quarto dia do retiro, mas não sem antes fazer o pedido formal, através da repetição de alguns mantras em *pāli*, de pedido de transmissão desse ensinamento. A prática consiste em focar a atenção no topo da cabeça e movê-la, lentamente, e, por todas as partes do corpo, em direção ao pé e retornar para o topo da cabeça, fazendo um *scanning* de todo o corpo. A prática não deve ser tomada como um rito, pois o fundamental na técnica é não deixar nenhuma parte do corpo sem observar, não importando a ordem das partes escaneadas, mas aconselha-se a ter uma ordem.

No oitavo dia insere-se o chamado *free flow* ou fluxo livre, quando a observação se dá de modo fluído e mais rápido, sem parar nas áreas da moldura do corpo. Após um longo tempo de prática, deve-se começar a observar as sensações no interior do corpo; técnica introduzida apenas superficialmente no último dia.

No último dia do retiro Goenka transmite-se a meditação *mettā*, que consiste em compartilhar os méritos e emanar bons sentimentos, primeiramente a si mesmo, e então a todos os seres, sendo realizada no final de toda meditação durante cerca de cinco minutos. Para praticar a meditação do amor compassivo deve-se, antes de tudo, tomar uma posição confortável, livrando-se de qualquer incômodo físico que possa estar presente no final da sessão. De modo semelhante, também se deve purificar a mente, afastando os pensamentos negativos; só então o meditador está apto a emanar paz, harmonia, felicidade e compartilhar os méritos com todos os seres.

Considera-se que a geração de pensamentos e sentimentos positivos por parte de qualquer pessoa com relação a si mesma e aos outros é sempre benéfica, entretanto, como os praticantes de *vipassanā* trabalham nas raízes mais profundas da mente, acredita-se que essa emanção e intenção sejam mais intensas por parte destes, visto que, tais sentimentos também provêm de camadas mais profundas e purificadas da mente.

#### IV - Conclusão

O retiro *vipassanā*, da tradição de Sayagyi U Ba Khin, é sem dúvida um dos movimentos que seguem os ensinamentos de Sidarta Gautama que mais se expande atualmente. Os ensinamentos de Buda – *dhamma* – são considerados universais e não sectários, e o mestre Goenka, embora cite mestres budistas e utilize as palavras de Buda do cânone *Pāli* da tradição *Theravāda*, não instiga os alunos a se tornarem budistas nem assim se auto intitula, focando primordialmente nos resultados práticos experienciados durante as meditações e na vida cotidiana. Assim, como defendido por Goenka, a meditação *vipassanā* pode e deve ser praticada por pessoas de qualquer credo, abrindo-se espaço para praticantes de todas as religiões aprenderem a técnica, não sendo rara a presença de *yogīs*<sup>9</sup> de tradições hindus e budistas de outras linhas participam do retiro.

---

<sup>9</sup> Praticantes de yoga ou, de acordo com a tradição Theravāda, o praticante do *dhamma*.

Com relação a este tema, uma significativa história é conhecida na comunidade. Certa vez, alguns monges da tradição budista tibetana mostraram interesse em realizar o retiro de 10 dias e foram até Goenka pedir-lhe permissão. Este, como de costume, a concedeu, mas enfatizou que os monges não deveriam se prostrar aos pés dos professores, como é tradição de suas escolas, visto que durante o retiro nenhum rito é praticado e todas as práticas espirituais devem ser cessadas. Sua Santidade Dalai Lama aceitou a condição e assim os monges realizaram o retiro *vipassanā*.

A descrição de como o movimento se estruturou leva à percepção de que a expressiva expansão nos últimos 40 anos tem duas razões aparentemente paradoxais: a fidelidade com os ensinamentos originais e a adaptação ao contexto social contemporâneo. Para Sardella (2017, p.2), Goenka enfatizou o valor científico de *vipassanā* e a desconectou do Budismo tradicional, com o objetivo de ajustá-la às perspectivas religiosas globais atuais. Pouco foi alterado com relação às duras exigências da prática, entretanto a forma de organização da *sangha* – comunidade – foi guiada com maestria tanto por S.N. Goenka quanto por seu mestre Sayagyi U Bah Khin, os quais se correspondiam por cartas, e este dava indicações àquele. Apesar desta forte ligação entre os mestres, a *sangha* não se baseia na tradição guru-mestre, tão presente no Hinduísmo e no Budismo, e o retiro de dez dias se torna então o modo de iniciação.

Buda aponta *ānāpāna-sati* como a prática mais ideal para concentrar a mente, mas afirma que é apenas com a prática de *vipassanā-sati* que os *sankhāra* são eliminados desde suas raízes. A característica mais marcante da técnica, como ensinada por Goenka, é a não necessidade de observar os conteúdos mentais – o que vem a acontecer naturalmente. Mas apenas nas sensações corporais, visto que tudo que surge na mente se reflete como sensação corporal, e não reagindo a estas os *sankhāra*, passados são eliminados e não são mais produzidos novos. Assim, a prática de *vipassanā* leva o meditador à compreensão do não-eu (*anatta*), não havendo assim um ser (*atta*) permanente e eterno que transmigra, mas apenas os *sankhāra* – ou reação – os quais nos levam ao sofrimento e às seguidas encarnações. Por fim, compreende-se que a concentração da mente é apenas a preparação para alcançar a sabedoria, que se dá a partir da reflexão e análise das experiências de cada um, tendo como base os ensinamentos do Buda.

## Referências bibliográficas

ANDRADE, Clodomir Barros de. *A não dualidade de um (brahmadvaita) e a não-dualidade do zero (sunyatadvaya) na Índia antiga*. Tese. Doutorado em Ciência da Religião. Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2013

BHIKKHU, Thanissaro. *MN 118. Ānāpānasati Sutta: Mindfulness of Breathing. translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu*. Disponível em: <<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>> Acesso em: out. 2016

DHAMMUTTAMO, Achariya. *Secular and agnostic spirituality does not enhance Vipassana practice*. Disponível em: <[https://www.academia.edu/33821539/Secular\\_and\\_agnostic\\_spirituality\\_does\\_not\\_enhance\\_Vipassana\\_practice](https://www.academia.edu/33821539/Secular_and_agnostic_spirituality_does_not_enhance_Vipassana_practice)> Acesso em: jun. 2017.

GOENKA, S.N. *Os Resumos das Palestras. Palestras proferidas em um curso de 10 dias de Meditação Vipassana condensadas por William Hart*. Vipassana Research Institute. 2017

GUNARATANA, Bhante Henepola. *O Caminho da Tranqüilidade e Insight*. Disponível em: <[http://www.acessoaoinsight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/tranquilidade\\_insight.php](http://www.acessoaoinsight.net/arquivo_textos_theravada/tranquilidade_insight.php)> Acesso em: mai. 2017

HARRISON, Peter. *“Ciência’ e ‘Religião’: construindo os limites”*. Rever [Revista de Estudos da Religião], PUCSP, março, pp. 1-33, 2007

HART, William. *Meditação Vipassana: A arte de viver segundo S.N. Goenka*. Publishing. Washington, USA. Ed. Pariyatti. 201p, 1987.

LIE, Kåre A; SAN, CHAN Khoon. *No Hinayana in Buddhism*. In: *The myth of Hyianayana*. Disponível em: <<https://www.urbandharma.org/pdf/NoHinayana.pdf>> Acesso em: abr.2017

SARDELLA, Ferdinando. *Shifts in Burnese Buddhism: The Practice Lineage of S.N. Goenka*. Jadavpur university journal of sociology. Vol. 3 number 3 march, 2010.

VIPASSANA, Instituto de Pesquisa. *Fundamentos do Buda-Dhamma na pratica da meditação Sayagyi U Ba Khin – Com um curto esboço biográfico sobre a vida de U Ba Khin*. Disponível em: <[www.dhamma.org/pt/](http://www.dhamma.org/pt/)> Acesso em: out.2016a.

\_\_\_\_\_, Instituto de Pesquisa. 2016b. *Mahasatipatthana Sutta – A Grande Palestra sobre o Estabelecimento da Consciência*. Disponível em: <[www.dhamma.org/pt/](http://www.dhamma.org/pt/)> Acesso em: jan.2016b.

VRI, Vipassana Research Institute. *The Importance of Vedanā and Sampajanna in Vipassana Meditation*. Disponível em: <<http://www.vridhamma.org/Vedana-Sampajanna-in-Vipassana-Meditation>> Acesso em: out.2016

WILLIAMS, Paul. *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*. London: Routledge, 2000.

YOSHINORI, Takeushi [org.]. *A Espiritualidade Budista I. Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China*. São Paulo: Perspectiva, 2016.