



# Discurso para Prisioneiros no Presídio de Nasik, Índia

S. N. Goenka (1996)

Texto retirado de

<https://www.vridhamma.org/discourses/Discourse-to-Prisoners-in-Nasik-Jail-India>

(traduzido do original em hindi para o inglês)

(Traduzido do inglês para o português em 2023. Algumas palavras ou expressões de difícil tradução estão indicadas em *itálico* entre parênteses).



Presídio de Nasik, Nasik Road, Índia. 16 de Fevereiro de 1996

Meu querido convidado de honra, funcionários da prisão e meus queridos prisioneiros:

Uma vida em escravidão (*bondage*) é cheia de tristeza (*sorrow*). Não há maior sofrimento do que a escravidão e não há maior felicidade do que a liberdade. Eu posso entender muito bem quanta tristeza existe em seus corações. Eu mesmo fiquei vinte dias em uma prisão e dez dias em outra prisão com prisioneiros como você, ouvindo seus problemas e seus sofrimentos. E tendo mostrado a eles uma saída para sair de seu sofrimento, senti um prazer imenso. Esses presos estão longe de suas famílias, mesmo que os encontrem de vez em quando, não podem ficar juntos por muito tempo. Por piores que possam ser as condições em casa, ainda assim é um lar. Você não pode ter o mesmo sentimento aqui, a mesma liberdade aqui. Ficar entre essas paredes é sofrimento.

Mas há outro sofrimento maior do que este. Esses pensamentos que ficam surgindo na mente, sobre a família, sobre o pai, a esposa, os filhos, os irmãos, as irmãs, esses pensamentos trazem preocupação com eles, consigo mesmo. Tais pensamentos, de que quando chegar a hora certa seremos livres, mas ao mesmo tempo há essa preocupação se a sociedade nos aceitará ou não. Como se integrar à sociedade novamente, preocupação com o futuro.

Então, mais um pensamento vem à mente: "Oh, eu fiz essa ação errada em minha vida pela qual fui punido", então a pessoa se arrepende e esses pensamentos continuam vindo à mente e isso traz sofrimento. Outro pensamento vem à mente: "Eu nunca teria vindo parar neste lugar se não fosse por aquele sujeito que testemunhou contra mim, ou me enganou, ou

aquele oficial em particular que veio atrás de mim e me pegou." Então a raiva surge na mente contra essas pessoas; a pessoa quer se vingar e depois fica chateada, tensa. Não se pode ter tais pensamentos na mente e ainda se sentir em paz. Quer a pessoa se preocupe consigo mesma, com a família ou com o futuro, ela fica aborrecida e tensa. À medida que a raiva surge na mente, a pessoa fica infeliz e tensa. Você não pode gerar raiva e má vontade para com os outros e esperar sentir-se em paz.

Então, o que se deve fazer? Pode ou não haver liberdade fora dessas quatro paredes algum dia, mas essa outra prisão da mente onde a pessoa continua gerando impurezas como raiva, animosidade, má vontade e se torna miserável, há uma maneira de sair dessa prisão. Somos todos prisioneiros dessa prisão mental onde a mente formou um padrão de comportamento e continua gerando impurezas e nos tornando miseráveis. Já estávamos infelizes longe de nossas famílias, agora estamos aumentando essa miséria ao contaminar nossa mente dia e noite. Como sair desse sofrimento?

Em nosso país tem havido muitos santos, muitas pessoas iluminadas, pessoas liberadas, e isso é o que eles buscavam: "Oh, o ser humano é uma criatura tão miserável, como sair desse sofrimento?". Eles aprenderam a se observar: "O que está acontecendo dentro de mim neste momento?". No momento em que a pessoa aprende a se observar, ela começa a sair de seu sofrimento. No momento em que a raiva surge ou pensamentos vingativos surgem na mente, se você puder aprender a olhar para dentro de si mesmo naquele momento, você se verá queimando, seu batimento cardíaco aumentou, há tanta miséria, tanta tensão. Isso é algo que nunca fizemos até agora. Cada vez que geramos raiva, estamos pensando em alguma pessoa: o que ele fez comigo, como me vingar dele. Nunca aprendemos a olhar para o que estava acontecendo conosco. Uma grande pessoa da nossa terra aprendeu a fazer isso. Cada vez que contaminamos nossa mente e aprendemos a olhar para dentro, vemos que há um fogo interior. Se um homem mantém sua mão no fogo, mesmo por engano, sua mão queima e ele a puxa para trás. Ele pode repetir o erro e novamente puxará a mão para trás. Assim ele aprende a não manter a mão no fogo. Ele aprende por experiência que o fogo queima, então não se deve tocá-lo. Da mesma forma, quando alguém aprende a enxergar por dentro, aprende por experiência que toda vez que gera raiva, começa a queimar por dentro; toda vez que gera qualquer impureza, torna-se miserável. Assim ele compreende a lei da natureza.

Like there is a law of the government. If you break this particular law, then this is the punishment. That is the law made by the government to keep order in the country. One cannot say how long it will take for the punishment in the case of this law. We may do this particular crime and the case may go on in the courts for years before the judgement is given and the punishment is carried out. But in the law of nature there is no delay. As soon as one breaks this law, he is punished immediately.

Pensem em uma lei do governo. Se você quebrar uma lei em particular, então há uma punição correspondente. Assim são as leis feitas pelo governo para manter a ordem no país.

Não se pode dizer quanto tempo levará a punição no caso dessas leis. Podemos cometer um crime em particular, e o caso pode continuar nos tribunais por anos antes que o julgamento seja feito e a punição aplicada. Mas na lei da natureza não há demora. Assim que alguém quebra esta lei, essa pessoa é punida imediatamente.

Assim que geramos qualquer impureza na mente, imediatamente somos punidos e nos sentimos miseráveis. A mesma lei da natureza também nos recompensa imediatamente quando paramos de gerar impurezas. No momento em que paramos de contaminar nossa mente, limpamos a mente de suas impurezas, nos sentimos muito felizes, muito tranquilos. Quem não quer a paz? Mas como encontrar paz e felicidade? Não pedindo ou desejando por ela. Todos pedem a paz de Deus, mas quem pode dá-la? Você nem consegue comida pedindo. Você tem que trabalhar por isso. Para encontrar paz e felicidade interior, é preciso trabalhar para isso. Isso é o que nossos santos e pessoas iluminadas fizeram. Eles olharam para dentro de si mesmos e assim que qualquer impureza surgiu, eles a removeram. Assim, eles se tornaram livres de todo sofrimento.

Mas como eles fizeram isso? Qualquer um pode entender que não deve gerar raiva. Se ele fizer isso, ele apenas se tornará miserável; nada acontece com a pessoa contra quem a raiva é gerada. Ele só acaba punindo a si mesmo. Ele pode entender isso muito bem, mas o que fazer? A gente fica repetindo a mesma coisa. Assim como um alcoólatra entende perfeitamente que o álcool faz mal para ele, mas o vício é tão forte que ele não consegue parar de beber. Ou como um jogador/apostador (*gambler*) que sabe que, ao jogar, arruinará a si mesmo e a sua família, mas não consegue parar de jogar/apostar. Ou uma pessoa imoral que entende muito bem quando está fazendo algo de errado, mas mesmo assim não consegue se conter.

Todas essas ações do corpo e da fala, entendemos muito bem que está errado. Especialmente na Índia, onde se continua ouvindo sermões: "não faça isso, não faça aquilo, isso é errado, você não deve fazer nenhuma ação do corpo ou fala que possa machucar outra pessoa". Você entende isso muito bem, sendo hindu, muçulmano, jainista ou cristão. É o mesmo para todas as religiões, mas ainda continuamos fazendo isso. Por que? Porque nossa mente não está sob nosso controle.

Nós não somos os mestres de nossas mentes. A mente é nosso mestre, nós dançamos ao som das suas músicas. Se não podemos dominar nossas próprias mentes, então como podemos esperar melhorá-las? Isso é o que as pessoas iluminadas de nosso país ensinaram, como se tornar mestres das nossas mentes.

Existem muitas maneiras de controlar a mente. Então essa pessoa nos deu uma técnica que qualquer um poderia usar. Não importa se você é hindu, muçulmano, cristão ou jainista, essa técnica é aceitável para todos. Observar sua própria respiração, conforme ela entra e quando ela sai, isso é tudo. Apenas observe. A respiração é comum a todos. Não é respiração hindu ou respiração muçulmana ou respiração jainista. Você tem que apenas observar. Entra,

sai; você está observando. Então a mente divaga, você tem que trazê-la de volta para a respiração, você continua observando. Conforme você continua a fazer isso, a mente começa a assumir o controle lentamente.

Depois disso, começa o trabalho de conhecer a si mesmo. Assim disse um grande santo deste país: "O homem que conhece a si mesmo, está livre de todos os sofrimentos deste mundo. Conhece a ti mesmo." Mas como? Ouvindo os discursos dos santos ou lendo livros? Não, só pela experiência você pode compreender (*realize*). Este "eu", "meu" ao qual nos referimos. Quem é este "eu": este corpo ou esta mente? O que é esse "eu"? Descubra por experiência. Assim, a pessoa que começa a se conhecer, sabe tudo. Aquele que não conhece a si mesmo é totalmente ignorante.

Um grande santo muçulmano de Punjab — ah, como você pode chamar um santo de hindu ou muçulmano? Aquele que tem purificado a sua mente é um santo. O rótulo de hindu ou muçulmano é irrelevante — então esse grande santo disse: "Aquele que conhece a si mesmo, conhece o Senhor e tem conhecimento completo. Aquele que não conhece a si mesmo, vive na ignorância."

Portanto, conheça a si mesmo. O que acontece quando você começa a se conhecer? Este corpo que chamamos de "eu", você começa a entendê-lo, entendê-lo por experiência e não apenas por ouvir ou ler sobre ele. Somente por experiência você pode entender as palavras do santo, a lei da natureza, o que é essa lei e como segui-la.

O que é essa lei da natureza? Contamine a sua mente e você será punido. Não contamine sua mente e você será recompensado. A lei do governo, você pode escapar dela. Mas dessa lei (da natureza) não há escapatória. Dentro e fora desta prisão, essa lei é a mesma. Mesmo se você sair desta prisão de quatro paredes, você ainda estará nessa prisão mental das suas impurezas, onde você reage o tempo todo. Isso se tornou nossa natureza e somos escravos da mente.

Então, dessa forma vocês são prisioneiros de duas cadeias, portanto o sofrimento é em dobro. Dessa prisão de quatro paredes você pode ou não conseguir sair, mas há uma saída dessa prisão mental. Venha aprender esta técnica para se libertar de suas impurezas. Arranjos estão sendo feitos aqui para conduzir tais cursos, para que todos vocês possam aprender esta técnica. Então, apesar de estar dentro da prisão, você pode encontrar paz e felicidade. Como? Porque você vai parar de contaminar sua mente e quando você aprender a fazer isso, a mente se torna pura e uma mente pura conhece apenas a compaixão, o amor por todos os seres. Mesmo que alguém o tenha prejudicado no passado, você sentirá compaixão por essa pessoa: "Pobre homem, mesmo que ele tenha me prejudicado, por que eu deveria sentir raiva dele? Eu só vou me machucar desta forma, como se colocasse a mão no fogo. Por que devo me queimar?" Qual homem iria querer se machucar e se tornar miserável? Nenhum. Este é o caminho para se salvar, conhecendo-se a si mesmo. Conhece a ti mesmo. A lei da natureza funciona da mesma forma por fora e por dentro. O mundo exterior pode-se ver e entender

com sua inteligência, mas por dentro, só podemos compreendê-lo por nossa experiência. Se pudermos entendê-lo por experiência, então não haverá dúvidas, nem falsas ideias ou imaginação. Este grande santo disse: "Eu vi e compreendi a verdade dentro de mim."

Então, até que você entenda essa verdade pela experiência, haverá apenas ignorância, apenas imaginação. Você não dorme à noite, fica tenso e infeliz; nenhuma paz. "Ah, aquele homem deu falso testemunho contra mim, me enganou, por isso vim parar aqui e estou infeliz." Depois de aprender a ver dentro de si mesmo, você verá que a causa de sua miséria é sua própria raiva, suas próprias aversões, má vontade. O incidente pode ter ocorrido há muito tempo, mas o que você está fazendo agora? Contaminando sua mente repetidas vezes e tornando-se infeliz. Quando você começa entender este fato, você terá levantado o véu da ignorância e, então, observando a verdade como ela é, você aprenderá a sair da sua miséria.

Isso é o que os sábios ensinaram: aprenda a verdade sobre você. O grande santo da Índia disse: "Conheça a si mesmo, conheça a verdade". Este grande santo deu uma nova palavra à Índia. Antes dele, as palavras *dukhiyara*, significando alguém cheio de miséria, e *sukhiyara*, significando alguém que está feliz, essas palavras estavam sendo usadas. Este santo cunhou um novo termo *sachiyara*, significando aquele que está sempre com a verdade.

Observe a verdade como ela é, sem imaginação. Assim, começamos com esta verdade sobre nossa respiração: ela está entrando ou está saindo. Este santo disse: "Aquele que trabalha com a verdade a cada passo, ele alcança essa verdade última. Ele entende a verdade sobre si mesmo e quando ele faz isso ele se torna livre de todo sofrimento."

Sempre que você vem para um curso de 10 dias, você observa sua respiração por dois, três dias e então percebe que algo está acontecendo ao redor do seu nariz. Algo está mudando. Você tem várias sensações: frio, calor, pulsação, cócegas, latejamento. Você começa a observar isso. Conforme você continua observando isso, depois de uns quatro, cinco dias você percebe que isso está acontecendo em todo o corpo. Algo está mudando por todo o corpo a cada momento. Você encontrou a maneira de observar a verdade sobre si mesmo.

Now you will see, as and when anger arises in the mind, immediately there is a burning sensation in some part of the body. As soon as the anger goes away, the burning stops; there is peace. Thus you begin to experience and understand the law of nature. This is the law: whenever I defile my mind, I get punishment immediately; nature shows no mercy. Nature does not see whether the man is a Hindu or a Muslim or a Christian or whether he is a brahman or any other caste, or whether he is Indian, or Russian or American. Let him be anyone—defile the mind and the punishment is immediate. Similarly, purify the mind and the reward is immediate. You feel peace, you feel happy. Everybody wants to be happy, isn't that so?

Agora você verá, na medida que, e quando, a raiva surge na mente, imediatamente há uma sensação de queimação em alguma parte do corpo. Assim que a raiva vai embora, o ardor

cessa; há paz. Assim você começa a experimentar e entender a lei da natureza. Esta é a lei: sempre que eu contamina minha mente, recebo punição imediatamente; a natureza não mostra misericórdia. A natureza não vê se o homem é hindu, muçulmano ou cristão, ou se é brâmane ou de qualquer outra casta, ou se é indiano, russo ou americano. Pode ser qualquer pessoa — contamine a mente e a punição será imediata. Da mesma forma, purifique a mente e a recompensa é imediata. Você sente paz, você se sente feliz. Todo mundo quer ser feliz, não é assim?

Esta maravilhosa técnica do nosso país se perdeu durante 2000 anos, por várias razões. Mas permaneceu no país vizinho da Birmânia, onde foi cuidadosamente preservado como uma joia por 2000 anos. Agora voltou para a Índia em sua forma pura. Esta é uma técnica universal. Dhamma é universal. Dhamma é a lei da natureza. Assim como a natureza do fogo é queimar. Isso é universal. Você não pode ter fogo hindu ou fogo muçulmano ou fogo cristão ou fogo budista. Fogo é fogo e sua natureza é queimar. Se não queimar, então é outra coisa, não fogo. Da mesma forma, a lei da natureza diz que se houver impurezas na mente, elas queimarão. Isso é o mesmo para todos, sejam eles hindus, muçulmanos, jainistas, cristãos ou de qualquer religião ou casta. Qualquer um que contaminar a sua mente ficará infeliz e o ficará naquele exato momento. Da mesma forma, quem purificar sua mente obterá paz e a obterá naquele exato momento. Esta é a descoberta dos sábios e santos deste país: ir para dentro de si e descobrir a verdade sobre si mesmo. A simples verdade de que se contaminarmos nossas mentes, nos tornamos infelizes, e se removermos a impureza, nos tornamos felizes.

Em vez de compreender esta simples verdade, acabamos nos confundindo e enganando os outros em nome do Dhamma. A simples lei da natureza que diz que a natureza de uma mente cheia de impurezas é nos tornar miseráveis e a natureza de uma mente pura é trazer paz. Mas se alguém quiser apenas ouvir os discursos sobre isso, então entendeu a lei de maneira apenas superficial. Mas quando alguém a experimenta, então esse é o entendimento correto, e então começa a sair desse padrão de comportamento, e portanto de seu sofrimento. A regra é a mesma para todas as pessoas, independentemente de sua religião ou casta. A lei da natureza é imparcial e objetiva.

Come learn this technique and get liberated. So many people have been benefited. Not only those outside but also those who are in jails. Those who have double jails, one of four walls and one jail of these defilements. They have learnt Vipassana and they keep practising and now they are becoming free from the jail of defilements. They accept this jail of four walls with a smile: "I must have done some crime in this life or maybe some other for which I have to undergo this suffering. Let me undergo this trial with a smile. Why should I get tense and suffer?" They have changed the behaviour pattern of the mind. Now they do not generate any anger or ill will. So they find that they can sleep peacefully in the night. They are happy. So many people have come out of their misery through this technique.

Venha aprender esta técnica e se liberte. Tantas pessoas foram beneficiadas. Não só os de fora, mas também os que estão nas prisões. Aqueles que têm cadeias duplas, uma de quatro paredes e uma prisão dessas impurezas. Eles aprenderam Vipassana e continuam praticando e agora estão se libertando da prisão das impurezas. Eles aceitam esta prisão de quatro paredes com um sorriso: "Devo ter cometido algum crime nesta vida ou talvez algum outro pelo qual devo passar por este sofrimento. Deixe-me passar por esta pena (*trial*) com um sorriso. Por que devo ficar tenso e sofrer?". Eles mudaram o padrão de comportamento da mente. Agora eles não geram nenhuma raiva ou má vontade. Então eles descobrem que podem dormir tranquilamente à noite. Eles estão felizes. Tantas pessoas saíram de sua miséria por meio desta técnica.

Na Birmânia, o país onde nasci e cresci, havia um homem em um dos presídios, um homem que havia cometido 17 assassinatos, incendiado muitas aldeias e todos os tipos de crimes. Ele aprendeu essa técnica com algum santo e estava praticando. Ele se tornou uma nova versão de si mesmo. Assim, o governo decidiu libertá-lo antes que seu mandato expirasse. Agora ele está ensinando aos outros esta técnica. Ele se tornou um santo. Ele viaja pelo país ensinando aos outros.

Da mesma forma, durante a vida do Buda, havia um homem chamado Angulimala. Você pode ter ouvido a história dele. Ele fez um voto tolo de que mataria 1000 pessoas. Agora, como manter a contagem das pessoas mortas. Então ele cortava o dedo deles e o colocava em um colar (*garland*) em volta do pescoço. Ele matou 999 pessoas e estava esperando para matar a milésima, mas não conseguiu encontrar ninguém. Ele estava morando na selva e ninguém iria por ali por medo. Então ele estava caçando sua última vítima.

O Buda ouviu falar dele e ficou cheio de compaixão por ele: "Pobre homem, quão miserável ele deve ser. Ele não está apenas ferindo os outros, mas também a si mesmo." O Buda vai vê-lo e Angulimala tenta matá-lo. Mas como você pode matar um santo? Ele ouve as palavras do Buda e sua mente fica em paz. Este homem que matou 999 pessoas inocentes que podem não tê-lo prejudicado de forma alguma, este homem, ele começou a praticar esta técnica e se libertou totalmente de sua miséria.

Se ele pôde fazer isso, todos vocês também podem. Nenhum de vocês matou 999 pessoas. Então venha, liberte-se. Como este homem da Birmânia que matou 17 pessoas e queimou tantas aldeias. Ele também se tornou um santo. Como ele se tornou um santo? Não pela graça desta ou daquela pessoa. Ele se tornou um santo por seus próprios esforços. E que tipo de esforço? Por esforços externos você pode ganhar o pão de cada dia, mas esse esforço vem de dentro de você. Se você fizer esse esforço interno, poderá encontrar a verdadeira paz, a verdadeira felicidade. Aquele que conseguiu remover todas as suas impurezas mentais, não há ninguém mais feliz do que ele. Ele permanece pacífico em todas as situações.

Mas não é uma questão tão simples remover essas impurezas. Você tem que trabalhar duro e diligentemente. Primeiro você tem que aprender a controlar sua mente. Então lentamente

you have to learn to see internally: "See, this impurity is arising in my mind, and see, this is the sensation in my body, a disagreeable sensation and then I become tense and unhappy. In the moment when the impurity disappears, the sensation goes away and also the tension, and there is peace in my mind." You yourself have to learn to observe this and experiment with it and only then you can get out of this misery. No one else can do this for you. Someone can, at the most, show you the way: "Look, this is the way by which I went and I became free, but you have to go by yourself".

Do not think that, because you are in these four walls, you are miserable. Just as you are prisoners here, there are also people outside these walls. They are prisoners of their own impurities and are miserable. And always when you get out of this prison, you will still be miserable. Now this is the way to get out of this prison, then you should take advantage of this way. Because of some crime committed in some life, you were put in this prison and your suffering. But also understand this, in some life you should have done some great meritorious deed, because of which, this government, these officials are now making arrangements for you to learn this technique, so that you can get out of all your miseries. In the opposite case, this would never have happened.

Look at the person there outside who has time. He can only say: "Ah, this place in Igatpuri [Dhamma Giri] is very good. Who goes there is praised. They say that they found peace, they got rid of this habit or that habit. This man became a changed person". He only talks, but never goes to the course. Some problem or other always arises when he wants to go. He is not in prison, but still cannot go to the course. Then, in this sense, you are very fortunate to be in this prison. You can go comfortably to the course. Do this and you will discover that in ten days your world has changed.

After this, we will make arrangements here so that you can meditate every day in the morning and at night. When you meditate, you will find the real peace here itself. Those who do not sleep at night will discover that they can sleep in peace. You can have quarrels between yourselves: "I am a Hindu and you are a Muslim or a Christian", etc., etc. Now your thinking will change. This person does not contaminate your mind, then he is a good man. Not more Hindus, Muslims, etc. The pattern of the mind will change and when this happens you will start to get out of your suffering.

All those who came to this meeting of Dhamma, just by listening, do not advance. You can hear many praises about some sweet, it is so tasty, it is so delicious. But even if you eat it, you cannot know the taste. Only then you can say: "Yes, this sweet is very good". In the same way, just by hearing about Vipassana: "Oh, it is so good, you should free it", etc. Do not advance, at least you should start practicing by yourself. Practice it and then you will realize that this ancient technique of this country can bring you real peace, real happiness. You were a prisoner of your own mind, now you are freeing yourself from this prison.

Você pode desfrutar do prazer da libertação mesmo estando dentro desta prisão. Todos vocês que vieram para esta reunião do Dhamma, que todos encontrem a saída para o seu sofrimento. Que todos vocês encontrem a verdadeira paz, a verdadeira felicidade. Que todos vocês sejam felizes.



## Perguntas e Respostas

### **O que quer que esteja acontecendo nesta vida é a vontade de Deus ou é obra nossa?**

**Sr. S. N. Goenka:** Todo homem é seu próprio deus, seu próprio mestre. Mas você tem que conquistar esse domínio sobre si mesmo e se tornar um deus e então tudo acontecerá conforme o seu desejo. Mas se você não é seu próprio mestre, ao invés disso, você é um escravo da mente, então você culpará os outros por suas ações. Você pensará: "Deus fez desse jeito ou daquele jeito, por isso estou na cadeia". Oh não. Você fez algo de errado, é por isso que está aqui. Então você deve mudar seu comportamento. Portanto, se existe um Deus, ele só ficará satisfeito com você. Ele ficará feliz com você.

### **Eu fui preso aqui pelo assassinato de tal e tal pessoa. Mas eu não cometi o crime. Eu sou um criminoso?**

**Sr. S. N. Goenka:** Se realmente você não esteve envolvido em nenhum assassinato, mas mesmo assim você foi preso, então para provar sua inocência, você precisa manter sua mente calma, só assim você poderá ser convincente. Se você ficar chateado e com raiva de alguém, ficará confuso. Então, como você pode convencer os outros de sua inocência. Quando você fizer este curso, sua mente se acalmará e você poderá enfrentar melhor o problema e tentar convencer os outros de sua inocência. Mesmo no caso contrário, se é assim que você é inocente e ainda assim está sendo punido agora, pode ser devido a algum crime cometido em alguma outra vida. Você está experimentando os frutos de suas ações passadas. Aprenda a aceitar esses frutos com um sorriso: "Não vou contaminar minha mente agora. Vou mudar minha vida dessa maneira". Só então você será feliz e encontrará a paz.

### **Este mundo não existirá no ano 2000.**

**Sr. S. N. Goenka:** Oh não, nada disso vai acontecer, quem te disse isso? Não acredite nessas coisas. Dhamma ainda estará por aqui.

### **Posso participar deste curso de Vipassana?**

**Sr. S. N. Goenka:** Sim, claro que pode. Este governo foi muito gentil em providenciar o curso na cadeia. Todo mundo quer mudar o criminoso com a ajuda de paus, mas como você pode fazer isso? Ninguém vai mudar assim. Felizmente, este governo percebeu isso e agora está tentando mudá-lo com Vipassana. Isso é muito bom. Faça o melhor uso desta oportunidade.

### **Como pode um homem entender a si mesmo?**

**Sr. S. N. Goenka:** Esta é a maneira de entender a si mesmo. Olhe para dentro de si mesmo: "O que está acontecendo dentro de mim neste momento? O que minha mente está fazendo? Alguma impureza está surgindo em minha mente e estou ficando tenso ou está indo embora e estou me sentindo em paz?". Assim você aprenderá sobre si mesmo.

### **Eu vi minha mente cheia de impurezas e tentei ler muitos livros sagrados, mas sem sucesso; Eu não consegui me conhecer, nem encontrar paz. Pode me ajudar?**

**Sr. S. N. Goenka:** Eu já expliquei que apenas ouvir os discursos não é benéfico. Você ouviu minha palestra agora, isso lhe trouxe alguma paz? Talvez sim, por alguns momentos, foi bom. Houve pensamentos de Dhamma na mente por algum tempo e isso foi bom. Mas dentro disso, a tensão ainda estava lá. Nós apenas desviamos nossas mentes por algum tempo, mas por dentro ainda era o mesmo. Esta técnica irá ajudá-lo a mudar de dentro para fora. Vipassana responderá a todas as suas perguntas.

### **Nosso corpo é uma carruagem, as impurezas são seus cavalos, a mente são as rédeas e o desejo seu cocheiro. Isso é verdade?**

**Sr. S. N. Goenka:** Somos escravos de nossas mentes, isso é verdade. Mas devemos ser mestres de nossa mente. Esta é a técnica para conseguir isso. Ao aprender a fazer isso por dez dias e depois praticar diariamente de manhã e à noite, você se tornará o mestre de sua mente. Isso está em suas mãos, não nas de outra pessoa.

### **Para encontrar paz de espírito, tentei cantar o nome de Ram, mas não adiantou.**

**Sr. S. N. Goenka:** Há algum pequeno benefício nisso. Quando uma pessoa está extremamente chateada e não sabe o que fazer, ajuda a manter a mente ocupada com tal atividade, mas isso ajuda apenas na superfície da mente – cerca de 5%. Mas os 95% restantes da mente não são desviados. Essa parte da mente está sempre com as sensações do corpo e reage com desejo e aversão, deixando você tenso. Você tem que curar essa parte da mente. Vipassana faz isso.

### **Sete anos se passaram, meu caso ainda não foi ouvido.**

**Sr. S. N. Goenka:** Isso é muito lamentável, mas o que fazer? Esse sofrimento que você está passando, esperando nos últimos sete anos para o seu caso começar. Não se sabe se é um criminoso ou não, mas tem que sofrer uma sentença de prisão. Agora esta situação, pode-se suportar com um sorriso ou lamentando. Esta técnica de Vipassana ensina você a passar por isso com um sorriso. Então você verá a situação mudar por si só. A pessoa tem que se corrigir primeiro antes de tentar mudar as coisas externas.

**Um curso de meditação já foi realizado aqui antes e conseguimos um pouco de paz, mas ainda não conseguimos controlar nossa mente.**

**Sr. S. N. Goenka:** O que significa que algo estava faltando. Uma coisa é manter a mente ocupada em alguma atividade e outra é ir fundo na mente e remover suas impurezas pela raiz. Feito isso, a paz vem por si só.

**Dizem que tudo o que está escrito em nosso destino acontecerá.**

**Sr. S. N. Goenka:** Quem faz nosso destino? Nós mesmos por nossas ações e ações passadas. Se fizermos boas ações, nosso destino será bom; se nossas ações forem más, nosso destino também será. Torne-se o mestre de sua mente e faça seu próprio destino.

**Como controlar nossos desejos intelectuais?**

**Sr. S. N. Goenka:** Esta técnica pode ajudá-lo. Você entenderá que, no fundo, existe uma causa-raiz de sua miséria. Esse desejo no nível profundo de sua mente o deixa miserável. O desejo no nível superficial da mente pode ser satisfeito de alguma forma, mas lá no fundo existe um desejo constante que o mantém agitado e esta técnica o ajudará a sair dele.

**Deus nos deu a vida para viver, então por que ele nos deu a morte? Se a morte é certa, então qual é o propósito da vida?**

**Sr. S. N. Goenka:** Temos que viver nossas vidas com um sorriso e quando chega a hora da morte temos que aceitá-la com um sorriso. Esta é a arte de viver. Então, se existe um Deus, ele ficará muito feliz conosco: "Olha, eu dei a vida a este homem; ele leva uma vida boa com um sorriso. Eu dei a morte a ele; ele aceitou isso também com um sorriso". Se aprendemos a viver, também aprendemos a morrer. Esta técnica nos ensina a arte de viver e a arte de morrer. Um meditador Vipassana nunca morrerá em um estado inconsciente, ele nunca morrerá em um estado de tensão e miséria. Ele sempre morrerá sorrindo. Assim você aprende a viver pacificamente e morrer pacificamente. Esta é a maior arte que se pode aprender nesta vida.

**Eu quero mudar completamente (*I want to change myself completely*).**

**Sr. S. N. Goenka:** É disso que se trata esta técnica. Você vai mudar totalmente, eu lhe garanto. Mas você terá que trabalhar para isso. Você não pode esperar mudar apenas obtendo as bênçãos de algum guru. Você tem que trabalhar por você.

**Eu quero levar uma vida de paz. Às vezes, à noite, sozinho, sinto que estou sufocando.**

**Sr. S. N. Goenka:** Eu posso entender muito bem o seu problema. Essa técnica o ajudará a remover esse sofrimento. Agora, quando sofremos, tendemos a atribuí-lo a razões externas: "Ele fez isso ou aquilo, por isso estou infeliz". Quando você aprender a olhar para dentro, perceberá: "Eu contaminei minha mente e é por isso que estou infeliz". Remova a impureza e veja, a miséria vai embora.

**Ao cumprir nossos deveres oficiais, às vezes temos que usar palavras e ações duras. Temos que criticar os outros por suas más ações e tendemos a sentir nojo (*disgust*) dessas pessoas.**

**Sr. S. N. Goenka:** Esse é o erro que você está cometendo, dando origem ao desgosto na mente. Às vezes acontece que não conseguimos convencer uma pessoa usando linguagem suave. Então, nesse caso, podemos ter que usar palavras duras para cumprir nosso dever. Podemos ter que tomar medidas duras, mas não precisamos ter pensamentos duros em nossa mente para fazer isso. Antes de usar palavras duras, olhe para dentro de si mesmo: "Existe amor e compaixão dentro de mim por este sujeito? Pobre homem, ele não entende palavras suaves, então para seu próprio benefício tenho que usar palavras duras". Se você está tendo sentimentos de amor e compaixão dentro de você, então você está cumprindo seu dever da maneira correta. É por isso que temos prisioneiros e funcionários da prisão fazendo cursos juntos. Ambos estão sofrendo dos mesmos problemas, então ambos podem encontrar a solução.

**Há corrupção ao nosso redor. Não podemos mudar isso, nenhum partido pode mudar isso.**

**Sr. S. N. Goenka:** O indivíduo tem que mudar primeiro, só então a sociedade pode mudar. Primeiro você tenta mudar a si mesmo, esquece os outros. Mesmo que um homem mude para melhor, há aquele lampejo/vislumbre de luz em um mundo de escuridão. Essa cintilação/vislumbre crescerá lentamente e logo você terá luz em todos os lugares. Toda a corrupção será removida. Então primeiro o indivíduo tem que mudar. É isso que essa técnica faz.

**Sentamo-nos todos os dias e concentramos nossa mente, mesmo assim estamos cheios de tensão.**

**Sr. S. N. Goenka:** É por isso que você deve aprender esta técnica, e aprender como controlar sua mente e purificá-la, só então você encontrará a paz.

**Você citou Guru Nanak e suas palavras sobre a vontade do Todo-Poderoso. Se tudo é a vontade do Todo-Poderoso, devemos considerar nossos crimes como Sua vontade?**

**Sr. S. N. Goenka:** Existe apenas uma vontade do Todo-Poderoso. Que se você contaminar sua mente, então você deve ser punido; se você purificar sua mente, deverá ser recompensado com paz. Um fato tão simples. Aprenda isso e você estará no caminho do progresso.

**As pessoas me chamam de ladrão. Eu não sou humano?**

**Sr. S. N. Goenka:** Deixe as pessoas chamá-lo por qualquer nome. Eu contei a você sobre esse homem na Birmânia que cometeu 17 assassinatos. Ele também foi chamado de assassino. Mas ele mudou a si mesmo e agora ninguém o chama assim. Ele se tornou um santo, as pessoas se curvam a ele. Você também, torne-se um santo e as pessoas se curvarão a você. Isso está nas suas mãos, tornar-se um santo. Purifique sua mente e você se tornará um santo

**Eu quero ficar longe da raiva, mas ela não me deixa.**

**Sr. S. N. Goenka:** Esse é todo o problema. Ninguém quer gerar raiva, mas o que fazer, acontece. Esta técnica irá ajudá-lo a sair desse hábito. Esse hábito de gerar raiva é como uma prisão. Você pode sair desta prisão.

**Eu tento pensar bem de todos o tempo todo. Ainda assim estou infeliz e coisas ruins continuam acontecendo comigo.**

**Sr. S. N. Goenka:** Você pensa bem dos outros, isso é muito bom. Mas isso é apenas no nível da superfície da mente. E o resto da mente? Está cheio de impurezas. Há desejo e aversão nessa mente que o está deixando infeliz. Portanto, se você tentar melhorar as coisas no nível da superfície, não funcionará por muito tempo. Até que as raízes sejam curadas, você não pode encontrar a verdadeira paz.

**Onde posso encontrar pacificação?**

**Sr. S. N. Goenka:** Dentro de si mesmo.

**Às vezes minha respiração pára e recomeça sozinha. O que isto significa?**

**Sr. S. N. Goenka:** Quando você continua observando sua respiração, você pode sentir que ela parou por um momento. Isso acontece quando a mente se torna pacífica e concentrada.

**Essas prisões ficarão vazias (*Will these jails ever become empty*)?**

**Sr. S. N. Goenka:** Sim, definitivamente elas ficarão vazias algum dia. Cerca de 20 anos atrás, eu tinha ido para a Suíça e estava em um ônibus turístico. O ônibus parou em frente a um grande prédio e o guia começou a explicar: "Este é um grande prédio que acomoda cerca de 500 pessoas. Mas não há moradores aqui há 10 anos." O que era aquele prédio? Era a cadeia local. Algum dia isso acontecerá na Índia também. Quando Vipassana surgir neste país, todas essas prisões ficarão vazias.

**Ficamos muito felizes em ouvi-lo citar as palavras do Guru Nanak. Que as bênçãos do Todo-Poderoso estejam com você e que você continue fazendo tais discursos.**

**Sr. S. N. Goenka:** Que todos vocês também consigam a companhia de boas pessoas e encontrem a paz. Há néctar preenchido nas palavras imortais de nossos gurus. Provemos esse néctar. Todo esse tempo você somente ouviu falar disso. Quando você começar a trabalhar dentro de si mesmo, só então você provará o néctar: "Oh, isso é o que nosso Guru Nanak disse. Agora eu o entendo". Quando isso acontecer, você estará no caminho do progresso.

**Se todos nos tornarmos santos, o que acontecerá com o governo?**

**Sr. S. N. Goenka:** Será muito feliz. Se todos se tornarem santos, o que pode ser melhor do que isso? Um santo é sempre bem-vindo dentro ou fora. Isso é tudo? Que todos sejam felizes. Que todos tenham a oportunidade de fazer um curso e encontrar a paz. Que todos sejam felizes.

