Os fundamentos da Meditação Zen

Primeira Parte. Introdução ao Zen

O Zen é um ramo do budismo que se desenvolveu na China (aí conhecido por *Chan*) e faz parte de uma antiga tradição com 2.500 anos fundada por Siddharttha Gotama. Este viria a ser conhecido por Buda, que significa simplesmente o "desperto", e que viveu e morreu como um ser humano e não como um deus objecto de veneração. O *Chan* irradiou da China para a Coreia (aí conhecido por *Son*), para o Japão (por *Zen*) e para o Vietname (por *Thien*). Nos últimos quarenta anos, aproximadamente, criou raízes em muitos outros países.

Embora a escola Zen se conforme em todos os aspectos aos ensinamentos tradicionais budistas, possui, no entanto, uma espontaneidade que desafia a ortodoxia espiritual tradicional.

O Zen é uma prática de transformação dos processos mentais pela atenção dada ao presente. Pratica-se em todas as circunstâncias, no acto de mudar o babete a uma criança, numa reunião de trabalho com colegas, num engarrafamento, a cortar legumes para o jantar, ou sentado no topo de uma remota montanha.

Conhecemos este Agora? Se responderes "sim", ignoras este Agora (este tu mesmo), porque este Agora nunca antes apareceu! Nunca aconteceu e nunca o experimentámos. O Isto é totalmente novo e uma vez aqui na eternidade
Hôgen Yamahata

Porquê meditar

Diz-se que a meditação pode trazer benefícios físicos e mentais a quem a pratica com regularidade. Segundo estudos médicos, os seus benefícios variam entre o desenvolvimento da capacidade de concentração e de raciocínio a melhorias na actividade do sistema imunitário, a alívio de insónias e problemas relacionados com tensão alta. Os praticantes Zen não deixam, porém, de contrair doenças, de sofrer, de morrer. A meditação não é um meio para se alcançar a imortalidade física ou para se libertar das leis da natureza.

Somos o que pensamos.
Tudo o que somos provém
dos nossos pensamentos.
Com os pensamentos
Fazemos o mundo
(do ***Dhammapada***)

Ver as coisas como elas são, incluindo nós mesmos, é o principal motivo que leva os praticantes Zen a meditarem. De um modo geral, não nos damos conta da relação entre os padrões habituais da nossa actividade mental e o sofrimento que eles nos causam a nós e aos outros. A observação consistente da mente, durante a meditação e ao longo do dia, revela-nos que grande parte do nosso tempo é despendido a correr atrás de certas coisas e circunstâncias e a rejeitar outras. Damo-nos conta que despendemos uma parte considerável do nosso tempo e da nossa energia a reciclar prazeres e agravos do passado, ou ocupados em como podiam ou deviam melhorar as coisas no futuro, comparando constantemente pessoas e coisas, encarando-as segundo categorias dualistas como bem e mal, desejável e indesejável, certo e errado, culpado e inocente, amigo e inimigo, etc.

Ao meditarmos, passamos a ver com maior clareza os nossos preconceitos e apegos, e isto faz com que procuremos aperfeiçoar o nosso carácter. A observação simples, honesta, não verbal dos nossos processos mentais e emocionais produz de facto uma mudança no modo como encaramos as situações e as pessoas que encontramos. O efeito final é uma aproximação à vida que se manifesta em atitudes de não rejeição e de não apego, de não distorção da verdade, de abstenção do excesso de satisfação de desejos e de não cedência ao auto engano. Esta maneira de viver manifesta-se quer num plano pessoal quer num plano social, e decorre mais de uma profunda compreensão interior do que de um acto de vontade. Como consequência, tornamo-nos menos propensos, por exemplo, a tirar proveito egoísta da natureza ou do próximo, a voltar as costas à vida por ingestão de químicos ou de drogas, a fechar os olhos às necessidades dos outros e aos efeitos das nossas vidas no meio ambiente.

Uma prática contínua de plena atenção ao longo de muitos anos pode dar origem a experiências de profunda compreensão interior que transformam a visão que temos de nós mesmos, ao ponto de podermos ver que o eu a que estivemos ligados prazenteiramente ao longo da nossa vida mais não é do que uma miragem auto-construída. É como se descascássemos uma cebola. Os falsos pensamentos são removidos, camada após camada, até deixarmos de ver não só um eu dissimulado e fingido, mas também um eu desnudado. Aspiras a descobrires o teu eu, mas acabas por descobrir que não há nada a descobrir.

Em termos mais concretos, praticar meditação faz diminuir gradualmente a errância dos teus pensamentos até experimentares um estado de “não-mente”. Perceberás naturalmente que a tua vida no passado foi construída sobre um acumular de noções erróneas e confusas que não são o teu verdadeiro eu. O teu verdadeiro eu é um que é inseparável de todos os outros. A existência objectiva de todos os acontecimentos compreende todas as várias dimensões da existência subjectiva do teu eu. Não tens, portanto, que procurar nada nem desprezar nada. O que está diante de ti em cada momento é o que tens procurado, e não podes nem tens de lhe acrescentar nada para ele ser perfeito. Ao alcançar este estádio, o praticante de meditação torna-se compassivo para com todos os humanos e todos os outros seres. O seu carácter torna-se radioso, aberto, luminoso como a luz da Primavera. Apesar de poder manifestar emoções em prol dos outros, internamente a mente do praticante de meditação está constantemente serena e límpida como a água num lago de Outono. Uma tal pessoa pode ser considerada iluminada.

Segundo um ensinamento essencial do Zen, a porta interior está aberta a todos, homens e mulheres, velhos e novos, sábios e ignorantes, fortes e fracos, pessoas de todas as profissões, ofícios e origens, de qualquer religião e crença.

Todas estas palavras, no entanto, apenas falam do Zen, não são em si o Zen. A meditação Zen requer a tua determinação em aprenderes e a tua persistência em praticares. Falar do Zen sem o

praticar só faz aumentar o conhecimento inútil e confuso da nossa já confusa mente. Não te é salutar alimentares-te apenas com imagens de comida.

Quais são os conceitos básicos do Zen?

Um conceito básico é que os conceitos são apenas conceitos, não são a realidade. São instrumentos que servem para dominar a habitual incapacidade de ver a realidade de *Isto*, *Agora*, e que podem ser abandonados depois de utilizados.

Compaixão – juntamente com a sabedoria, é uma das principais virtudes para os praticantes do Zen. Fundada na experiência iluminada da unidade é mais do que uma simples emoção sentimental e que, com naturalidade (sem esforço ou pretensão), se distende sem diferenciações à vida no seu todo – inimigos, estranhos, animais, tudo.

Origem condicionada (ou "origem interdependente", "relação condicionada", "nexo causal") – todos os fenómenos físicos e psicológicos que consubstanciam as vidas individuais são interdependentes e condicionam-se mutuamente. A origem condicionada é, juntamente com a doutrina do "não-eu", o ensinamento nuclear de todas as escolas budistas. Compreender a sua função é a condição para se alcançar a iluminação.

Vazio – todas as coisas, incluindo as pessoas, são vistas como não possuindo uma essência duradoura, não sendo mais do que meras manifestações. Sem o vazio, tudo seria imóvel e não haveria nenhuma hipótese de mudança ou de desenvolvimento. O vazio torna assim possível a existência de todos os fenómenos. Este conceito de vazio é, no entanto, bastante diferente do mero niilismo. O vazio não quer dizer que as coisas não existam, significando, antes, que mais não são do que manifestações. Nos escritos Zen, o vazio é frequentemente comparado com o absoluto uma vez que nele não há dualidades nem formas empíricas.

Causa e efeito (*karma* em sânscrito) – a acção da causa e efeito aplica-se obviamente a todos nós na vida diária, se bem que o campo de acção desta função seja tão vasto e intrincado quanto a própria duração do universo. As coisas são o que são por causa das condições que as precederam. Essas condições foram causadas por outras condições conexas e por aí adiante. A noção de causa e efeito está intimamente relacionada com o ensinamento sobre a origem condicionada. Não se baseia nas ideias de punição ou de recompensa, mas antes na observação natural da corrente de pensamento, das palavras e acções no mundo, e no modo como a combinação das múltiplas coisas que constituem cada momento mental produz a experiência do próximo momento. Se bem que os efeitos não sejam antecipadamente determinados nas nossas vidas, o modo como respondemos às circunstâncias e tomamos decisões é obviamente influenciado por acontecimentos passados e por experiências que modelam a nossa visão ou programação mental. Além disso, cada pensamento, palavra e acto contribui para a totalidade do estado do universo, podendo as suas consequências perdurarem e fazerem-se sentir durante muito tempo.

Não-mente – pura imediação na plenitude das coisas como elas são, tal como experimentadas, por exemplo, durante *shikantaza* (apenas sentar em meditação). Esta experiência de "sem pensar" caracteriza-se por:

- **Atitude de não ter atitude**: nem afirmar nem negar; a consciência deixa de ser um vector intencional procedendo de um sujeito para um objecto, sendo antes um campo dinâmico em que se manifestam os objectos.
- **Não-distinção sujeito/objecto**: o sujeito dissipa-se.

- **Imediação**: a experiência, sem um sujeito que a sustente, é de imediação no campo dinâmico da consciência.
- **Plenitude**: uma vez que o objecto não é filtrado por uma acto intencional, ele apresenta-se na sua plenitude.
- **Pureza e simplicidade**: a pura presença das coisas tal como são: não-mente não quer dizer não-plena-atenção, significando antes não estar preso ou distraído pelo pensamento discursivo e por ideias que obscurecem as coisas tal como são.
- **Não-eu**: a doutrina de que nenhum eu existe intrinsecamente numa pessoa como uma substância imutável, eterna, absoluta e independente. A compreensão profunda consiste em apreender a impessoalidade da existência, reconhecendo que a existência é um fluxo de aparecimento e desaparecimento dos fenómenos físicos e mentais no qual não há um em-si ou um eu individual constante.
- **Sabedoria**: uma noção central do Zen é a da sabedoria inerente experimentada sem mediação, que não pode ser comunicada por conceitos ou por termos intelectuais. O estádio último da sabedoria é a compreensão profunda do vazio, reconhecido pela experiência pessoal como sendo a verdadeira natureza da realidade. A realização da sabedoria é frequentemente reconhecida como a realização da iluminação.

Tenho de ser budista para praticar o Zen?

Não. As pessoas que não têm religião ou que praticam outras religiões podem praticar e praticam o Zen. Nem é necessário seguir um determinado guru ou um determinado conjunto de crenças. O Zen é bastante abrangente e não exerce qualquer coacção para mudar as crenças espirituais e religiosas individuais. O Zen é uma forma de refinar a vida mediante a observação cuidada e directa da própria mente. O Zen chama a atenção de que cada um de nós é responsável pela sua própria vida e que a sua experiência é o seu único e verdadeiro professor.

Os adeptos de outras religiões e os que não seguem nenhuma religião verificam que podem praticar os ensinamentos budistas porquanto estes nada têm a ver com o adorar ícones ou com a aceitação irreflectida de um dogma, mas simplesmente com a tentativa de despertar para o que está aqui e agora.

Não acredites em nada só porque
é aceite por muitos,
está escrito nos livros
é comunicado por professores e anciãos,
é transmitido pela tradição.

Mas se, após análise, estiver de acordo com a razão e daí resultar
benefício para o bem comum, então aceita isso e vive em conformidade.
(***Kalama Sutra***)

É evidente que muitos praticantes Zen se comprometem a viver de acordo com os preceitos ou votos budistas, que são muito semelhantes aos dez mandamentos do antigo testamento. Alguns praticantes de meditação usam um pequeno peitilho à volta do pescoço. O peitilho (*rakusu* em Japonês) significa que essa pessoa que o usa tomou votos, e simboliza as vestes remendadas e puídas dos primeiros seguidores do Buda que as faziam a partir de trapos abandonados.

Posso obter a iluminação pela prática do Zen?

Sim, mas é importante entender o que significa a iluminação. A iluminação é ver com clareza o Aqui e Agora – nada mais do que isso – sem todas as falsas aparências ou sem todos os filtros que acompanham habitualmente os nossos processos mentais. É algo tão simples que leva a que a maioria das pessoas, no início da sua prática, alimentem a esperança inconsciente que seja algo mais. Mas milhares de anos de vida indicam que o que há de mais profundo ou fundamental é termos a experiência do universo, agora mesmo, tal qual ele realmente é, em vez de sermos levados pelo que o nosso pensamento, ávido e discriminativo, espera ou teme que seja o universo. A iluminação nada tem a ver com obter algo, mas em renunciar ao apego aos nossos diálogos e "guiões" interiores, às nossas conceptualizações, vícios mentais, amores, ódios, à ideia do nosso eu separado da totalidade da existência. A iluminação não implica que não aconteçam coisas ruins. Mesmo que se alcance a iluminação e o corpo e a mente acabem por se fundir, há ainda que continuar a deitar fora o lixo e a lavar a louça.

A iluminação tem pouco a ver com poderes e feitos sobrenaturais, mas antes com o acesso ao nosso conhecimento transcendental à consciência e à aplicação do nosso potencial para a grande acção a favor dos outros.
Nan-Huai-Chin

A meditação é como limpar uma janela muito suja: é comum a claridade ir progressivamente raiando no interior de um praticante; é às prestações que a iluminação se dá.

O melhor conselho a ter em conta é esquecer a iluminação e não especular sobre o que possa ser ou como se alcança. É impossível obter-se a iluminação se se procurar obter a iluminação, pois forçar o abandono dos conceitos é dar lugar a um conceito ainda mais perturbador, a mais um objectivo a alcançar. Um dos ensinamentos centrais do Zen é que a verdadeira natureza do eu e do universo revelar-se-ão naturalmente como um efeito em que, num método particular de meditação, se combina o aquietar da actividade normalmente frenética da mente com uma amena e sustentada concentração.

Em que é que difere a consciência iluminada da consciência comum?

A experiência da nossa vida não difere substancialmente da de uma pessoa iluminada. A diferença entre ambas deriva do facto de envolvermos a nossa experiência da vida com uma espécie de camada conceptual, investindo emocionalmente nela, tomando-a como se fosse em si "verdadeira" e não como uma "expressão" da "ocasião" em que pensamos ou falamos sobre as circunstâncias dadas. De certo modo, podemos descrevê-la com tendo um duplo sentido. Primeiro há a experiência pré-reflexiva, ainda não conceptualizada – aquilo que todos partilhamos, quer as pessoas iluminadas quer as pessoas como nós. Depois há a expressão de qualquer forma de experiência, ou a caracterização de uma situação ou circunstância particulares. Se o falante (ou pensante) não exprime nenhuma ilusão pessoal, egotista, as circunstâncias falam por si, a situação no seu todo determina o que é dito e o que é feito. Deste modo, no caso de uma pessoa iluminada, o que-é-dito é simplesmente o que-é – "Isto, Agora". No caso de uma pessoa não iluminada, "o que é" inclui o excedente da sua bagagem conceptual, com as suas componentes afectivas, ideias ilusórias sobre a natureza do "eu", da "coisa", do "tempo", etc., que são as distorções particulares e próprias que ela projecta sobre o que realmente é.

Se o Zen tem a ver com a compaixão, porquê sentar-se apenas em meditação? Não é isso egoísmo? Porque não fazer algo agora, já, para ajudar os outros?

A meditação é, fundamentalmente, para beneficiar todos os outros. Pode ajudar-nos, por exemplo, a estarmos menos auto-centrados em questões pessoais, profissionais, sociais e circunstanciais. Não podemos ser um veículo efectivo da verdadeira acção sem ego enquanto a nossa consciência-ego se interpuser entre nós e a necessária circunstância que está diante de nós.

O mestre Zen Dôgen encarava a acção moral correcta como procedendo da sabedoria e da compaixão que designava como "não-dois". Encarava assim a acção moral correcta como procedendo do ver as coisas como realmente são, o que se nos manifesta em momentos de "sem pensar". Livrarmo-nos do pensamento errado (distorcido), realizando a verdade, faz surgir a compaixão, incondicionalmente, sem desejarmos nada em troca. Se conseguirmos fazer isto integralmente, todos os nossos actos podem beneficiar os outros.

O verdadeiro vazio não têm religião, seita ou qualquer doutrina. Enquanto estivermos agarrados a conceitos, mesmo sobre a iluminação, o Buda ou o Caminho Aberto, estamos prisioneiros da nossa consciência, e a nossa verdadeira compaixão não pode operar. O verdadeiro acto de compaixão tem a sua origem além da mente consciente individual. Não pode ser gerado ou motivado por desejos pessoais.
Hôgen Yamahata
Mas é evidente que não precisas de alcançar a iluminação para começares a ajudar as pessoas.

Se o Zen se opõe ao pensamento dualista, significa isso que o bem e o mal não existem? Poder-se-á fazer tudo o que se queira?

Na medida em que também configura um sistema filosófico, o Zen, à semelhança de muitas outras filosofias, tem sido utilizado para racionalizar e justificar actos malignos. As palavras e os conceitos de um qualquer sistema filosófico ou ético podem ser desvirtuados para justificar superficialmente quase todas as tomadas de posição. Mas o Zen não é um sistema conceptual e verbal utilizado para se auto explicar. É o estado do universo momento a momento, agora mesmo. Em termos absolutos, esta presença precede e não requer os conceitos de bem e de mal. Se se tomar de facto consciência de que o ego individual, uma comunidade, uma nação, uma espécie animal, é um fragmento mutável e transitório que não pode existir senão em interdependência com o universo inteiro, então a ideia de colocar os interesses desse fragmento sobre o remanescente não tem sentido e é tido como impossível a longo prazo. De um ponto de vista absoluto, tu e o teu vizinho são um e, por consequência, o teu verdadeiro eu nada obtém se ofenderes ou roubares o teu próximo. De facto, tais acções criam efeitos que apenas fazem aumentar a tua cegueira em relação à tua verdadeira natureza.

Assim, se "o bem" é tido como o agir intencionalmente em benefício da existência do todo, e "o mal" como o colocar intencionalmente os interesses de um indivíduo ou de um grupo sobre os outros, então aquele que verdadeiramente se cumpriu será incapaz de fazer mal.

No Zen, o "bem" e o "mal" não são nem juízos morais nem padrões de comportamento impostos do exterior. Através da plena consciência descobrimos o que é benéfico ("certo") e o que não é benéfico ("errado").

Os conceitos de bem e mal são guias úteis para nos ajudarem no caminho da compreensão, mas os conceitos deixam de ter a sua utilidade se pudermos ver as coisas como realmente são. Por outras

palavras, o “bem” e o “mal” não existem em termos absolutos, mas sim em termos relativos. Ao agirmos no plano da existência relativa temos de avaliar se os nossos pensamentos, palavras e acções têm em vista o bem geral.

O que é a não-virtude, o mal? Verás que é difícil estipular uma regra para a não-virtude. Cada qual está em circunstâncias diferentes. Não há duas pessoas que ajam exactamente segundo o mesmo ponto de vista. Como podes dizer o que está certo e o que está errado, o que é a virtude e a não-virtude? Vejo que te podes enredar com esta pergunta. Vou-te dar a resposta mais concisa à tua pergunta, “O que é a não-virtude, o que é o mal”?

Para ser o mais conciso possível, a não-virtude é o auto-comprazimento. Que fique claro como ocorrem as acções não-virtuosas: o grande senhor do mal é o auto-centramento, agarrar-se ferozmente a uma falsa noção do eu, agitando-o no tempo, lugar e circunstância. É evidente que isto se aplica também aos que presumidamente reconhecem as suas faltas. “Eu, me, meu”. Se te agarras a este sentido totalmente falso do eu, todas as tuas acções, independentemente do que faças, são não-virtuosas. Mesmo que procures fazer o bem, não é evidente que, se prestares atenção, a raiz do mal é o auto-comprazimento? “Primeiro eu”. Procuras situações que sirvam as tuas conveniências. Isto é ir directamente ao fundo, do problema, da questão da não-virtude, e é uma dura e amarga revelação.
Harada Tangen Roshi

No genuíno cultivar da prática há, no fundo, apenas um caminho: o de tomar votos. O que significa então tomar votos? Significa corrigir a tua própria conduta mental. O pensar, o processo de estimular a mente e de colocar os pensamentos em andamento, é um agir que ainda não se manifestou. Qualquer forma de conduta é uma expressão activa do pensamento. Ao consagrares-te ao caminho, deverás saber que tudo começa e acaba na atitude. O caminho tem a ver com a conduta e com a atitude, o levar a cabo os votos. Esta é a suprema verdade e também a verdade mais simples: fazer o bem e refrear-se do mal é, como um grande círculo, o começo e o fim do caminho.
Nan Huai Chin

Segunda Parte. O papel do mestre Zen

Os mestres Zen são professores experientes que partilham as suas visões interiores e estão dispostos a orientar praticantes com menor experiência. Não são necessariamente indivíduos sem mácula, santos ou gurus, e não se constituem em objecto de veneração.

A alguns mestres foi-lhes dada aprovação formal pelos seus próprios mestres para ensinarem, primeiro, de forma restrita e, depois, sem limitações. Alguns podem ser tidos como "plenamente iluminados", enquanto outros não. O "grau" da "iluminação" do mestre não nos deve preocupar, desde que ele nos leve a ver as coisas e as nossas próprias vidas com mais clareza. Em última instância, cada um de nós como praticante é que tem de ver a sua verdadeira natureza. À medida que desenvolves a tua prática, irás encontrar mestres em todo o lado, na interacção com pessoas, objectos e circunstâncias, que te podem ajudar a ver se os teus pensamentos, discursos e acções provêm dos teus interesses egoístas ou são para o bem geral.

Torna-te o teu próprio mestre

Estima-te e desperta –
Hoje, amanhã, sempre.
Primeiro, firma-te no Caminho, depois, ensina os outros,
E vence assim o sofrimento.
Para endireitares o que está torto,
Tens primeiro de fazer algo mais difícil –
Endireitares-te a ti mesmo.
Tu és o teu próprio mestre.
Quem outro podia ser?
Conquista-te
E descobre o teu mestre.
(adpatado do ***Dhammapada***)

–

Terceira Parte. Como fazer meditação Zen

Os três elementos necessários à meditação Zen são a postura, a respiração e a meditação em não-mente.

Indicações gerais

As seguintes indicações provêm de um texto escrito no século XIII pelo mestre japonês Dôgen.

A verdade é perfeita e completa em si mesma. Não é algo recém-descoberto; sempre existiu. A verdade não está longe; está sempre presente. Não é algo a alcançar visto que nenhum passo teu se afasta dela. Não sigas as ideias dos outros, mas aprende a escutar a tua voz interior sem palavras. O teu corpo e a tua mente tornar-se-ão límpidos e realizarás a unidade de todas as coisas. O movimento mais ténue do teu pensamento dualista impedir-te-á de entrares no palácio da meditação e da sabedoria. A prática de meditação não é um método para se alcançar a realização. É a própria iluminação. A investigação, palavra a palavra, feita em muitos livros, pode levar-te a um conhecimento intelectual profundo. Mas para iluminar o teu verdadeiro Eu terás de aprender a recolher-te desviando a luz da tua atenção para o teu interior. Quando as tuas ideias sobre a mente e o corpo cessarem naturalmente, a verdade original aparecerá totalmente. O Zen é simplesmente a expressão da verdade; por isso, ansiar e esforçar-se arduamente (pela iluminação) não são as verdadeiras atitudes do Zen. Para actualizar esta meditação, deverás praticar com intenção pura e firme determinação.

- *A tua sala de meditação deve estar limpa e ser tranquila.*
- *Come e bebe moderadamente.*
- *Deixa ir todas associações mentais e põe de lado todos os afazeres.*

- *Não te ocupes com pensamentos sobre o bem e o mal, nem te preocupes com o certo e o errado.*
- *Muitos pensamentos amontoam-se na tua mente: ignora-os, deixa-os ir.*
- *Se persistirem, fica ciente deles com a consciência do não pensar. Por outras palavras, pensa não-pensando.*
- *Relaxa-te apenas e esquece que estás a meditar.*
- *Põe de lado a actividade do teu intelecto, volição e consciência.*
- *Pára de dar atenção às coisas com a tua memória, imaginação e contemplação.*
- *Não desejes a iluminação porque esse pensamento te deixará confuso.*

A meditação Zen não é nem um exercício físico, nem um ensino por etapas, nem um método para se obter algo material. É em si mesmo o nirvana. É a actualização da verdade e da sabedoria. Na tua meditação tu próprio és o espelho reflectindo a solução dos teus problemas. Na sua verdadeira natureza, a mente humana é absolutamente livre. Podes alcançar a tua liberdade intuitivamente. Não te esforces pela libertação, deixa antes que a prática seja a libertação. A vida é breve e ninguém sabe o que traz o momento seguinte. Enquanto tiveres uma oportunidade abre a tua mente para assim acederes aos tesouros da sabedoria e poderes partilhá-la abundantemente com os outros, levando-lhes felicidade.

Num outro texto, *Bendôhô*, o mestre Dôgen escreveu: *Permanece sentado firme e imóvel e pensa no que não é pensamento. Como pensas no que não é pensamento? Além-do-pensamento.*

Este além-do-pensamento diz respeito a um estado de activa consciência que inclui tanto o pensamento como o não pensamento, mas que não alcança nem é alcançado quer pelo pensamento quer pelo não pensamento. Quando nos sentamos, não vamos atrás, não nos envolvemos nos nossos pensamentos, nem os estancamos. Deixamo-los apenas ir e vir livremente. Não podemos chamar a isso pensar, uma vez que não perseguimos nem nos agarramos aos pensamentos. Tão pouco podemos considerar o *zazen* (a meditação sentada) pensamento, porque no *zazen* os pensamentos vão e vêem como nuvens no céu. Quando nos sentamos, o nosso cérebro não pára de funcionar, tal como o estômago não pára o processo de digerir. Por vezes as nossas mentes estão ocupadíssimas, por vezes estão calmas. Apenas sentar sem nos preocuparmos com as condições da nossa mente é o ponto mais importante do *zazen*. Ao sentarmo-nos assim, somos um com a Realidade, que é "além-do-pensamento".

Os Métodos da Meditação Zen

Não deves colocar demasiada ênfase nem ser excessivamente rigoroso com os pormenores do método de meditação que segues. Um método particular de meditação é apenas um dos muitos caminhos para a compreensão – uma forma no âmbito da qual se explora silenciosamente o momento presente.

Os métodos de meditação Zen têm em vista duas coisas, o aquietar e a concentração da mente. Uma mente aliviada de pensamentos fortuitos consegue desenvolver uma profunda atenção para com o seu próprio estado.

Em primeiro lugar é preciso aquietar, ou deixar ir os pensamentos que andam à toa. Necessitas de cultivar a atenção para melhor controlares e estabilizares a tua mente, para que ela não te leva para onde não queres ir. Se conseguires aquietar a mente, ela deixará de estar dispersa e desorientada. Nesse ponto deixam de te incomodar, ou de captar a tua atenção, a dor, o entorpecimento, o pruído que ocorrem durante a meditação, assim como estados de espírito passageiros, sentimentos ou emoções.

Em segundo lugar é preciso desenvolver a capacidade de concentração seja naquilo que está precisamente Aqui e Agora (*shikantaza*), seja num método de meditação, como o *koan*. O resultado desta concentração é levar o olhar para o interior da própria mente e, consequentemente, de todas as coisas. Os métodos disponíveis mais comuns são a contagem das respirações, acompanhar a respiração, os *koans* e *shikantaza*.

Contagem das respirações – apenas contar mentalmente cada uma das exalações, de um a dez, e recomeçar a partir do um. Fazer isto durante todo o período de meditação. Parece fácil, mas é tudo o que há a fazer. Permanece concentrado na contagem. Ao te aperceberes que te distraíste com um pensamento desorientador, regressa à contagem, começando de novo no um. Empenha-te totalmente em experimentar cada respiração – sê apenas "um", "dois", "três", etc. , sem pensares nisso. Não esperes nada, e não fiques preso a estados de clarividência que tenhas experimentado, nem rejeites qualquer estado de confusão ou de sonolência que possa ocorrer.

Acompanhar a respiração – Quando a concentração na respiração é tal que a consciência do contar se torna clara e a contagem não se perde, o passo seguinte, um tipo de *zazen* ligeiramente mais difícil, é acompanhar, ainda em ritmo natural, as inalações e as exalações da respiração com o olhar da mente.

Kôan (*kung-na* em Chinês) – uma frase de um ensinamento, um episódio da vida de um antigo mestre, ou qualquer tipo de acidente que aponte para a natureza da realidade última pode ser um *kôan*. Para os que não entendem a "lógica" dos *kôans*, muitos deles parecem ser diálogos entre excêntricos radicais, se não mesmo entre loucos. Os *kôans* não são enigmas sem sentido para serem resolvidos e postos de parte. São, antes, ensinamentos subtis sobre a nossa própria vida.

Um traço essencial de um *kôan* é o paradoxo, isto é, algo que transcende a lógica e o conceito. Um *kôan* não pode ser solucionado pela razão, mas pelo acesso a um outro nível de compreensão que leva o discípulo a um mundo para além das contradições lógicas e modos de pensar dualista. O sentido dos k*ôans* só pode ser intuído pela experiência directa. Uma vez que não podem ser solucionados pela lógica discursiva, os *kôans* clarificam o discípulo sobre as limitações do pensamento. Desafiam o ponto de vista condicionado e aperfeiçoam o nosso alinhamento com o nosso eu mais profundo.

Os estudantes que estabilizaram devidamente a natureza inconstante das suas mentes podem colocar a si mesmos, na ausência de um professor que o faça, um *koan* para nele meditarem. Pode ser um *koan* das colectâneas clássicas Zen (e.g. "Qual é o som quando se bate palmas só com uma mão?"), ou pode ser uma questão mais imediata, baseada na própria situação do praticante, tal como "Quem sou eu?"

Os *koans* são utilizados como um tema de meditação, incessantemente colocados pelos praticantes durante as sessões de meditação e, sempre que possível, ao longo do dia. Nos retiros intensivos o *koan* é constantemente observado como uma galinha observa os seus ovos ou um gato observa um rato.

Shikantaza – "Apenas sentar", em japonês. Quer dizer despertar a atenção não-reflexiva que não persegue nem elimina pensamentos, sensações, etc., despertar a atenção distanciada sobre tudo o que surge e se desvanece na consciência seja no interior ou no exterior do teu corpo. É dar plena atenção ao teu corpo sentado.

O mestre Zen Dôgen considerava que essa "presença em si" é em si mesma um koan que, correctamente apreendido, indica "as coisas como realmente são". "Apreender correctamente" este *koan* deriva da experiência pré-reflexiva manifestada pelo "não-pensar". Uma passagem famosa da predicação de Dôgen no *Genjôkôan* (A Actualização do Ponto Fundamental), do século treze, diz:

Estudar a via é estudar-se a si mesmo. Estudar-se a si mesmo é esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é ser reconhecido por uma miríade de coisas. Ser reconhecido por uma miríade de coisas é abandonar o seu corpo-e-mente, e o corpo-e-mente das coisas exteriores. Há um estado no qual se esquece os vestígios da realização e se manifesta a realização sem vestígios ao longo de muito, muito tempo.

Ser "reconhecido por uma miríade de coisas" é exprimir a actividade mental do "não-pensar" em que se "esquece"o eu pessoal e também o eu dos outros dado que deixa de estar presente a consciência de tal distinção. Nenhum eu (*self*) separado está presente para percepcionar "outras"

coisas. Neste momento de percepção, o eu (*self*) é, sobretudo, todas as coisas e vice-versa. Do "não-pensar" flui a única realidade identificável, isto é o incessante, mutável, impermanente manifestar da experiência.

E o que fazer ao surgirem pensamentos?

Ao surgirem pensamentos na tua mente não lhes forneças energia para não ficares preso nem lutares com eles; não lhes dês seguimento nem procures evitá-los. Deixa-os em paz, deixa-os ir e vir livremente. O mais importante no *zazen* é estar atento, é despertar da apatia sonolenta ou do pensamento dispersante e, momento a momento, regressar ao teu método (à postura correcta, ao contar das respirações ou ao teu *kôan*)

Postura da Meditação

Pode-se sentar em meditação Zen (*zazen* em japonês) de diversas maneiras: ou no chão sobre uma almofada, ou numa cadeira. Se conseguires aprender a sentar-te numa almofada (*zafu* em japonês) na posição de lótus, essa é a posição preferível. Mas, se isso for difícil, poderás experimentar outras alternativas, descritas a seguir, todas elas proporcionando uma postura da coluna e uma respiração abdominal correctas.

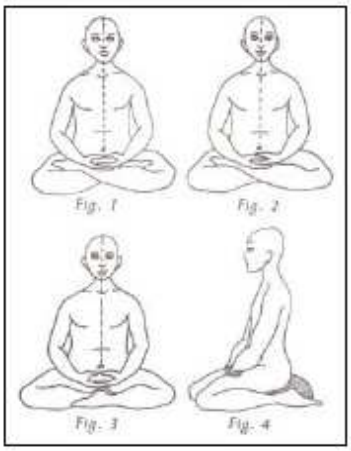
Postura do tronco
Se te sentares na posição de lótus completo ou na posição de meio lótus, coloca ambos os joelhos no chão, endireita a parte inferior das costas, põe as nádegas para fora e as ancas para diante e endireita a coluna. Baixa o queixo e distende o pescoço como se estivesses a perfurar o céu. Os ouvidos devem estar alinhados paralelamente com os ombros e o nariz com o umbigo. Depois de endireitares as costas, relaxa os ombros, as costas e abdómen sem alterares a postura. Senta-te com as costas na vertical e não te inclines nem para a esquerda nem para a direita, nem para diante nem para trás. A tua coluna deverá agora ter encontrado a sua curva natural sem estar tensa.

As mãos
Coloca a palma da mão direita virada para cima sobre o pé esquerdo e a mão esquerda com a palma virada para cima sobre a palma da mão direita. As pontas dos teus polegares devem tocar-se levemente um num outro. Coloca as pontas dos polegares em frente do umbigo e os braços ligeiramente afastados do teu corpo.

A boca
Mantém a boca fechada e encosta a ponta da língua no céu da boca (parte superior da boca) sem deixar espaço para o ar.

Os olhos
Mantém os olhos ligeiramente abertos. Projecta o olhar para baixo, num ângulo de 45º. Sem focares algo em particular, deixa que tudo ocupe o seu lugar no teu campo de visão. Se fechares os olhos, podes mais facilmente ser levado pelo devaneio e cair na sonolência.

Posturas sentadas comuns
As figures 1 a 4 no diagrama em anexo mostram diferentes posturas sentadas numa almofada no chão. A figura 1 mostra a posição em lótus completo, que explicámos acima. A postura em semi-lótus, na figura 2, é a mesma que a do lótus completo, com a diferença que uma perna é colocada no chão com o pé debaixo, ou próximo, da coxa da outra perna. A chamada postura Birmanesa, com ambas as pernas deitadas sobre o chão, é mostrada na figura 3.



A figura 4 mostra a posição sentada de joelhos com recurso a uma almofada ou a um pequeno banco de meditação. Se for difícil sentares-te no chão, utiliza uma almofada de meditação sobre uma cadeira, tal como se mostra na figura 5. Neste caso é importante manter a coluna direita e evitar quer o relaxamento, que pode causar sonolência, quer a tensão que pode causar desconforto e distracção.

Respiração abdominal
Durante o *zazen* respira calmamente através do nariz. À medida que te vais descontraindo, a própria postura permitir-te-á começares a respirar naturalmente pelo abdómen. Isto sucede quando, em vez de respirares com o peito, o teu abdómen se dilata ao inspirares e se contrai ao expirares. A respiração abdominal proporciona um estado de relaxamento adicional.

Não procures controlar a tua respiração. A não ser que a tua prática seja a de contar as respirações, deixa-a ir e vir tão naturalmente que te esqueças de que estás a respirar. As exalações longas são longas, as exalações breves são breves. Não respires ruidosamente.

Quarta Parte. Um Encontro de Meditação Zen

Para se criar um ambiente conducente à prática da meditação silenciosa que permita que as reuniões funcionem calmamente, foram desenvolvidas ao longo de muitas centenas de anos regras de procedimento. Se bem que possam ocorrer pequenas diferenças de lugar para lugar, estas práticas são mais ou menos idênticas em toda a parte onde se pratica o Zen. Estas práticas têm a ver com a comunicação não-verbal e com as formas de nos movimentarmos durante a sessão, em particular com o entrar e sair do lugar de meditação e com o início e o fim dos períodos em que se está sentado. Também ajudam a criar um ambiente indutor de um estado descontraído de atenção consciente.

Quando se entra numa sala na qual decorre uma sessão de meditação é costume fazer-se uma vénia para nos recordarmos da Mente iluminada (colocando as mãos na posição de *gasshô*, que se mostra adiante). Mas, como todas as outras formalidades, é facultativo fazê-lo. Caminha depois para o teu lugar. Aí, para te lembrares do Caminho da prática, faz uma vénia em *gasshô* e volta-te no sentido dos ponteiros do relógio. A seguir, em consideração para com a comunidade dos praticantes, faz uma vénia em *gasshô* para o lado oposto da sala. Senta-te na tua almofada ou no teu assento. Embora nos possamos sentar virados para a parede, geralmente, na União Budista do Porto, os praticantes sentam-se virados de frente uns para os outros. Quando soar o som da taça assinalando a meditação em movimento, faz uma vénia em *gasshô* (se se estiver voltado para a parede dá-se uma volta sobre a almofada no sentido dos ponteiros do relógio), descruza as pernas e levanta-te com a face orientada para o centro da sala, com as mãos colocadas em posição *shashu* (ou, segundo algumas escolas em *isshu*). Quando é dado o sinal para se começar a caminhar em meditação volta-te para a esquerda e segue as indicações que são dadas adiante.

Gasshô: unem-se as palmas das mãos e os dedos. Os braços devem estar ligeiramente afastados do peito, ambos os cotovelos distendidos fazendo uma linha paralela ao chão. As pontas dos dedos devem estar ao nível do teu nariz. As duas mãos (dualidade) juntas exprimem a "Mente Una".

Shashu / Isshu*:* Coloca o polegar da tua mão esquerda no meio da palma da mão e cobre-o com os outros dedos de maneira a fazeres um punho. Coloca a mão em punho diante do teu peito e cobre-a com a mão direita. Mantém os cotovelos afastados do corpo de maneira a que os antebraços formem uma linha recta. A posição chama-se *isshu* se a mão estiver voltada para baixo.

Quando termina a meditação sentada, e não se segue mais nenhuma meditação em andamento, os praticantes levantam-se e saúdam-se mutuamente com as mãos em posição de *gasshô*.

E se cometo um erro?
São frequentes os erros na execução dos procedimentos, mas isso não é importante. Não deves ficar embaraçado por cometê-los ou por repeti-los. Esquece-os. Continua. Se tens dúvidas sobre o que fazer, segue apenas o que os outros fazem.

O que devo vestir?
Veste roupas largas apropriadas para te sentares na postura de pernas cruzadas. Evita perfumes fortes, loções de barbear e similares, visto que não exercem nenhum efeito apelativo nos que estão presentes e podem gerar desconforto nalgumas pessoas. Deverás também evitar comer uma refeição pesada antes de te sentares, uma vez que comida a mais no estômago pode inibir a respiração abdominal e tornar-te sonolento.

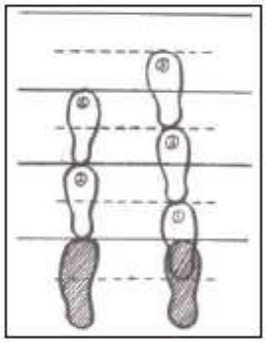
Posso mexer-me? E se eu tiver de tossir e de espirrar?
A meditação sentada não é um exercício de auto-tortura ou um teste à tua capacidade de resistência. Se te sentires desconfortável, deves ajustar a tua posição sentada, mas procura fazê-lo tão lenta e suavemente quanto puderes de maneira a não perturbares a concentração na tua prática ou a concentração dos que estão ao teu lado. Faz com que os teus movimentos sejam parte da tua meditação. Antes de te mexeres, pode ser útil reconheceres as sensações que estás a ter.

Ao observarmos com atenção o que pode ser considerado habitualmente como “dor”, podemos por vezes ver que, na tranquilidade da sala de meditação, estamos a ampliar o significado da sensação. Por vezes podemos observar isso quando, em plena “dor” (por exemplo, na necessidade ardente de esfregar ou coçar) ocorre um ruído vindo do exterior que faz com que repentinamente esquecemos a dor e fiquemos absorvidos neste novo episódio.

Se tiveres mesmo de tossir ou espirrar, e se tal não puder ser evitado, toma por favor em consideração os que estão à tua volta, tapando a boca ou o nariz. Ao fazê-lo, move-te tão vagarosa e controladamente quanto puderes. Se, por exemplo, tiveres um ataque de tosse, é talvez preferível levantares-te lentamente e sentares-te no exterior até que passe.

Sonolência
Se te sentires mole ou sonolento na meditação, pode ajudar abrires bem os olhos ao mesmo tempo que, lenta e vagarosamente, fazendo uma única e profunda expiração, levantas os ombros e, inspirando, fazes expandir o peito.

Meditação em Andamento (*kinhin* em japonês)
Os períodos em meditação sentada são geralmente intermediados por aproximadamente cinco minutos de meditação em andamento. Ao fazeres meditação em andamento, continua a tua prática de meditação. Caminha no sentido dos ponteiros do relógio em torno da sala com as mãos colocadas na posição de *shashu* ou *isshu*. Da cintura para cima, a postura da tua coluna deverá ser idêntica à da meditação sentada. Dá o primeiro passo com o teu pé direito. Avança dando apenas meio passo por cada respiração completa (uma expiração e inalação).



Caminha vagarosa e suavemente como se estivesses de pé num lugar. Não arrastes os teus pés nem faças barulho. Caminha sempre em frente e, ao volveres, volve sempre à direita. Ao terminar a meditação em andamento (assinalada pelo mentor mediante um bater de mãos ou usando dois pedaços de madeira), pára e faz uma vénia. Caminha depois com as mãos na posição de *gasshô* num passo normal à volta da sala até regressares ao teu lugar.

Não tentes levantar-te ou iniciar a meditação em andamento se os teus pés ou pernas estão dormentes. Permanece no teu assento ou almofada até recuperares a sensibilidade dos teus membros e conseguires movimentar-te sem risco de caíres. Junta-te então à fila da meditação.

Quinta Parte. Atenção na vida diária

A verdadeira prática Zen não deve estar separada da vida e, em todos os momentos, a vida pode ser uma prática de meditação. Se puderes evitar ser apanhado por pensamentos errantes que não estão relacionados com o que estás a fazer num dado momento, sentirás paz, tranquilidade, abertura e vivacidade. Ao aperfeiçoares isso, poucas perturbações emocionais ocorrerão nas actividades que diariamente tens de levar a cabo. Mesmo que as emoções sejam perturbadoras, poderás regressar à consciência do que estás a fazer.

Não vás atrás do passado.
Não te percas no futuro.
O passado já não é.
O futuro está ainda por vir.
Ao observar a vida em profundidade tal como é,
No preciso aqui e agora,
O praticante preserva
A estabilidade e a liberdade.
(adaptado do ***Bhaddekaratta Sutta***,
traduzido por **Thich Nhat Hanh**)

A oportunidade para se descobrir a realidade não é para mais tarde, quando as coisas evoluem ou quando os teus problemas actuais estiverem resolvidos. A tua presente circunstância, incluindo os teus problemas, são a matéria para despertares para a realidade de Isto, Agora. Se estás a viver um problema, isso também é Este/Agora. Vai até ao âmago, observa-o claramente. Se estás a viver em sossego, isso também é Este/Agora, mas não procures agarrá-lo, uma vez que o momento seguinte terá as suas próprias características.

O meu professor disse-me uma vez,
- torna-te um com a própria união, até se dissolver.
- varre o jardim.
- qualquer tamanho.
Gary Snyder

Uma das coisas que te apercebes quando observas a natureza do eu é que aquilo que fazes e o que te acontece são a mesma coisa. Ao te aperceberes que não existes separadamente de tudo o mais, percebes o que é a responsabilidade: és responsável por tudo o que experimentas. Não podes voltar a dizer, "Ele enfureceu-me" Como é que ele pôde enfurecer-te? Só tu podes enfurecer-te. Compreender isto faz mudar o modo de te relacionares com o mundo e de lidares com a tensão. Então apercebes-te que a tensão, que em geral tem a ver com separação, é criada pelo processamento mental das tuas experiências. Sempre que surge uma ameaça, um contratempo, um entrave, a nossa reacção imediata é rejeitar, é prepararmo-nos mentalmente ou fisicamente para lutar ou fugir. Se te tornas no bloqueio – no medo, na dor, na cólera – e o vives plenamente, sem julgares ou sem fugires, deixando-o ir, deixa então de haver bloqueio. Na realidade não há maneira de saíres dele; não podes fugir. Não há nenhum lugar para onde fugires, não há nada donde fugires: és ***tu****.*
John Daido Loori

E finalmente – o que é ISTO? Sabes o que é este AGORA?

Embora nunca tenhamos vivido este momento, assumimos que o conhecemos inteiramente – este é o maior obstáculo para se viver uma vida iluminada, porque a vida iluminada é Isto, Agora. O Agora está sempre aqui e é desconhecido – o encontro imprevisível que é a Vida. Momento a momento, cada um é único, irrepetível, uma oportunidade que ocorre para descobrir o Agora.

A única coisa necessária a fazer por todos nós, acima de todas as outras prioridades, é realizar claramente que não sabemos o que está diante de nós agora mesmo, Isto. É esta a mensagem essencial do Zen, que é a fonte de todos os ensinamentos psicológicos, espirituais e éticos que foram transmitidos ao longo de milhares de anos.

Sem te auto-satisfazeres nas tuas circunstâncias favoráveis ou sem desprezares e rejeitares as tuas circunstâncias desfavoráveis, encontra-te com este Agora tal como ele se dá, sê Isto, independentemente do que ele seja. Não só não há um tempo idêntico ao presente, como não há outro tempo senão o presente.

Outras leituras

Muito do material utilizado nesta introdução à meditação Zen foi vergonhosamente pilhado das obras que se seguem. Por favor, examina-as para um entendimento mais aprofundado.

Aitken, Robert (1982) *Taking the Path of Zen*, North Point Press: New York.

Hogen,Yamahata *On the Open Way*, Jiko Oasis Books (J.O.B.): Liskeird, Cornwall, England.

Kapleau, Philip (1989) *The Three Pillars of Zen* – 25th anniversary edition, Anchor Books: New York.

Lasalle, Hugo (1974) *Zen Meditation for Christians*, Open Court Publishers: La Salle, Illinois.

Leighton, Taigen Daniel (ed) and Okumura, Shohaku (1996) *Dogen's pure standards for the Zen community – a translation of Eihei Shingi*, State University of New York Press: Albany.

Loori, John Daido (1996) *The Heart of Being: Moral and Ethical Teachings of Zen Buddhism*, Charles E Tuttle Co (Tuttle Library of Enlightenment).

Luk, Charles (Lu K'uan Yu) (1993) *Ch'an and Zen Teaching* – Volumes 1 to 3, Samuel Wesier, Inc: Maine, USA.

McLain, Gary, Ph.D., and Adamson, Eve, MFA (2001) *The Complete Idiot's Guide to Zen Living*, Alpha Books: Indianapolis, USA.

Nishijima, Gudo and Cross, Chodo (1997 to 1999) *Master Dogen's Shobogenzo*, Books 1 to 4, Windbell Publications Ltd.: London.

Okumura, Shohaku and Leighton, Taigen Daniel (ed.) (1997) *The Wholehearted Way – translation of Eihei Dogen's Bendowa*, Tuttle Publishing: USA.

Sekida, Katsuki (1975) *Zen Training – Methods and Philosophy*, Weatherhill, Inc.: New York.

Sheng-yen (2001) *Hoofprint of the Ox – Principles of the Chan Buddhist Path Taught by a Modern Chinese Master*, Oxford University Press: USA.

Tamura, Teruyasu (1991) A *Zen Buddhist Encounters Quakerism*, Pendle Hill Pamphlet 302, Pendle Hill Publications: Wallingford, Pennsylvania.

Tanahashi, Kazuaki and Schneider, David Tensho (1994) *Essential Zen*, Harper Collins Publishers: New York.

Tarrant, John (1998) *The Light Inside the Dark – Zen, Soul and the Spiritual Life*, Harper Collins: New York.

Thich Nhat Hanh (1995) *Living Buddha, Living Christ*, Riverhead Books: New York.

Thich Nhat Hanh (1998) *The Heart of the Buddha's Teaching*, Broadway Books: New York.

Uchiyama, Kosho (1993) *Opening the Hand of Thought – Approach to Zen*, Penguin Arkana: New York.

Sítios na Internet

Buddhanet - http://www.buddhanet.net/
Buddhism Study and Practice Group – State University of New York at Stony Brook
http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/
Dharma Drum Mountain - http://www.chan1.org/
Mountains and Rivers Order - http://www.mro.org/zmm/mro.shtml
Open Way Zen – http://www.openway.org.au
Shikantaza, by "the Wanderling"-
http://www.angelfire.com/electronic/awakening101/shikantaza.html
Soto Zen School, Japan - http://www.sotozen-net.or.jp/kokusai/kokusai.htm
Zen Buddhism WWW Virtual Library - http://www.ciolek.com/WWWVL-Zen.html
Zen Buddhist Order of Hsu Yun - http://www.hsuyun.org/
Zen/Chan Writings - http://hjem.get2net.dk/civet-cat/zen-writings.htm
Zen Ponderings - http://www.geocities.com/the_wanderling/
Zen texts - http://www.sacred-texts.com/bud/zen/index.htm

_____