Uma Realidade, Uma Vida

Perguntas e Respostas

Em resposta ao ardente apelo de muitos amigos do dharma, ando numa viagem de sesshins. E esta itinerância tem-me levado a contactar com muitas pessoas que me têm feito muitas e diversas perguntas. As minhas respostas foram breves, e agora sinto terem sido quase sempre inúteis; não foram suficientemente boas para fazerem despertar a questão última. (Uma das minhas tarefas na vida é dar aos outros a oportunidade de despertarem a questão última no seu próprio *tanden*).

Perguntas e respostas superficiais, trazidas por ondas emocionais ou intelectuais, continuarão a ser incessantemente feitas enquanto continuarmos a brincar aos sonhos nas nossas mentes. A trindade do sentar, do respirar e da meditação da não-mente prevenir-nos-á contra qualquer tentativa de fuga.

O que estás a fazer agora? Por favor, não adies esta pergunta a ti mesmo; ela é da maior pertinência para a tua vida e para o teu voto último. A maioria das perguntas que me são feitas revelam uma falta de entendimento neste ponto crítico. É importante fazer perguntas, mais importante, às vezes, do que dar respostas. Mas as perguntas colocar-se-ão com clareza se as raízes e o solo de onde brotarem tiverem sido exaustivamente examinados. Quando estamos realmente acordados os sonhos dissipam-se.

Se o nosso encontro com o outro é sincero, é connosco mesmo que nos encontramos sem deixar de encontrar o Aqui-Agora final. Isto não acontece em Espanha, no Japão, na Inglaterra, em Portugal ou em qualquer outro lugar, isto só pode acontecer no centro do universo!

A verdadeira pergunta, quando é finalmente encontrada, é a sua própria resposta. A verdadeira pergunta e a verdadeira resposta não estão separadas, são a realidade da vida.

Os conteúdos das nossas vidas podem ser enriquecidos de todas as maneiras, através do diálogo que diariamente mantemos com as pessoas, com a natureza e com o mundo. A vida, a prática, e a nossa plena-consciência desenvolvem-se se não restringirmos o fluxo aberto do coração. Mas se os nossos juízos emotivos e preferências pessoais interferirem, o diálogo cessa e sobrevêm apenas relações vazias e superficiais.

O que se segue é uma secção de perguntas, extraídas de diálogos de cartas e do dokusan.

- Ailleen (na Irlanda)

Qualquer acção, parece-me, implica a escolha de uma direcção a seguir, oposta a outras direcções. Se não fizermos esta escolha inicial, como poderemos fazer seja o que for? Se seguirmos automaticamente os nossos instintos ou se apenas satisfizermos as nossas necessidades (dormir, comer, etc.) sem a intervenção da mente, parece-me que isso não é mais do que fazer escolhas inconscientes. Significa então que devemos fazer exactamente aquilo que desejamos, limitando-nos a seguir as nossas preferências? As escolhas inconscientes ocorrem facilmente quando estão em consonância com as nossas necessidades físicas, emocionais ou intelectuais, mas é evidente que temos de fazer uma escolha consciente quando, por exemplo, apesar de estarmos cansados, obrigamo-nos a levantar, e é também em consciência que escolhemos comer quando temos fome.
Eu sei que algumas escolhas são triviais enquanto outras são mais sérias, mas qual é o critério em que nos devemos basear para fazer as nossas escolhas? E o que devemos fazer para escolher correctamente?

Sinto-me como a centopeia que quando começou a devanear sobre a maneira como devia mover as patas, deixou de poder andar. Tenho muitas vezes a sensação de que seria mais fácil seguir regras do que ser constantemente confrontada com escolhas. Fala-me em viver sem escolhas, mas até mo ter dito nunca eu pensara que tínhamos a liberdade de não escolher.

- Hôgen

É a incapacidade de sabermos o que pode vir a acontecer, e o temor pelo desconhecido, que nos fazem sentir que devemos escolher. É quase certo que as escolhas nos irão fazer infelizes. Quanto mais tentamos impor decisões e escolhas às nossas vidas, mais infelizes nos tornamos.

Não deixes que a imaginação e a ansiedade te distraiam do momento presente. Até mesmo essa tua escolha inicial para ir numa determinada direcção em vez de seguires outras é a mais, é como colocar patas numa cobra. Fizeste alguma escolha primeiro, antes de vires a este mundo? Não estás tu já em acção, mesmo antes da tal escolha inicial? Ao aceitares as coisas tal como são, sentirás se há ou não verdadeira necessidade em modificá-las.

Dizes-me que não sabes se é melhor viver, ou não, em função de actos de escolha. Nem eu tão pouco, mas sei que se nós somos livres de escolher, podemos escolher o caminho da não-escolha. Na multiplicidade das escolhas feitas no tempo e no espaço não há escolha inicial; até mesmo os conceitos de «escolha» e «não-escolha» são sem sentido. Tudo já está espontaneamente e inevitavelmente escolhido – olha para a realidade.

Quanto mais ampliarmos as escolhas e as astúcias, mais crueldade e mal inimagináveis espalharemos pelo mundo.

- Richard (em Inglaterra)

Mas será correcto começar (a prática) com a intenção de querer ver claramente a realidade sem ilusões? Os grandes mestres sabem com toda a certeza que o nirvana está nesta margem, mas para aqueles como nós, que não vêem com a clareza da visão iluminada, esta margem não se parece em nada com o nirvana.

- Hôgen

Bom, podes começar por ver a realidade sem intenção! O nirvana pode muito bem ser uma miragem na tua mente; pode ser que te pareça, vamos lá, como um pássaro azul pousado naquela longínqua margem, mas isso não é o nirvana, não é a realidade; é apenas um sonho. O nirvana está sempre contigo, como o teu melhor mestre.

O infinito nirvana actualiza-se apenas «neste» instante. O mundo tanto pode ser o nirvana como pode ser o inferno; tanto um como outro vêm, dia a dia, de nós mesmo. É por isso que precisamos de estar muito atentos para averiguar em que reino nos encontramos agora. Esta realidade pode ser tudo, tudo depende de nós, tudo depende dos nossos votos mais profundos. «Isto» é ilimitado; é o mundo; é a vida em si.

- Elizabeth (em França)

Estamos sempre a procurar realizar algo, seja um ideal seja um qualquer objectivo – seja até mesmo o destino no dia a dia. Se eu não tivesse nenhum fim em vista, como poderia, por exemplo, planear a minha vida diária? Sou astróloga, e as pessoas confiam na orientação que lhes posso dar. Se vivêssemos sem objectivos, sem intenções, certamente que acabaríamos por andar às voltas como animais.

- Hôgen

Tens a certeza?! ...

Não andamos todos às voltas sem sabermos qual é o nosso destino ou qual é o significado real da nossa existência, ou andamos?

E mesmo que um cão pareça andar às voltas, isso pode não ser necessariamente assim. Tens a certeza de que um cão é assim tão infeliz? O que é afinal preferível, animais que andam às voltas ou o destrutivo estado de «progresso» da sociedade humana? De onde provém a confusão das nossas vidas? Já alguma vez consideraste isto? Que maneira de viver tão rígida e previsível escolhemos perpetuar!

Somos infelizes por termos permitido que a mente separe os nossos objectivos do nosso fim último. Deste modo, somos arrastados para bem longe pela acção dos meios! A vida Zen não é

um meio para um fim. O objectivo real ou verdadeiro fim é o que realizamos e encontramos Aqui-Agora. Este passo é a vida última em si. A realização encontra-se apenas aqui e hoje, à medida que caminhamos neste solo virgem.

Qual é a essência do teu desejo mais íntimo? É a paz última. Porque queres destrui-la com tanta frequência por meio das tuas intenções conscientes? Que de resto não são a tua vida original. Zazen ensinar-te-á directamente a desprenderes-te delas. Quando estiveres profundamente renovada na tua posição sentada, aperceber-te-ás do teu fim sem fim, o qual está no centro da não-mente, da não-intenção e do não-meio.

- Susan (em Inglaterra)

Se uma pessoa tem a liberdade de escolha que é predeterminada pelas limitações do destino, como é então possível vir a transformar-se a si mesmo e ao mundo sem aumentar o seu karma?

- Hôgen

São inúteis as ideias e intenções de transformar. Escapar à realidade presente é esquecer a relação com o mundo.

Ao acordarmos para a paz última, que é já a transformação final, nós e o mundo inesperadamente transformamo-nos juntos. Não tem importância se as nossas vidas estão ou não predeterminadas.

Ao libertarmo-nos da longa fixação dos nossos hábitos não seguimos nem obedecemos a nenhum destino fixo; passamos a aceitar plenamente tudo o que as nossas vidas nos trouxerem como frutos da verdadeira liberdade. Em todo o caso, tens assim tanta certeza que queres transformar realmente o mundo? Não acredito que o queiras! O prazer que se tem no mundo pode ser tal que os nossos egos procurarão manter o *status quo*. São os desejos superficiais para transformarmos o mundo e a «maneira civilizada» e confortável em que vivemos que impedem o real crescimento interior e a revolução.

- Danielle (na Grécia)

É possível praticar zazen e meditar numa questão que nos preocupe? Por exemplo, sobre um amigo doente ou acerca da paz na terra e, ao mesmo tempo, não ter em mente nenhum objectivo, nenhum conteúdo ou nenhuma intenção para resolver isso, de maneira a prevalecer a essência desse objectivo ou intenção?

- Hôgen

Sim! Sim! Quanto mais transcenderes ou abandonares a intenção ou o objectivo da tua meditação em zazen, mais a essência da tua intenção original ou do objectivo serão realizados sem que os tenhas em mente. Para que isso suceda, a tua oração tem, antes de mais, de ser pura; depois terás de te entregares à prática da meditação da não-mente, sem qualquer resíduo ou ideia consciente.

Visto que a prática da meditação pode acordar-nos para a vida mais profunda, pode suceder que, por vezes, já não haja necessidade de recorrer às velhas intenções. E, todavia, podemos conservar, dentro de nós, a intenção ou prece pessoal, como manifestações naturais da compaixão humana, tal como acabaste de ma descrever.

- Eduardo (em Portugal)

Pode-se estar em não-mente e, simultaneamente, ter volição? Podemos desejar ou aspirar a algo em não-mente? Interrogo-me sobre a natureza do desejo?

- Hôgen

Enquanto nos mantivermos ligados a valores mundanos, teremos a tendência para confundir os pensamentos contraídos por empréstimo com os nossos próprios desejos, mas tais desejos não são reais: são apenas imitações. Pode ser que até mesmo um hábito como o de beber cerveja, não seja mais do que uma imitação. Inicialmente, pode ser que não tenhamos querido beber, pode ser que não tenha sido esse o nosso desejo real, mas uma ideia vinda de outrem, de vermos os outros a divertirem-se. O desejo que nos é mais profundo desperta no momento

em que regressamos a casa e aos recessos da não-mente; tudo o mais são ideias ilusórias que emergem do apego a desejos erroneamente percepcionados como necessidades reais. O desejo e a não-mente não podem coexistir enquanto o nosso profundo desejo e a não-mente forem inseparáveis; eles são a nossa vida original, tal como é.

- Angela (em Londres)

Disse-nos para que nos mantivéssemos na «posição sentada» e que conservássemos a «paz original». Vamos todos acabar por ficar «nus», sentados em meditação sem fazermos mais nada?

- Hôgen

Cada um devia estar «nu» na «original posição sentada». Não precisamos de nenhuma roupagem, acessórios ou enfeites de espécie alguma, nem mesmo da própria carne e dos ossos. Temos de ir até ao fundo do nosso ser; até mesmo os nossos corpos nus e as nossas mentes estão a mais!

Quando realmente nos sentamos e nos movemos com o corpo e a mente vazios, não pertencemos a ninguém, a vida pessoal acaba; acordamos completamente para vivermos em harmonia com os outros. Seja o que for que se faça agora nesta agitação diária, fazer espontaneamente cada coisa em seu tempo é a nossa vida Zen, esteja-se «vestido» ou «nu».

- Graham (em Portugal)

Como é possível saber quando estamos em não-mente ou quando estamos iludidos?

- Hôgen

Facilmente somos levados pelo raciocínio e pela lógica: e, intelectualmente, que bonitas são as tentações da lógica! Por vezes também nos enganamos ao aplicarmos a lógica que nos é habitual. Sempre que as nossas caixas karmicas (as nossas cabeças) prosseguirem uma qualquer busca, é inevitável cairmos na ilusão. No entanto, quando não traçamos nenhum caminho na mente, podemos experimentar a nossa própria morte e estar em não-mente, numa profunda paz com tudo o que fazemos. É raro a morte real ser experimentada sem meditação. Enquanto nos ficarmos por sonhos, o «certo» e o «errado» serão ambos errados. Facilmente confundimos ideias com a nossa voz interior ou com o nosso ser mais profundo. Mas esse ser mais profundo não tem ideias; em si, ele sabe (e o verdadeiro mestre deve sabê-lo) quando estamos iludidos ou quando estamos em não-mente. Não é importante se a um nível intelectual o sabemos ou não; a esse nível superficial de consciência, todos somos iludidos, todos saltamos de ilusão em ilusão, mesmo durante o zazen.

- Genko (na Madeira)

Não tenho a certeza se na verdade compreendo ou não o significado real ou a realidade do Aqui-Agora. Não tenho a certeza se o meu encontro consigo Aqui-Agora é na realidade inteiramente a cem por cento. Não tenho a certeza se realmente posso ser livre de todos os condicionamentos do meu passado (ou de todo o meu passado condicionado) e se posso estar a cem por cento em não-mente. Pode-me ajudar, por favor, a clarificar estas questões: como posso estar cem por cento seguro do «Aqui-Agora» e da Não-Mente?

- Hôgen

Cada um de nós veio e está agora num universo desconhecido. O facto de nos encontrarmos Aqui-Agora é a única realidade e único milagre em todo o tempo e espaço – a realização última – nada mais.

Nenhum de nós está noutro lugar que não seja este; nada mais há senão este um só encontro Aqui-Agora. É este o significado da nossa vida e o do universo que não podem ser repetidos.

Não há necessidade de buscar exemplos ou de fazer comparações – não há comparação para *Isto*. Mas, sempre que queiras realmente descobrir o verdadeiro sentido de Isto que te é dado viver, encontra-lo-ás no mistério infinito da tua própria e única existência.

O universo não tem nenhum substituto; de igual modo, não estamos aqui substituindo alguém ou alguma coisa. O nosso encontro aqui não se realiza em lugar de outro lugar. Eu não estou

aqui em lugar de outra pessoa.

Pensas que se trata de uma questão de percentagem ou de medida da não-mente? Não será antes uma questão de sensibilidade – de descoberta real e de reconhecimento em cada um de nós? Que olhos habitualmente abrimos para ver a realidade?

Podemos fazer agora tudo aquilo que nunca fizemos antes, independentemente dos nossos condicionamentos e preconceitos. *Podemos ser agora* o que nunca antes fomos – mesmo sem estarmos parcial ou totalmente em não-mente.

O tempo (o agora) incessantemente vem de novo até nós, como uma catarata ou corrente desconhecida penetrando-nos a todos. E mesmo que não nos seja possível desencardir totalmente o passado, precisamos urgentemente de beber já uma gota *desta* água pura. Não há razão alguma para não a beber e matarmos assim a sede do infinito passado. O que é que nos impede de fazer isso?

Será que o nosso passado condicionado nos impede *realmente* de estarmos em não-mente? Muito pelo contrário. É justamente por estarmos tão encardidos que somos lavados por esta água fresquíssima do *agora*. Não é, portanto, uma questão de passado inamovível, mas uma questão de *aceitação, de liberdade, e de amor incondicional por tudo ou por todos aqueles que encontramos agora*. Nascemos de novo quando simplesmente, de respiração a respiração, aceitamos tudo o que de novo se manifesta. Eis a vida essencial do Aqui- Agora.

A razão pela qual não tens a certeza do teu novo nascimento neste agora, é porque estás agarrado à tua ideia fixa de passado. Não nos estamos a confrontar com a nossa própria morte real de agora-a-agora?!

Tudo o que experimentámos no passado (até a iluminação) já se decompôs. Tudo o que fomos no passado – macacos, vermes, amibas, por exemplo – está connosco neste momento. Tudo o que fizemos foi inevitavelmente necessário para a nossa realização Aqui-Agora. É através desta realização última que – subitamente – os nossos hábitos passados, «sucessos», ou insensatez adquirem sentido. Tudo desempenha um papel particular e tudo é desfrutado neste nascimento de um novo cosmos. Todas as nossas experiências, incluindo as nossas faltas, são continuamente modificados pelo nosso estado presente e plena consciência. Não há nenhum passado fixo, porque tudo, seja passado seja futuro, liberta-se de agora a agora!

A constante alteração, purificação ou restrição do nosso passado depende do estado, egotista ou sem ego, em que se está no presente. Não é o passado que nos controla, somos nós é que criamos e vivificamos tudo o que é o passado e futuro nesta plena consciência do agora. Isto nada tem a ver com o *tempo humano*, tal como habitualmente o percepcionamos, e em que o presente nos aparece fixo entre o passado e o futuro ou entre o futuro e o passado; tem isto antes a ver com a contínua descontinuidade do Tempo-da-Vida-Real.

Até mesmo uma caverna com centenas de anos de escuridão pode ser iluminada de *uma só vez* por um único archote; (o archote é a plena consciência do Agora).

«Agora mesmo acabei de nascer»; de agora em diante este é o nosso novo kôan, o mantra vivo que desperta incessantemente no nosso íntimo, de novo.

Este eterno presente que chamamos «agora» é pura realidade. Não-mente é puro Aqui-Agora.

- Sue (em Inglaterra)

Anos atrás li uma história sobre o Zen que sugeria a maneira como se devem encarar os problemas do mundo. Colocava-se a seguinte pergunta, «Como se torna a água límpida num charco lamacento?» A resposta era, «Não te atires lá para dentro na tentativa de a limpar, isso seria ainda pior; senta-te apenas e aguarda até que a lama assente. Então o charco tornar-se-á límpido.»

Isto é certamente verdadeiro com um charco de água, mas é-me difícil aceitar essa resposta como metáfora para a vida neste mundo. A história parece sugerir que não devemos intervir de

forma alguma quando confrontados com um problema e que, uma vez deixado a si mesmo, se resolverá. Mas, então, o que fazer se vemos uma senhora idosa ser assaltada, o que fazer quando temos conhecimento da instalação de mísseis inter-continentais, ou da existência de chuvas ácidas? Sinto que é profundamente errado apenas sentarmo-nos e observar impávidos o desenrolar do mal, sem tentarmos fazer nada por isso.

Sinto uma idêntica dificuldade com o ensinamento do Zen que nos diz que devemos ser iguais a um espelho. Um espelho é frio, no sentido em que não é nem envolvente nem afectuoso; não tem carácter, personalidade ou sentimentos; limita-se a reflectir tudo o que é colocado diante dele, seja bom ou mau, bonito ou feio. Mas se somos espelhos como é possível amarmos e ampararmos outras pessoas ou outros seres. Um espelho não vê; apenas reflecte. E se por um lado reflecte fielmente, não deixa, por outro, de ser incapaz de manifestar sentimentos, afecto, união ou compaixão. É assim que temos de ser?

A metáfora do espelho não me ajuda a compreender quando nos fala em «paz original». Penso que a paz original é algo que existe no fundo e que emerge quando as atitudes sociais e os invólucros da cultura, sejam japoneses ou ingleses, se dissipam.

Se bem que muitas vezes tenha sentimentos ambivalentes em relação ao Zen, especialmente quando me sinto zangada durante um sesshin, continuo a praticar, porque o vejo a si e aos monges do zendo de Londres não serem de modo nenhum nem frios nem indiferentes. No entanto, preocupa-me muitas vezes o facto de poder estar a ser egoísta, quando há tanto a fazer neste mundo e eu apenas me sento.

(Uma pergunta complementar foi também feita por Bob na Tasmânia:
Há alguma espécie de problemas que possam ser resolvidos neste mundo? Há alguma solução que possa ser criada pelas nossas mentes?)

- Hôgen

Não me parece possível que alguém possa compreender todos os problemas do mundo; muito menos, que os possa resolver. Podemos é chegar a compreender que todos os problemas têm a sua origem no nosso pensamento egocêntrico e na nossa ambição; o reconhecimento deste facto permite-nos fazer algo acerca dos problemas no mundo. Mas o quê, então? Temos de compreender que esses terríveis fardos são só a ponta do icebergue; são apenas os resultados visíveis inerentes à nossa existência. Temos de perscrutar o que de mais sinistro existe na corrente subterrânea de todos os nossos problemas, temos de sondar a realidade do nosso karma.

Não estamos sentados, esforçando-nos por encontrar soluções para qualquer tipo de problemas; porém, ao estarmos apenas sentados na real aceitação e *Pura-não-intenção* compreendemos naturalmente o que fazer. Esse sentar é livre de ira, de ódio, de emoções distorcidas, de ilusões e de intenções; se for necessário, esse sentar é quente, é frio (áspero ou suave). A frieza, no seu sentido emotivo, não é um estado de não-mente ou de não-apego; é consciência e obstinação.

Acreditas tu poderes trabalhar eficazmente para o desarmamento nuclear e para a paz mundial enquanto continuares a lutar contigo mesma? Só no Japão existem trinta e oito centrais nucleares, fora os planos para muitas mais. Esta é apenas uma das muitas crises com que temos de lidar. Devemos assumir a responsabilidade de lidar incansavelmente com a ecologia, a medicina, a biologia ou com a tenebrosa desordem política. Mas há outra responsabilidade ainda mais importante: a de se estar incessantemente acordado. Tentar resolver um qualquer problema com a mente iludida e cheia de intenções assemelha-se muito à cobra que morde a sua própria cauda.

É evidente que precisamos de encontrar soluções concretas – e de ter uma atitude consistente para lidarmos com a realidade de qualquer problema ou dificuldade. Se não focarmos a nossa atenção em nada de específico, se não nos prendermos a nenhum objectivo particular, tudo então é reflectido pelo espelho vazio dentro de nós. Se a tua maneira de ser é como uma lente e não como um espelho, ser-te-á então totalmente impossível amares de verdade o que quer que seja, ser-te-á impossível salvar uma única pessoa, nem mesmo o teu filho eleito, nem

mesmo a ti.

Quanto mais fundo penetrarmos no *Samâdhi* do nosso vazio original, mais nitidamente o mundo é reflectido em nós. Ao sermos como um espelho vazio – apenas sentados ou a trabalhar – aí estaremos a fazer tudo por todos e as respostas justas e compassivas a todas as circunstâncias da vida aparecerão naturalmente.

Apenas sentar-se sem fazer nada *Nesta Paz Interior* é a mais importante, a mais sábia e a maior de todas as obras que se poderá fazer no mundo para os seres humanos.

Não se deve interpretar mal «sem fazer nada»: não é um estado de inércia, de indiferença ou de «indolência estagnante». A nossa meditação deve ser acção compassiva e toda a nossa actividade deve ser transcendente (meditação da não-mente). Senão, até mesmo sentados na almofada da meditação (Mãe-Terra), podemos ser extremamente cegos e cruéis. Uma estátua de pedra tem mais significado e é muito mais inocente do que a rotina de um zazen morto que tenha perdido a sua presente função vital.

No envolvimento para ajudarmos a curar as doenças do mundo, devia-se igualmente incluir a nossa meditação, o depuramento e a emancipação de «si mesmo». Tal agir, é necessariamente a participação e a função espontânea do *bodhisattva* em nós.

Não podemos esperar até termos praticado dez ou vinte anos ou até termos concluído a transcendência do ego. Esta transcendência é para se realizar em todo o processo de ver, amar, ajudar e aprender com as realidades deste caminho aberto, desde o seu princípio sem princípio até ao seu fim sem fim.

Qualquer encontro é um apelo para aperfeiçoarmos e para compreendermos a importância e a sensibilidade do nosso olhar aberto nas dez-direcções, com o qual percebemos a forma sem forma e a voz sem voz do mundo. É com esse olhar que podemos ver claramente a acção dos *bodhisattvas* nos campos de meditação activa – derramando o «eu» com sangue e lágrimas. Mas se perdermos esses ouvidos e olhos, a «meditação» será apenas um teimoso apego a uma formalidade.

Sentimos muitas vezes que a vida é fútil se não conseguimos ou não podemos agir em prol dos «outros» ou do mundo. Agir é evidentemente importante e necessário para todos nós, contudo a nossa satisfação básica e original tem de ser descoberta no fundo mais profundo (Mãe-Terra) de nós mesmos.

Isto nada tem a ver com acção ou inacção. Embora sejam muito raras, há pessoas que, mesmo sem fazer nada, são preciosíssimas. Porquê? Porque o seu verdadeiro Ser é já suficiente. A sua silenciosa existência é já uma manifestação universal que age profundamente em prol dos outros.

Ignoramos que benefícios e danos as nossas acções podem causar – todas elas estão sensorialmente ou inconscientemente inter-relacionadas. Uma vez perguntaram-me na Austrália se os sesshins que oriento no estrangeiro se justificavam, dado que as viagens de avião causam prejuízos ao meio ambiente. Tudo o que fazemos neste mundo contribui para um acréscimo de desordem ou poluição. Será que podes encontrar um só acto livre deste curso karmico?

Sim, podemo-nos sentar sem fazer nada mas até isso pode tornar-se num hábito destrutivo, a não ser que se esteja livre das tensões conscientes e dos esforços dissimulados vindos do ego. Visto que toda a infelicidade, todo o sofrimento e todas as poluições provêm da nossa mente, é fundamental compreender e ver claramente em que medida a não-mente (não-ilusão) é a acção mais importante, a mais sábia e a maior que se poderá fazer em prol de todos os seres! É este o verdadeiro significado de apenas se sentar sem fazer nada!

Tudo o que se tente fazer, aumentará inevitavelmente a entropia.

Parece ser insignificante vermos uma borboleta bater as asas. Todavia, enquanto as asas se

agitam ignoramos os efeitos que provocam na atmosfera no outro lado da terra.

Se chegaste à conclusão definitiva que no mundo há mais angústia do que paz – continuas a tua meditação? Ou se já chegaste à conclusão que tudo é a paz original – vais parar de meditar? Já confirmaste realmente se tens uma «visão real» da realidade?

Ano após ano, quer chova ou faça sol, continuo a visitar a Austrália. Caia neve ou haja trovoada, encontramo-nos e sorrimos e juntos fazemos este sesshin. Caso contrário, o deserto em mim será eternamente o deserto e a água lamacenta será eternamente lamacenta. Quando, portanto, me perguntas: qual é o problema que enfrentamos agora?, eu repito, porque não te sentas na plena consciência deste sesshin, sem te envolveres ou te distraíres com as tuas emoções destrutivas?

- Mike Brown (em Inglaterra)

Durante toda a minha vida profissional não fiz outra coisa senão trabalhar com computadores e tecnologia moderna, porque isso dava-me a possibilidade de criar e aperfeiçoar novos equipamentos e sistemas. Agora cheguei à conclusão que a tecnologia jamais poderá resolver os problemas do mundo e que o meu trabalho é de facto uma parte do grande caos que lentamente destrói esse mesmo mundo. Por isso, voltei-me para o Zen e sigo os seus ensinamentos; talvez um dia acabe por compreender a verdadeira resposta. Entretanto, será correcto continuar o meu trabalho, buscando nele a inspiração para criar um melhor equipamento, mesmo sabendo que isso, é finalmente inútil?

- Hôgen

Qual *é* o trabalho útil que não destrói o mundo ou os seres vivos? Já todos experimentámos o dano, maior ou menor que provocam os actos do karma humano, aqueles que têm origem no ego. É muito fácil cairmos na tentação de fugir às realidades do mundo, submergindo-nos no trabalho, frequentemente agitado e destituído de sentido. Muitas ocupações do dia a dia, especialmente as que se relacionam com a política e com a indústria, estão a causar grave dano à humanidade e ao meio ambiente.

Ter a plena consciência da realidade no seu sentido mais profundo é sentar-se em não-mente e não se envolver em concepções definitivas que limitem a desconhecida amplitude da realidade. E mesmo que tu mudes de emprego, facilmente a organização da vida moderna, concebida tal como é, segundo o seu próprio karma, pode sempre recrutar outra pessoa qualificada, um outro «soldado»; mudar não é, portanto, a solução fundamental.

Ao longo da vida movemo-nos de recompensa em recompensa, reproduzindo a posse transitória dos objectos da infância. Pode ser que seja por isso que te sintas inclinado a mudar de emprego. Por outro lado, podes é estar na iminência de sair do teu velho casulo e, como a borboleta, subires em direcção ao vasto céu desconhecido.

O que podemos e devemos fazer sempre é estarmos cientes do desempenho do nosso voto em vida. Se ele não for superficial e auto-gratificante penetrará a vida e simultaneamente tornar-nos-emos cientes de que é um voto aprofundado pela nascente do voto em si.

Os votos individuais são essencialmente pessoais, muito embora sejam comuns ao mesmo mar subterrâneo da natureza (Buda) de todos nós. Quando estamos em não-mente, somos a fonte dessa natureza original. Água pura da vida que flúi até ao que fazemos diariamente penetrando o nosso voto. Esta descoberta interior e a unidade do voto individual com a natureza primitiva é a apercepção, a plena consciência, o estar ciente – o despertar da vida sem ego.

Ao encontrarmos a verdadeira direcção, descobrimos que a realidade última do voto não é nem pessoal nem mundana. O verdadeiro trabalho em vida passa a ser o de um *bodhisattva*; um trabalho que está para lá da nossa própria vida e do nosso próprio ser.

Que papel tem o teu voto no teu trabalho diário? Que parte do teu trabalho diário tem o teu voto?

- WP (em Inglaterra)

Como se pode mudar a selvajaria do mundo em amor?

Sou advogado. Reuni, catorze anos atrás, um conjunto de moções que, uma vez implementadas, teriam contribuído para que fossem dados enormes avanços no campo da protecção ambiental. Durante todo o tempo em que tive ocasião de trabalhar com vários funcionários de diferentes governos, procurei desmascarar pessoas que dentro de organizações mundiais estavam ligadas a serviços secretos. Como resultado das investigações e atitudes que tomei, a minha vida passou a estar ameaçada. Posso apenas dizer que, nessa altura, senti-me de tal maneira revoltado que a ira foi a única arma que encontrei para combater crimes tão atrozes. Muito embora os meus esforços tenham vindo a ser reconhecidos, a verdade é que deixei de ter um lar, e a minha vida familiar ficou gravemente lesada em consequência desse meu procedimento. Espero que o tempo e o amor me ajudem a superar esta situação.

Se uma pessoa realiza o amor (refiro-me à nascente profunda do amor, cujo fluxo nos permite o natural e espontâneo sentimento da luz solar e da unidade do cosmos), como é que, uma vez fora do «templo», enfrentando o mal, poderá continuar a irradiar serenidade e amor, sem que isso seja acompanhado de grande ira, grande intenção, grande propósito?

- Hôgen

Onde ou quando é que o amor se pode tornar real? O amor nunca está realizado ou acabado; o amor é eterno. Por isso, o trabalhar com a ignorância e a crueldade é sem fim. Jamais devemos deixar de trabalhar pelo amor ou de amar. Atrás da montanha que acabámos de subir, há sempre outra ainda maior a passar; haverá sempre rios mais fundos a transpor. Só com incomensurável amor podemos passar os rios e as montanhas e cumprir a tarefa última do nosso quotidiano.

Mesmo que uma forte convicção nos ajude a trabalhar arduamente e a remover montanhas, será realmente necessário haver ira, ódio, ou medo para agirmos face ao crime e à violência? Será possível termos medo e ira e ao mesmo tempo amor? Poder-se-á agir com amor se estamos irados e com medo?

Qualquer um de nós é potencialmente capaz de acabar com o mundo mil vezes seguidas. Este potencial de se ser demoníaco, esta natureza diabólica está desde sempre enraizada no nosso ego. Se as condições forem propícias, é-lhe muito fácil desencadear o mal. Sem qualquer dificuldade conseguimos transformarmo-nos em criaturas monstruosas; Neros, Hitleres. É evidente que é essa espécie de energia ou vontade excessiva que pode causar o mal sem limites e, conduzida pela maior das iras, vir a tornar-se num meio drástica de fugir à obsessão do medo. Visto que todos somos portadores destas perigosas sementes, será que podemos ser assim tão indulgentes para connosco, ao ponto de ter ira ou ódio, ou sentimentos tão extremos por ou contra quem quer que seja?

Nem o medo nem a ira podem ser traduzidos em amor, se bem que, por vezes, ambos possam ser perversamente interpretados como sendo as suas manifestações. Por toda a parte o amor devia traduzir-se em actos quotidianos, desde o coração da terra ao coração do céu, (de coração a coração), através da sabedoria do amor em si.

Há duas formas de sabedoria humana. Uma provém dos nossos desejos ou ideias, a outra só começa quando acaba a nossa própria maneira de viver e de desejar. Por favor, examina estas duas formas de sabedoria no decorrer do teu dia a dia. Será que és capaz de te aperceberes da diferença? Na verdade, a primeira não é realmente sabedoria, mas apenas conhecimento e astúcia karmica.

Não importa se estamos fora da igreja ou dentro do templo. Onde quer que se esteja, agora é o centro de todas as coisas no mundo. No entanto, tenho a acrescentar que a tua maneira de agir não proveio apenas da tua ira. A tua conduta revela um sentido de responsabilidade pela humanidade. E mesmo que a tua motivação tenha vacilado entre a vontade pessoal e a entrega a uma causa colectiva, no seu todo não deixa de revelar uma forma de amor.

Oro para te reconciliares com a tua família e para que venhas a ser compreendido por todas as pessoas. Então poderás esquecer o passado, porque ele já não está no mundo.

Agora é a hora de começares a dar o passo adiante do alto da vara de cem pés!

- Roger (na Austrália)

Disse-nos que a nossa natureza original é a nascente insondável da compaixão; mas em que medida é que os meus sentimentos se relacionam com a compaixão? Por vezes no meu trabalho sucede-me ter de matar; por exemplo, um cavalo em grande agonia, sem qualquer possibilidade de recuperação por ter partido uma perna, precisa de ser abatido. Uma vez apercebi-me que o cavalo sabia o que eu lhe ia fazer; tive a apercepção que ele aceitava ser morto. Naquele instante não houve nem tempo nem espaço entre nós; e contudo, houve uma comunicação especial entre ambos. Tenho a certeza absoluta e definitiva que isso aconteceu. Não creio que estes sentimentos sejam ilusórios, o que acha? De onde vêm estes sentimentos?

Mas, em casos idênticos, nem sempre tenho essa apercepção. Gostava, portanto, que me esclarecesse sobre as diferenças entre a nossa consciência mais profunda (que diz ser geralmente inconsciente) e o sentir comum da vida. Porque é que existe uma tal separação? Porque é que os seres humanos não vivem com essa consciência mais profunda, ou, pelo menos, porque é que não estão cientes dela? Porque é que tão raramente, e só em momentos dramáticos, é que vamos até ao fundo da consciência? Será que chegamos até a essa profundidade quando, por exemplo, contemplamos a natureza ou a Arte, ou isto é mais outra barreira que erguemos entre a consciência profunda e a forma habitual de viver? Porque é tão raro irmos até ao fundo da consciência?

- Hôgen

Nesse instante de não-separação sem tempo nem espaço entre ti e o cavalo, nesse instante de encontro com a necessidade de outro ser, não houve nada que tivesse conscientemente interferido com a compaixão. Não houve de facto nada mais que compaixão.

Se encontras um ser com os teus habituais filtros, estás a matá-lo; quer isto dizer que és incapaz de aceitar essa vida que está diante de ti.

A natureza do ego é tal que nos cega para o sentido da unidade; isso acontece especialmente quando estamos preocupados ou obcecados com os nossos próprios pensamentos e desejos. Uma vez separados do outro, não podemos comunicar directamente como um todo.

Mas do quê, supões tu, estar a nossa profunda consciência separada? Não pode estar separada da maneira habitual com que sentimos a vida, visto que é precisamente essa sensibilidade habitual a barreira que nos impede de ter a apercepção da consciência mais profunda. Temos diversas qualidades de consciência, cujo funcionamento varia de acordo com as circunstâncias. Quando a nossa mais profunda natureza inconsciente acorda, naturalmente libertamo-nos de todo tipo de suposições sobre o modo como, ou acerca do lugar onde, a nossa consciência mais profunda opera, assim como do quê ela está separada. Separamo-nos dos outros, quando, ocupados pelos desejos, prosseguimos com os nossos próprios objectivos egotistas.

Maravilharmo-nos com um milagre da natureza ou sermos profundamente tocados por obras de arte *podem ser* vivas e espontâneas meditações. Se esses momentos te parecem ser tão raros, é só porque não estás constantemente num estado de paz profunda. Devemos procurar *descobrir e sentir o significado e a natureza real* de todos aqueles e de tudo aquilo que encontramos.

Mas o ego, o que é?

Conhecemo-nos imediatamente quando nada mais somos do que ego. Em geral, o nosso ser não está em paz quando, por exemplo, o nosso orgulho é ferido ou quando agimos por autoconvicção. Do ego provêm todo o tipo de respostas e de reacções condicionadas quando reagimos sob circunstâncias ou contra circunstâncias específicas que envolvam a nossa

própria auto-sobrevivência.

O ego não tem origem nem morada permanente. E é claro, todos sabemos que não pode ser descrito em termos anatómicos ou fisiológicos.

Palavras como «cabeça dura» ou «egoísmo» são muitas vezes empregues em relação com o ego. Ao examinarmos com minúcia a vida do dia a dia, verificamos que é ele que está sempre em actividade. Podemos e devemos examinar se isso nos acontece durante o relacionamento diário com os outros, assim como com a natureza.

Na realidade o que parece que estamos a questionar interiormente é a diferença entre o verdadeiro eu-original e eu-ego. Na língua japonesa, esta diferença exprime-se pelas palavras *JiKo* e *Jiga*, respectivamente.

Nascemos como corpos individuais, mas a Vida original não tem uma natureza individual e separada; contudo, ela pertence a todos nós.

Nascemos na corrente kármica com inteira configuração humana e com ego. O ego é a natureza *a posteriori*, que acaba por adquirir hábitos e traços individuais. Uma vez isto compreendido, passamos a interrogarmo-nos sobre as relações entre o karma e o ego.

A nossa natureza original está para além da corrente karmica do inconsciente colectivo. Deste inconsciente colectivo provêm as camadas protectoras do ego. Estas camadas, do eu-ego, protegem-no ou fazem-no expandir. O ego é, consequentemente, uma camada que borbulha à superfície da nossa natureza karmica. Natureza esta que é (por exemplo a natureza colectiva animal) como uma corrente no infinito oceano da nossa mais profunda natureza original. Deste modo, mesmo que desapareça o poder do ego, a corrente karmica não deixa de subsistir em nós. De uma maneira geral convencemo-nos que a natureza do ego adquirido *a posteriori* é a do eu-original.

É vital experimentar e examinar se os sentimentos mais profundos de amor e de compaixão são ou não manchados pelo ego. Contudo, não se pode examinar o ego com os olhos do ego. Não há remédio algum que dele nos «cure». Embora as nossas acções possam ser remediadas se tivermos a certeza de podermos identificar os caminhos do ego. Ele é o fruto não amadurecido da nossa natureza real. Daí, o significado maior que adquire todo o processo de purificação das nossas vidas.

Será que não podemos beber uma chávena de chá sem a interferência do ego? Sim, podemos – desde que, dentro das nossas cabeças não se esteja num campo de batalha.

Será que uma pessoa tem um ego quando dorme ou quando desmaia? Sim, o seu curso karmico pode manifestar-se inconscientemente durante o sono. Todo aquele que não esteja em não-mente ou que guarde intenções, sejam elas quais forem, é um ego dormente. Nem o sono nem a auto-hipnose poderão transformarmo-nos.

A responsabilidade última é, por conseguinte, penetrarmos até ao centro da não-mente onde não há movimento do ego, onde não há nada a verificar, nada a examinar. Aderir a velhos hábitos num corpo morto, segundo uma vida estereotipada – *é* isso o ego.

- George (na Nova Zelândia)

Tem-nos falado sobre o esquecimento e abandono do ego. No entanto, parece-me que são raras as pessoas que se conhecem suficientemente bem para o fazerem. Como é que alguém pode abandonar o «em-si» se ainda não se desenvolveu em si mesmo? Abandonar o «em-si» não é algo que só pessoas muito maturas e concentradas poderão fazer?

- Hôgen

Quem é que se desenvolve em-si? Quem é bastante maturo? Não somos todos principiantes, até ao fim das nossas vidas? Não és tu maturo? E ele, não é uma pessoa imatura? Será que podes tornar-te maturo por ti mesmo, pela tua própria noção de maturidade?

A maturidade é certamente a ausência de ego. Somos um eterno fruto imaturo e, todavia, suficientemente amadurecido para abandonarmos o «em-si»; o velho ego; agora já; cada um de nós, a qualquer momento. É isto o nirvana directo.

- Jigen (na Grécia)

Ontem esmaguei acidentalmente um pequeno caracol. Este pequeno incidente fez-me ver o terrível sofrimento e a dor sem sentido que existem neste mundo. Sei que o sofrimento é uma parte inevitável da vida, mas como é que alguém com absoluta compaixão, um verdadeiro bodhisattva, poderá não se afogar no mar de sofrimento que nos rodeia a todos?

- Hôgen

Nesta pergunta está a sensibilidade do verdadeiro *bodhisattva*.

Todos nós, consciente ou inconscientemente, matamos inumeráveis seres vivos em todos os momentos da vida. Isto é inevitável! Animais, peixes, frutos, grainhas e vegetais são mortos e consumidos diariamente, a fim de darem satisfação aos nossos apetites e desejos. Se somos sensíveis a esta realidade e*se estamos conscientes daquilo que fazemos à vida*, então devíamos saber que ela nada mais é do que profundo sofrimento.

Este é um mundo de incessante crueldade, de crueldade interdependente. Todos os seres sofrem continuamente. Nós comemos e ao mesmo tempo somos comidos. O plâncton é comido por pequenos peixes que, por sua vez, são comidos por peixes maiores. Os peixes não são mais do que uma extensão dos nossos corpos, e os nossos corpos uma extensão dos peixes e da água! Todos os seres estão sujeitos à injustiça, à incerteza, e à precariedade; por conseguinte, ninguém devia viver de maneira descuidada. Assim que nascemos neste mundo, matamos logo uma imensa quantidade de germes para podermos viver. Até mesmo inocentes bebés matam acidentalmente germes e bactérias para assegurarem a sua própria sobrevivência. Ao longo da vida não há ninguém que não mate. É irrelevante que se realize ou não este facto. (É claro que não deve ser confundido com a intenção consciente de assassinar). Mas o que é matar? Será que a natureza inocente dos bebés pode realmente matar?

Viver e morrer é matar. Isto leva-nos à percepção imediata que a vida e a morte não só parecem ser injustificáveis como são de natureza incerta e duvidosa. (Estarei morto ou vivo?) Somos então confrontados com estas próprias perguntas, «Porque estamos vivos?», «Qual é o significado real desta nossa existência?». Estas podem ser as nossas eternas perguntas.

São infindáveis as perguntas que podemos fazer relativas ao problema da vida e da morte. A resposta milagrosa já está a ser aperfeiçoada por nós nesta precisa vida, neste preciso momento, se bem que, constantemente, evitemos encará-la. Ignorar «isto» é a verdadeira morte, a verdadeira violência. Quando temos a plena-consciência que vida e morte são duas faces de uma só realidade, é impossível matar a vida real deste Aqui-Agora.

Viverão os *bodhisattvas* para além desta dimensão de vida e de morte, em que se mata e se é morto; para além da ondulação dos fenómenos da consciência superficial? Estarão eles imunes a um tal mundo? Não e sim. É a transcendência real das suas vidas sem ego no seio desta inteira realidade que cura naturalmente o nosso profundo sofrimento; é desse modo que nos emancipamos. Eles não podem (e não querem) escapar-se à cruel realidade do mundo. Mas se falarmos apenas a um nível físico, negligenciaremos o vazio e o ilimitado das nossas vidas. O que seria reconhecer a existência como algo meramente individual.

Preciso portanto de te fazer a seguinte pergunta: se nada está separado do teu próprio ser, o que é para ti matar ou ajudar a viver? Um dos teus dedos? Um dos teus cabelos? Como é possível matarmo-nos, já que entre mim e ti não há separação, já que tu e eu somos o mesmo corpo. Haverá alguma coisa que não sejas tu? Tu és eu. Mesmo pondo fim à tua vida para evitar cometeres mais mortes, mesmo isso também seria matar. Não importa se a vida é tua ou de outros: vida é vida. Trazemos inevitavelmente ao mundo crueldade e sofrimento, sempre que nos consideramos seres separados. Não somos indivíduos, mas vazio, inter-relacionados com todos os seres.

Experimentar o vazio (ku) é actualizar a vida real, a compaixão. Cada um de nós é a actualização do vazio; tal como tudo é o universo sem tempo do vazio. Não deixa, porém, de ser mais outra ideia fixa, a de achar que está muito bem ser-se como se é.

Em vez disso, devemo-nos transcender a «nós próprios», durante todo o transitório borbulhar da vida. Cada um de nós nasce como uma das bolhas da espuma que se inter-relaciona com todas as outras bolhas (os demais seres). *Isto significa que nós não somos propriamente nós, mas todos os outros. Não temos um nós próprio que seja só nosso.*

Vida e morte (matar e gerar vida) não é um acto (capacidade) individual, mas a natureza inerente ao próprio cosmos (vida original). Das trevas da nossa ignorância provém o medo que sentimos pela nossa morte e pela dos outros. É o apego à vida e à morte causa o medo da morte, e que nos impede de viver a vida da verdadeira morte.

A morte, tal como é comummente entendida, não existe. Mesmo a guerra é o resultado das nossas ilusões acerca da vida e da morte. Uma vez libertos de ilusões e desilusões, libertamo-nos para toda a realidade. A morte autêntica acontece quando cessam todas as nossas ilusões, quando deixamos de viver num mundo de expectativas, emoções, ideias, hábitos, passado e futuro. Eis o que é a morte real. Então sobrevém apenas a natureza-Buda. Quando finalmente entendermos a natureza desta morte, o que nos poderá assustar?

Uma vez libertos dos conceitos usuais relativos a matar e a morrer e uma vez compreendida a nossa própria morte, o que fica não é nem o medo nem o prazer, mas apenas a mais profunda paz. E essa morte real podemo-la experimentar enquanto vivermos neste mundo (por exemplo, durante a prática do Zen e do Yoga).

Se vida e morte não nos dizem respeito, qual é então o problema real? Não é o de saber se a Terra e todos os seres vivos serão ou não destruídos. O crucial é emanciparmo-nos da raiz das ilusões karmicas. Um vez desemaranhada esta raiz, a paz interior deste eterno presente sem ego jamais será destruída. É isto que deve ser feito para que a paz no mundo seja real.

Foi por causa do sofrimento e da dor, foi para que nos libertássemos e pudéssemos descobrir o sentido último da realidade total, que Jesus, Buda e outros viveram sem um lar, e em meditação. O sofrimento humano é seguramente infindável em todas as suas dimensões e, em geral, é uma consequência da volição do ego (karma). Contudo, o sofrimento compassivo (do bodhisattva) só desperta e age depois do sofrimento egoísta ter findado.

Esta nova dimensão de sofrimento e de alegria só se manifestará na nossa vida diária após o sofrimento autocentrado ter sido transcendido e transformado no sofrimento compassivo da não-separação.
O *bodhisattva* não se afoga no mar do sofrimento, suavemente deixa-se afundar nele. A cruz do Cristo, que representa o sofrimento do mundo humano, está presente na posição sentada do Buda. A posição sentada do Buda e a cruz de Cristo, uma vez encontradas e experimentadas, são *ambas* um só e mesmo caminho da vida original; ambas nos penetrem .

Sofrimento e vida coexistem inevitavelmente e são tão inseparáveis como a forma o é da sua sombra. *Necessitamos dos nossos corpos e vidas para realizarmos a compaixão por todos os seres*; tal como Buda necessitou do seu corpo para se sentar em zazen; tal como Cristo necessitou do seu para estar na cruz. Não podemos experimentar o zazen cósmico do nosso corpo, sem deixar de integrar a natureza dessas duas realidades.

Os *bodhisattvas* sentem como sua a dor dos outros. Por isso, este voto emerge do fundo da própria compaixão:

«São inumeráveis os seres sensíveis: Faço o voto de os salvar a todos.»

O sofrimento que é causado pelo nascimento, pela velhice, pela doença, pela morte, pelo desejo e pela incapacidade de realizarmos os nossos votos, esse sofrimento permanece connosco ao longo de toda a nossa vida. Tal como a mãe que não consegue dormir em paz se o seu filho chora ou está doente, assim um *bodhisattva* tem apenas um desejo (ou sofrimento),

o de ajudar os outros. Esta é a sua única «doença» ou «limitação». É este o único papel que lhe está reservado no decurso do tempo, através do espaço.

Os *bodhisattvas* continuam a viver neste mundo para poderem cumprir o seu desejo profundamente compassivo. Vivem para nos ajudarem a alcançar a outra margem. Esse seu único desejo impede-os necessariamente de permanecer na perfeição final do Nirvana.

A dor de um é a dor de todos.
A iluminação de um é a iluminação de todos.
O vazio real salva-nos a todos.

- Hôkyô (em Inglaterra)

Trabalhei naquilo que é geralmente designado como uma profissão de «protecção à vida». Na qualidade de enfermeira, passei muitos anos a aprender com os moribundos. A natureza intimista dessa profissão fez-me perceber que a vida não se pode separar da morte, e que aquele meu trabalho era uma forma de ir ao encontro da compaixão. Conheci e vi muitas formas de sofrimento, e senti que a morte deve ser seguramente a transcendência do sofrimento.

A medicina holística revela-nos a necessidade de nos assumirmos como seres completos, tanto em relação a nós mesmos (médicos e doentes) como em relação ao mundo. Necessito, porém, de clarificar, para lá do que possa percepcionar, o que é a «não-separação». Ao ter abandonado a ideia de que devia haver «algo mais a fazer» na vida, igualmente abandonei a ideia de precisar de saber como haveria de «salvar». No entanto, sinto-me agora enredada num outro pensamento. Ao fazermos o voto de salvar todos os seres sensíveis, pergunto-me: o que significa em si este salvar? A minha pergunta não é como se salvam, mas do que são salvos os seres. Do quê, para quê? É evidente que não podemos salvar todos os seres dos efeitos da fome, de tremores de terra, da morte, etc., porque isso são acontecimentos inerentes à vida. Será que esta minha pergunta manifesta arrogância ou será que é mais uma ilusão que carrego (comigo)? Do quê é preciso salvar? No fim de contas, o que é preciso é de nos salvarmos apenas de nós próprios?

- Hôgen

Não, não é arrogância – sim, é necessário salvarmo-nos do próprio ego para podermos ser a original natureza-Buda. Só a perfeição da nossa natureza original é a actividade real e salvação da vida cósmica. Tudo deve ser salvo por esta perfeição; devemos não fazer nada: não é possível salvarmo-nos por nós próprios – o vazio fá-lo-á integralmente.

É do inferno da nossa existência ilusória que, por fim, temos de ser salvos, regressando ao Aqui-Agora da não-mente, nirvana. Temos apenas de voltar para casa e estaremos salvos. Tu sabes quando estás em paz e quando estás angustiada. Do mesmo modo, sem perguntares devias saber se estás ou não no inferno por causa do teu próprio ego. É precisamente de ti própria que tens de te libertar; é isso a salvação de todos os seres.

Quando me perguntas, «Do quê, para quê são os seres salvos?», tu não estás em casa, mas no reino das tuas ilusões. Uma vez salva, já não precisas de questionar sobre a tua morada.

Não é fácil reconhecermos as próprias dúvidas acerca do reino em que vivemos. Por isso é necessário clarificar em nós o seguinte: estamos no inferno, estamos no céu, estão as nossas mentes nubladas pela incerteza? (Mas, por vezes, *precisamos de confirmar* a nascente da compaixão, perguntando tal como acabaste de fazer).

Há que clarificar, todavia, o que é a realidade essencial de todos os seres. Serão todos exteriores a cada um de nós? Eles são em mim, em ti! Quando serão todos salvos? Quando estiveres na mais profunda paz. Se não estiveres neste momento em paz, nenhum deles se salvará.

Tanto sofrimento é em vão devido às ideias fixas de querer curar e salvar. Há muitos doentes que recuperam sem se terem dado conta do significado real da sua dor ou doença. É perfeitamente inútil realojar um corpo recém- curado num ninho de velhos hábitos. Por vezes, a

meditação pode ‘desencadear’ uma espécie de mal-estar e levar-nos a um processo de cura, sem que nele participem as funções do nosso corpo. Por outro lado ainda, o mal- estar ou doença podem ser uma espécie de catalisadores que nos levam à compreensão da natureza do nosso sofrimento e de nós mesmos.

Nascimento, doença e morte são oportunidades para a emancipação total e que nos permitem alcançar o mundo de um *bodhisattva*. Até mesmo o nascimento e morte de uma bactéria, como célula de vida que é, possui um significado preciso no infindável corpo universal. Não devemos negligenciar nenhuma oportunidade criada pela doença ou pelo infortúnio. Nem sempre é importante pôr-se um fim ao *nosso* sofrimento. Qualquer que seja o sofrimento, ele deve ser visto como uma oportunidade para podermos corrigir a nossa vida diária.

Não há cura real, quando ela serve a satisfação pessoal ou apenas permite o prolongamento da vida física. Não há cura real, a menos que regressemos ao vazio original.

Nunca estamos livres da doença do auto-apego, dos juízos ilusórios, das acções cruéis fora ou dentro de nós. Apesar destas doenças não terem fim, fazemos agora o firme voto de as suprimir com a oração de Buda.

Somos já o perfeito milagre do Aqui-Agora. Não há necessidade de salvar ou de abandonar nada.

- Jonas (no Jikô-an)

Hoje, ao abrir covas na terra para plantar novas árvores, desenterrei ao mesmo tempo uma pergunta. Sentado Aqui-Agora no meu quarto, banhado pelo sol e vendo as montanhas, rodeado pelos amáveis sons do campo, sinto-me a anos luz das guerras, da fome e da opressão. Continuo, no entanto, sem encontrar a solução para os problemas do mundo; parece-me que não há uma resposta definitiva. Afinal, que problemas são os nossos? «Tão certo como centelhas subirem no ar, assim o homem nasce para sofrer», diz-nos O Livro de Job. É apenas isto que digo muitas vezes a mim mesmo quando deparo com a terrível dor e o sofrimento sem sentido. Mas como é possível dizer-se a uma criança que acaba de perder a mãe devido à explosão de uma bomba, «Está tudo certo, tudo no universo é exactamente tal como tem de ser». Seja qual for o consolo que se dê a esta criança, ela não deixará de sofrer e de chorar. A única coisa a fazer é amar a criança, a sua mãe e a pessoa que colocou a bomba. Isto é para mim um koan. Sei que a compaixão é o único caminho, mas se não for universal, se não for por causa de tudo, então não será mais do que pó.

Não deixa jamais de me espantar a facilidade com que posso cair no egoísmo, a facilidade com que me inclino a ser compassivo para logo deixar de o ser, só para saciar a sede do ego. Mesmo assim, já não me perco pelo caminho. Quando é bela uma árvore, ela é bela. Pode ser incorrecta a apreciação que faço dela, mas será que isso a impede de continuar a ser bela? Claro que não! Se o sangue me gela nas veias ao escutar os gritos do mundo e se me sentir perdido na mágoa, então isso é um problema meu, não é um problema do mundo que grita; e não quero somar aos problemas do mundo os meus problemas. É por isso que a minha prática é rigorosa, muito rigorosa, mas certamente ainda sem o rigor suficiente. E isto pode ser uma grande, grande distracção. Agora procuro só fazer...

Observo uma árvore: não se pode mover do seu lugar. Tem de suportar os rigores do clima e pode ser que uma tempestade a venha derrubar. Se eu fosse confrontado com uma dificuldade idêntica, chorava. Mas a árvore canta! E mais bonito de tudo, é que ela canta para mim. Portanto vou aprendendo com a árvore enquanto aguardo pela sua resposta. Não há pressa; não faz mal se tiver de esperar mil anos.

Um só amor.

- Hôgen

Esta é a minha pequena resposta para a tua infinita questão.

A pergunta que desenterraste do abismo insondável da terra está perpetuamente em mim. Por favor, quando escavares a terra com a tua pá, usa todo o teu corpo, todo o universo: ao fazê-lo

desenterrarás também a resposta. Por favor, não te agarres com a tua cabeça a nenhum outro instrumento ou arma que te impeçam o verdadeiro trabalho com tão séria dificuldade. Por favor, não queiras escapar à terra que tens diante de ti, não te queiras escapar à questão, não procures suplantar a árvore (esta realidade), com uma qualquer emoção, lógica ou conceito que só podem desviar a nossa atenção dos problemas reais deste mundo. Temos de conservar, por biliões de anos que seja, esta questão no nosso tanden e com ela lidar de maneira correcta. Quando escavares a terra, escava apenas a terra; quando te confrontares com a verdadeira questão (problema), trabalha só para isso totalmente. Não são duas tarefas, mas um só trabalho. Eis a única maneira de desenterrares a resposta e de nos salvares a todos.

Nenhum ser vivo pode existir sem o sacrifício dos outros seres; esta é uma cruel realidade que não nos pertence, mas à vida em si. Isto é inevitável, nada podemos fazer que o impeça, mesmo que seja difícil aceitá-lo.

A realidade do teu presente destino é o que estás a fazer e a praticar com todas as coisas vivas do cosmos, *aí* no Jikô-an, na Serra Nevada. Se assim não fosse, estarias já na Etiópia a trabalhar e a tratar de um qualquer sofrimento desconhecido.

Rompes e perdes o contacto com a realidade do universo inteiro, caso não te abandones inteiramente à execução da tarefa que tens agora diante de ti. Eis no que consiste a autêntica não-separação –, 'no' um é o todo o todo é o um todo o tempo. A menos que reconheças isto, jamais poderás ajudar alguém, jamais poderás amar sinceramente uma única criança, jamais darás um passo em frente nesta terra.

Faz apenas essa uma só coisa possível que está à tua frente no caminho aberto. Então deixará de haver sofrimento pessoal, e em seu lugar *aparecerá um sofrimento compassivo e por consequência criativo. Este sofrimento universal não volta ao pó.*

Há que sofrer infinitamente por todos os seres com toda a nossa existência (terra). Eis o caminho do *bodhisattva*. O *bodhisattva* está para além do seu próprio sofrimento, por isso, não tem de o rejeitar, antes pelo contrário, aceita-o. O sofrimento é interminável se interminável for a procura de escapar ao sofrimento. O *bodhisattva* sente inevitavelmente a dor dos outros, mas esse sofrimento é sem dor pessoal.

Ao escavares a terra estás realmente a encontrar os órfãos da guerra? E se assim for, fazes sem distracções tudo o que te é possível fazer por eles? A natural e silenciosa resposta é-te dada directamente da árvore que canta ao vento. Diz-me, por favor, se há outra e, se houver, ensina-ma.

Se consegues realmente ouvir a árvore e perceberes que ela canta, não te podes permitir ignorar os gritos do mundo-sofrimento. Não endureças a tua sensibilidade, dizendo que o teu sangue não gela ao som de *outros* sofrimentos. Sente apenas os problemas tal como eles são. Não te podes separar do mundo que grita. Na realidade, o problema do sofrimento deveria ser acrescentado a todos nós, dado não ser o 'teu' problema pessoal. Não aumentas nenhum problema só porque te identificas com ele.

Fui por ti desenterrado, do Japão para a terra que estás a escavar em Espanha: a pergunta que fizeste penetrou fundo na terra. Quer isto dizer que simultaneamente também te desenterro, e planto esta verdade em ti. Este encontro é um encontro na eternidade. E tal como esta árvore, todos os seres estão Aqui-Agora.

Mesmo que tenhamos chegado totalmente iluminados ao fim de nós mesmos, o sofrimento do mundo não conhece fim. E, todavia, todos os seres podem ser felizes. Como é isto possível? Porque canta a árvore? 'Porque está sentada'. Porque todos estamos a morrer e a nascer de novo, e de novo, infinitamente. Esta é a realidade da vida eterna. Não há morte em vão ou sem sentido.

Mesmo um minúsculo pedaço de madeira ou um indiscernível farrapo de nuvem são a nossa vida. Se virmos verdadeiramente isto, a felicidade é inevitável, agora e sempre! Não há morte,

somente vida na vida! A iluminação é por isso inevitável! Uma morte é um mero sinal de vida; morte é vida! O dia é por vezes a noite; a morte é por vezes a vida. A vida e a morte são ambas uma vida. Ao vermos este facto, passamos finalmente a ver com dois olhos tanto o mundo como o chão debaixo dos nossos pés. Temos duas mãos que servem tanto para trabalhar como para abraçar a terra e tudo o mais. Temos de ser a paz mais profunda, sabendo, porém, que um sem número de irmãos nossos morrem à fome e em guerras insensatas, agora mesmo.

- John (em Inglaterra)

Escutar as tuas palavras é como ir comprar água a um velho que a vendesse junto duma corrente límpida. Não me disseste nada que eu já não soubesse. O caminho está em toda a parte e, contudo, todos os dias me sinto perdido. Se eu tivesse algum juízo, dava-te era um pontapé e ia-me embora, mas, em vez disso, continuo aqui. Qual de nós os dois é o mais louco?

- Hôgen

É claro que o teu pontapé faz-me velho, diminui-me e torna-me feliz. Que loucos somos!

Não me fizeste uma pergunta, deste-nos antes uma resposta muito especial. Não tenho a acrescentar mais nada. Devo, no entanto, dizer que tenho de continuar a vender água junto ao ribeiro até que seque a sua última gota d'água. É esse o meu karma. Mas também preciso de apanhar esse teu pontapé especial, esse pontapé que te dás simultaneamente em ti. Desde que cheguei a Inglaterra tenho bebido muita '*guiness*'. Achas que aquele ribeiro muito especial que há na Irlanda já secou?

- Annie (em França) *Será todo o pensamento uma ilusão ou será uma realidade? Será que os 'pensadores profissionais', por exemplo os filósofos, habitam um mundo que está a anos-luz da realidade ou será que a sua realidade é o próprio acto de pensar? Eu explico-me melhor. Creio que a realidade só existe em função da constante vigilância que sobre ela exercemos. Creio que qualquer pensamento, a menos que esteja directamente relacionado com aquilo que fazemos no momento, é uma limitação. Ao enredar-se em ideias atrás de ideias, a mente acaba por distorcer a apreensão pura da realidade. O relacionamento puro com a realidade que leva à compaixão, plena-consciência, luz e amor só pode provir do nosso «coração espiritual», e não da eterna agitação das nossas mentes.*

Os filósofos trabalham com as suas cabeças, e são por isso limitados, dado que o próprio processo de pensamento os impede de estarem cientes da realidade . Há um enorme fosso entre o pensamento e a realidade. Regresso, pois à minha pergunta. É a ciência da filosofia uma limitação, uma ilusão e, como tal, inútil?

- Hôgen

Ao pensares e ao exprimires esse ponto de vista, conseguiste libertar-te, tu própria, dessa mesma maneira de pensar, dessa mesma ilusão que acabaste de descrever? A tua expressão, o teu pensamento não podem deixar de ser parte integrante da ilusão que é o pensamento em geral, ou será que podem? Não se pode esperar estarmos sempre a lavar os pensamentos e as ilusões. Tentar fazê-lo, seria simplesmente cair no mesmo engano dos filósofos.

Mas, de qualquer modo, que pergunta tão perfeita a tua – ela é já a sua própria resposta! Porque hei-de acrescentar mais alguma coisa?

Há, todavia, um aspecto que gostaria de esclarecer. O fosso que existe entre compreendermos (que o pensamento é uma ilusão) e a realidade (de não podermos escapar ao pensamento) é uma barreira sem fim (koan) para todos nós

- Harris (em Pamplona)

Durante todo o tempo que estive aqui, neste sesshin, o zazen quebrou o meu habitual modo de vida. Parece ser mais fácil em grupo; apoiamo-nos mutuamente e em conjunto parece que criamos algo. Mas o que sucederá depois, uma vez terminado o sesshin, quando tiver de encarar a vida por mim mesmo, sem um mestre? A minha vida parece-me geralmente tão

fragmentada, sem nenhuma coordenação. Apenas desordem e desatenção. Procuro encará-la de frente, mas são tantas as possibilidades que se me apresentam, que às vezes sinto-me demasiado insignificante para as enfrentar a todas.

- Hôgen

Desordem? Não há mal nenhum nisso: a minha vida também é desordem. Talvez a excessiva elementaridade do zazen não permita que o tomes a sério nem que o tragas mentalmente contigo. Mas talvez haja momentos em que estejas ciente do ar que respiras e da água que bebes. Ambos também nos são tão familiares que nem lhes prestamos atenção, normalmente todos nos esquecemos deles.

A simplicidade do sentar e do respirar permite-nos a plena consciência de *esta* simplicidade cósmica. A trindade do zazen é a vida natural e original; mas sempre que vos explico isto, a vossa tendência é para o esquecer. Do mesmo modo, esquecem-se do ar que respiram e da roupa interior que vestem todo os dias!

Por favor, não te preocupes com o amanhã. Não é já suficiente encontrarmo-nos aqui? Eu não acho que tenhas razão quando dizes não teres um mestre na tua via diária. É provável que não tenhas um mestre específico que possas seguir e em quem tu possas confiar, mas será que não podes ver por ti próprio se andas no *Caminho Aberto*, sem esse agente de viagens?

Se realmente encontraste *isto*, já encontraste o teu verdadeiro mestre.

Não é necessário que sigas pelo caminho comigo; o que é necessário é seguires o teu próprio Buda em ti.

O que criamos nós juntos? Sempre que pessoas se encontram em grupo, geram-se diferentes tipos de atmosferas, umas positivas outras negativas.

Nessas circunstâncias, é possível ser-se profundamente inspirado, tanto pela amizade espiritual como pela harmoniosa energia que é liberta pelo trabalho e pela prática. Pode também suceder, por outro lado, sermos facilmente arrebatados e cegarmos com a euforia gerada em todos os diferentes níveis psicológicos e emocionais.

Às vezes, há grupos que confiam na energia colectiva para fortalecer as suas práticas ou para encorajarem individualmente a «transformação» nos participantes. É inevitável sermos tocados, mais tarde ou mais cedo, por todos esses tipos de atmosferas ou pelas actividades em grupo. A resposta depende muito de se ter ou não encontrado a sua própria e real direcção na Vida.

- James (em Espanha)

Após tantos anos de prática de zazen, verifico ainda que o contínuo aparecimento dos pensamentos distraem a minha atenção. Sei que devo voltá-la para a postura e respiração e deixar todos os pensamentos passar, mas acabo sempre por não conseguir. Tenho simplesmente de admitir que não consigo fazê-lo. O que devo fazer? Por favor!

- Hôgen

Já te deste conta que, desde o nosso encontro há oito anos atrás, estás sempre a repetir a mesma pergunta? Quando experimentares o verdadeiro zazen, mesmo que seja uma só vez, saberás o que ele é, e como ele é feito. Realizarás então a insensatez da tua pergunta. A tua prática contém em si uma expectativa qualquer. O problema é de ainda não teres sentido bastante dor e de não estares ciente da tua insensibilidade ao que é praticar correctamente. Necessitas urgentemente de sentires isso.

Julgas que há alguma maneira de se sentar sem experimentar a perturbação dos pensamentos? Se andas à procura desse caminho, o que de facto procuras é escapares à tua posição sentada. Não há céu sem nuvens.

Quando realmente reconheceres que não podes praticar correctamente e quando te renderes à evidência desse facto, verás então que não há maneira de escapares à condição presente. Já

alguma vez praticaste o zazen sem ideias ou expectativas? (Eu próprio não tenho a certeza absoluta de o ter feito).

Deves sentar-te com a perturbação, tal como ela é. Perturbações ou nuvens na mente, não são nem úteis nem prejudiciais. Se fizeres dos pensamentos teus inimigos, então eles tornar-se-ão as tuas ruidosas perturbações. O problema é de seres tão íntimo com os teus pensamentos, guardando-os perto de ti, negligenciando a tua própria respiração. Tenho a certeza que se completares correctamente uma única expiração, sairás desse estado mental que acabou por se tornar um círculo vicioso.

É incorrecto pensares que praticaste zazen durante muitos anos; tu estás é ainda cheio de paixões ilusórias! Por favor, coloca a tua pergunta mais importante na tua posição sentada, e pára de brincar; não te aniches no velho ninho de velhos hábitos e modos, *desprezando a sensibilidade real que tens para com a tua verdadeira vida*.

Agora és um principiante comigo. É-te necessário ser algo mais? O zazen iluminado não é apenas para nós próprios; não o podemos experimentar, independentemente de todos os seres sensíveis.

- Yoichi (no Japão) *Por vezes, quando pratico zazen, perturba-me o barulho das crianças que vivem aqui ao lado. Procuro não ser levada por isso, mas, ao fazê-lo, sinto-me logo perturbada, e as crianças tornam-se minhas antagonistas. Consigo tolerar, de uma maneira ou de outra, ruídos de automóveis, de pássaros, mas os ruídos das crianças constituem para mim um grande obstáculo. Será que estou certa ao pensar que abandonar tudo é a maneira correcta de praticar zazen, e que se o fizer deixará de haver qualquer tipo de obstáculo?*

- Hôgen

«Abandonar tudo» é mais uma cabeça na tua cabeça! Não é necessário abandonares o quer que seja. Senta-te apenas! Expira! É tudo. Não acrescentes mais nada. Faz apenas isto. Seja o que for, isto é o único caminho de paz em qualquer prática.

- Yoichi (no Japão)

Porque ocorrem ilusões? De onde é que provêem? O que são elas nesta terra?

- Hôgen

As ilusões não acontecem simplesmente; elas estão sempre connosco. Sempre. São a acumulação kármica das nossas memórias, experiências, pensamentos, emoções, das ideias, intenções arrebatadas, e por aí fora...

Por causa delas podemos estar doentes ou saudáveis ou sofrer à medida que nos enterram e nos apagam. Somos assim como bebés, vivendo inconscientemente no meio de perigos sem fim que, por nos serem tão familiares, deles não temos plena-consciência .

Não é necessário lutarmos corpo a corpo com as ilusões. Nem tão pouco rejeitá-las. Apenas temos de nos sentar e sentar e deixá-las serem como são.

A não-mente não é como um deserto sem vestígios de vegetação ou sem um único pensamento ilusório. O verdadeiro mushin está no centro das ilusões infindáveis e dos pensamentos, todavia está para além de todos eles. Pode-se apreender esta verdade pelo exemplo de um oásis no deserto – terra verdejante rodeada por terra árida.

- Kees (na Holanda)

De há dois dias para cá, tenho tido neste sesshin sensações estranhas no meu tronco, no pescoço, e na cabeça. São sensações que parecem coincidir com o ritmo da respiração. É isto normal? Por vezes, mal consigo levantar-me e deixar toda esta insensatez. Por favor, ajude-me.

- Hôgen

Quando realmente «deixares toda esta insensatez», então estarás realmente sentado. Se não

pudesses sentir a dor quando dói, não estarias vivo. Dor é dor.

Quando comecei a praticar, mal conseguia suportar as dores nas pernas e nas costas, mal conseguia levantar-me para o kinhin, e só de rastos conseguia chegar à casa de banho.

Por favor, continua a sentar-te por mais trinta anos e então, gradualmente, aceitarás por ti cada dor nova, em cada novo sentar. Se deres continuidade ao teu sentar, verificarás todos os dias que a dor é sempre diferente na sua aceitação. Dar-te-ás certamente contigo a sentares-te de modo estável e em paz – para lá de todo o sofrimento da tua dor.

Mesmo se agora tens alguns problemas, nunca fujas a sentar-te.

Durante o zazen, passamos por diferentes tipos de experiência, incluindo algumas das sensações que mencionaste. Muitas coisas sucedem inesperadamente, incluindo todas as formas de Makyo. Não vale a pena examiná-las. Não nos devemos demorar ou perder na contemplação de qualquer cenário que apareça No Caminho.

Não tenhas nenhuma curiosidade ou expectativa, não sejas perturbado por nenhum estado físico ou psicológico. Deste modo os teus passos serão firmes.

- Elizabeth (dos EUA)

Nos tempos que correm, há pessoas que parecem ter forte personalidade e uma poderosa energia espiritual. Querem ensinar os outros e declaram possuir o «entendimento perfeito». Rodeadas geralmente por seguidores devotos, são objecto de grande publicidade e, por vezes, devido ao seu poder, exercem uma tremenda influência. Mesmo que preguem sobre o não-apego, a sua apresentação pública é deliberadamente calculada de maneira a atraírem a atenção geral; chegam mesmo a cativar discípulos inteligentes e sérios que, por uma ou outra razão, abdicam de questionar o seu comportamento.

Como é que podemos evitar ser arrastados por falsos professores? E como podemos reconhecer os verdadeiros mestres?

- Hôgen

Os verdadeiros mestres dedicam as suas vidas à verdade e à compaixão. Os falsos professores, por seu lado, utilizam os ensinamentos como eficazes instrumentos para alcançarem os seus objectivos pessoais. No fundo, todos nós somos suficientemente sensíveis para distinguirmos o verdadeiro do falso. Mas claro, isto só acontece se a nossa visão não for distorcida por óculos cujas lentes sejam graduadas por juízos exclusivamente pessoais.

Podemos apreciar as qualidades espirituais dos mestres que encontramos, assim que virmos e sentirmos claramente as suas aspirações reais. Claro que não é fácil encontrar um verdadeiro mestre; é muito raro. E é quase impossível encontrar um mestre simplesmente porque se quer. A relação com um verdadeiro mestre só poderá ocorrer se sinceramente viajares em direcção à tua íntima verdade e compaixão. É impossível encontrar o verdadeiro mestre noutras circunstâncias. Mesmo que fosse possível encontrarmos diariamente uma pessoa tão rara, passaríamos por ela sem a vermos. Quando chegar a nossa hora, seremos encontrados pelo mestre.

Aqueles discípulos que são movidos por profundas ansiedades e fortes temores são facilmente atraídos pelo poder de professores sem escrúpulos. Mas professores deste quilate são como fortes bebidas alcoólicas. Não são? Estimulam e fazem apelo ao nosso ego. Em Tokyo há muitas luzes que brilham e atraem, podendo-nos estimular mesmo à meia-noite. Mas olhem as montanhas aqui à nossa volta. Não exigem ruidosamente que se lhes preste atenção; são simplesmente naturais, serenas e amáveis. Os verdadeiros mestres não são como os néons luminosos das grandes cidades; são antes como estas montanhas naturais.

Do que realmente precisamos é de água pura, a própria essência da vida em si, a qual só pode surgir da nossa profunda natureza-Buda. Um mestre que verte as mesmas lágrimas da humanidade não se sobrepõe a ninguém. Um tão humilde mestre não pede mais que um encontro incondicional, de maneira a dar aos outros a oportunidade de despertarem para as

suas mais profundas aspirações (voto).

Portanto, por favor, examina cuidadosamente essas tuas aspirações e mais íntimos receios. Andas sinceramente à procura de água pura (o verdadeiro entendimento) ou apenas queres uma forte bebida alcoólica para matares a sede (os teus receios)?

Encontrar-se a si mesmo. Esse deve ser o primeiro passo para se ir ao encontro do verdadeiro mestre.

- Aileen (na Irlanda)

Em que consiste a procura real da verdade? Como é que a procura pessoal pode coexistir com o seguir determinado caminho, o do Zen, por exemplo?

- Hôgen

Procurar a Verdade é reconhecer, é perceber e experimentar a luz infinita e a compaixão; na transcendência do ego, na incondicional e imponderável plena-consciência de cada novo nascer agora.

Antes de mais, é preciso entender que o desejo de prosseguir uma busca pessoal é já em si um grande erro. Rendemo-nos realmente, nós e os nossos pensamentos, ao caminho que decidimos seguir? Pode acontecer estar-se a seguir simplesmente a seita do nosso próprio pensamento, e a sua auto-importância. Em si o propósito pode nem sempre ser saudável; depende da qualidade do nosso desejo real. Este caminho particular (do Zen) que segues agora, é para ti um caminho temporário?

O Caminho do Zen é a transmissão directa da verdade de mestre a discípulo, sem porém deixar de nos avisar para não confundirmos a lua com o dedo do mestre que a aponta. Devemo-nos abandonar directamente à Verdade Última. Em consequência da mais profunda compaixão, um verdadeiro mestre deverá «matar-nos», cortando-nos a cabeça. Deverá ajudar-nos a eliminar as inclinações pessoais de toda a procura emocionalmente teórica; deverá também pôr fim aos nossos jogos intelectuais. Pode ser que isso nos desgoste profundamente. Se não consentirmos que tal suceda, o melhor é abandonarmos completamente o mestre.

Quando pela primeira vez encontrei o meu mestre, perguntei-lhe, «Qual é o caminho real da Verdade?». A minha pergunta caiu como um pequeno seixo. A sua resposta esmagou-me como um enorme rochedo. A partir daquele momento, desliguei-me do «meu» mundo de pequenos seixos e entrei no mundo das grandes formações rochosas. Percebi então que, individualmente, pode-se procurar a verdade durante milhares de anos sem jamais poder ir para lá dos estreitos limites da condição pessoal.

Das duas acções, qual consideras ser agora a mais urgente: visitares o médico e curares o teu cancro ou continuares a trabalhar para o orgulho auto-presunçoso da tua lógica? Como é possível ir dançar à discoteca, quando considero a minha prioridade mais urgente? Do que andas realmente à procura? Por favor, assegura-te bem disto – para benefício de todos nós.

Os praticantes do Zen, pelo simples facto de viverem neste mundo, devem evitar reproduzir a crueldade do karma. Mesmo que este mundo fosse apenas um lugar de prazer, nós praticantes, não teríamos como fim viver unicamente para o prazer. Vivemos ou morremos para que se cumpra a verdade em si. É pelo viver ou morrer da nossa procura que o mundo se torna o lugar do despertar para a Verdade una. Assim, vivemos e morremos, por tudo. Todos os dias e noites temos de morrer de novo para que o universo nasça realmente de novo.

- Carlos (em Ibiza)

Embora o nosso entendimento, a nossa prática e a nossa experiência estejam constantemente a mudar, neste preciso momento tenho uma forte sensação.

A minha sensação é que se está na verdadeira mente Zen
Não é necessário um caminho, todavia há um caminho,
Não é necessário uma prática, todavia há uma prática, Não é necessário disciplina, todavia há uma disciplina,

Não são necessárias palavras, todavia há palavras,
Não é necessário um mestre, todavia há um mestre,
Não necessitamos de nada, todavia há tudo!

Poderá dizer-me, Hôgen-san, é esta sensação certa ou errada ou simultaneamente certa e errada?

- Hôgen

Perfeito!

Agradeço-te o teu belo entendimento! Mas, o que é a «verdadeira mente Zen»? É esquecer toda a compreensão a meio das experiências sempre renovadas da vida do dia a dia. Então poder-te-ás esquecer simultaneamente do «certo» e do «errado».

- Kate (em Inglaterra)

Qual é o significado exacto das expressões «prática-iluminação» ou «prática iluminada»? Será que uma pessoa principia a sua prática com uma intenção egotista, para depois a abandonar e descobrir, em vez dela, Shingan?

- Hôgen

Enquanto principiarmos com uma intenção egotista, a influência do ego permanecerá indefinidamente nas nossas acções e jamais nos emanciparemos dele. Fazer verdadeiramente o voto de regressar à natureza original e iluminada é ser-se chamado pelo nosso mais profundo silêncio.

Mas o que é a iluminação? Será uma coisa assim tão especial? De facto, não é mais que a nossa natureza original; e já trazemos a semente disso connosco, ela não se adquire nem se perde. No entanto, com todas as ideias acerca da iluminação, com todas as intenções de sermos iluminados, com todas as crenças que só aos poucos isso sucede, com todos os receios e frustrações sobre as nossas próprias faltas, acabamos por obscurecer a verdadeira natureza como as nuvens obscurecem o sol. Por isso, o que devemos fazer é praticar.

Mas deixa-me que te pergunte, «O que é a prática real?» É muito fácil simular a postura do zazen sem de facto estarmos a praticar. A prática real é muito simples e, ao mesmo tempo, muito profunda. Não é mais nem menos do que libertarmo-nos de todos os conceitos e crenças, mesmo dos que dizem respeito à própria prática. Por isso a prática para se ser livre é iluminação. As aspirações sem ego só podem acordar, se não tivermos em mente nenhuma espécie de intenção. O shingan não pode provir do desejo-ego; a intenção-ego não pode evoluir para o shingan.

- Jonas (em Londres)

No sábado passado morreu-me uma tia. A minha mãe e outra tia, é claro, estão muito tristes. Eram três as irmãs – Fé, Esperança e Caridade. Agora Esperança e Caridade têm de viver sem a Fé!

No dia seguinte à morte da minha tia, formou-se uma pergunta no meu tanden. Andava à procura de como articular várias questões que há muito trazia na ruidosa caixa de pensamentos; então, percebi que tudo é uma pergunta; tudo o que vejo e sinto à minha volta provoca-me mentalmente a dúvida. Onde? O Quê? Quem? Porquê? Que objectos são estes que me rodeiam? Que compaixão é esta que sinto? Porque desejo saber o que é a verdade? Todas estas perguntas parecem ter dado forma a uma grande pergunta que não consigo descrever por ser tão complicada e no entanto tão fácil.

Meu querido amigo, mentalmente sou tão inseguro e incerto. Este mundo exausto vai-se cobrindo de confusão e de tristeza porque parece que todos querem olhar numa direcção oposta às respostas das suas incontáveis perguntas.

Diz-me, por favor, conseguirei encontrar esta questão última? Estará aí a pergunta para tudo? Farei tudo para te ajudar na tua lição. Irei onde e quando tu quiseres. És também um músico e eu sou um dos teus instrumentos ... em mim, poderás tocar toda a música que desejares.

- Hôgen

Tens razão – há apenas uma questão. É isto! Porque não podemos descobrir esta realidade do agora, esta luz, este vazio e este amor que experimentamos Aqui-Agora? É isto a questão última (koan) que todos devemos conservar no fundo do ser. Esta pergunta chega. Ao encontrarmos a resposta a «isto», encontramos a realidade final, esteja-se onde se estiver. A tua pergunta é já uma resposta universal (para ti e para mim); é final, concentrada e absolutamente essencial. Fico muito feliz por encontrar isto.

Conquanto a pergunta mais profunda estiver no nosso tanden, é irrelevante saber se ela tem um nível consciente ou não. *No cosmos, não há perguntas exteriores a nós*. Todos respondemos a essa pergunta. *Nós* somos as respostas dadas pelo universo; tudo existe já como sendo (a resposta derradeira de) o cosmos inteiro.

Ramos e folhas sem fim são as inumeráveis questões que infindavelmente germinam nas nossas caixas pensantes. Como se a luz de uma legião de velas fosse obliterada pelo raiar da luz do sol, todo este lixo acumulado de perguntas sem fim é reduzido a cinzas com o despertar da realidade em si.

Cada resposta, cada ser, cada um de nós, é único. Assim nos complementamos uns aos outros, e o mundo pode existir em harmonia tal como é. Uma actividade interdependente. Tu és um músico e respondes com a tua música, tal como eu respondo na minha posição sentada.

É este o koan real que temos de conservar no nosso tanden para viver e respirar dia e noite. Esta é a voz interior reclamando pela nossa resposta.

- Gerard (nos Países Baixos)

Disse-nos que tendo chegado à idade da razão (quando o seu koan despertou dentro de si), teve de se confrontar com a questão, «Como hei-de viver a minha vida de maneira apropriada?» Será que compreendo bem quando digo que não há resposta possível a esta pergunta, e que pela prática do zazen ela se dissolve como açúcar na água?

- Hôgen

Aquilo que eu me lembro de ter dito é bastante diferente do teu registo. Para mim, ter despertado para a pergunta «Como hei-de viver?» é que significou ter chegado à idade da razão. Foi a partir dessa altura que principiei a viver a vida real, porque, passados mais ou menos quinze anos, tornei-me ciente de que a pergunta (uma vez fundada no meu tanden, e condensada para o seu próprio fim) era, finalmente, a sua própria resposta, e que jamais poderia viver fora dela. Qualquer que seja a acção – chorar, rir, viver e morrer – é a resposta em si. Até então estivera a dormir em pé.

Por favor, escuta atentamente para não voltares a interpretar-me mal. A natureza própria de cada pessoa e o universo nunca deixaram de ser um, nunca estiveram separados. A plena-consciência disto, trouxe-me de volta pela primeira vez ao Aqui-Agora onde a pergunta é respondida na eternidade.

Pensei que estava a questionar a Verdade quando, na realidade, o que estava a fazer era a responder a tudo com a minha própria vida. Esta descoberta foi e continua a ser o ponto de viragem da minha vida e do meu trabalho.

- Victor (na Grécia)

Chamou-nos a atenção para não nos cegarmos com a informação que chega até nós através dos media, por ser um produto em segunda mão, muito provavelmente distorcido. Mas seguramente que as suas respostas escritas também nos chegam em segunda mão. Seríamos certamente mais felizes se seguíssemos o seu conselho e evitássemos olhar para outras situações e condições de vida. Não será que a questão não é tanto a de evitar ser-se informado, mas de saber o que fazer com a informação que chega até nós?

- Hôgen

Respondo-te a partir do que experimento na minha apercepção diária. Poderás confirmar o que te digo na tua própria vida.

Para seguirmos uma dada direcção estamos constantemente a fazer escolhas; isto é inevitável. Se ficámos nesta sala de yoga foi porque nos desligámos da ideia de ir à praia ou à taberna. Não deves concluir que o teres ficado aqui a escutar-me – que foi o que escolheste – significa evitares as realidades do mundo. O próprio facto de nos limitarmos a estar aqui juntos agora, é o significado preciso da vida em si.

Encontrarmo-nos agora é o resultado do passado inescrutável e, simultaneamente, a causa do infindável futuro. Para conseguir ajudar os outros é-me necessário, por vezes, evitar contactos com o mundo exterior e restringir a clarificação do significado real da minha existência limitada e do que estou a fazer agora. O cosmos significa estarmos a nascer de novo na limitação do Aqui-Agora; é este o significado preciso da vida. Qualquer ser é único, cada um é portador das suas limitações próprias e específicas. Por isso, a flor é a flor, a laranja é a laranja e o pinheiro com o seu retorcido tronco é o que é por causa da sua extraordinária limitação. Já o do cedro é tão direito e frondoso a subir ao céu – é isso mesmo o seu significado. Devíamos compreender a maravilha das nossa próprias limitações naturais, a maravilha de cada ínfima ocorrência nas nossas vidas e não procurar ir além disso, para um qualquer mundo de fantástica irrealidade. O que há a fazer agora? São sem fim as coisas que imaginamos fazer, mas a vida é demasiado curta para as acabar a todas. A plena- consciência das prioridades reais deveria constantemente despertar-nos para a resolução dos assuntos mais urgentes.

Uma enorme quantidade de informação diária, proveniente de todas as direcções, desaba freneticamente sobre nós, e escolhemos aquilo que nos interessa; mas porque as escolhas que fazemos são geralmente condicionadas, acabamos por nos enredarmos confusamente em ideias. Será que não deveríamos antes clarificar o sentido último da vida? Trabalhas realmente para quê? Em que espécie de mundo vives realmente? Para onde é que olhas realmente? Olhas apenas para a crueldade do mundo humano que se manifesta em toda a parte? Ou apenas para a beleza do mundo que te rodeia? Há que conhecer e aceitar essas duas realidades do nosso ser, sem distorções. Um espelho não pode reflectir a imagem do homem que dele se afasta. Não interessa se a informação que comes dos media te alimenta, deves regressar sempre à tua realidade original (a tua própria posição sentada; a não-mente).

Uma coisa sabemos de nós mesmos: que andamos sempre às voltas errando numa espécie de estado ilusório como se andássemos em dessincronia com o presente. Enquanto nos atrasarmos na mente, ou no tempo, passamos ao lado da verdadeira situação e somos ultrapassados por todos os problemas. «Bebe uma chávena de chá». Beber uma chávena de chá é tudo quanto podemos encontrar neste momento Aqui-Agora. Podemos estar a trabalhar para impedir um holocausto nuclear que nos ameaça a todos de morte, ou pode ser que diante de nós surja uma outra tarefa ainda mais urgente. Seja ela a tarefa que for, se a cumprirmos compenetradamente, não estaremos mais do que a «beber um chávena de chá». Estás agora livre para beberes uma chávena de chá? Não lhe mistures água turva. Se realmente existes neste mundo e não andas a vaguear por aí como uma aventesma, então não adies a hora final do teu chá.

Um dos mais graves problemas relativos ao consumo de informação em segunda mão é de não vermos e ouvirmos com os nossos próprios olhos e ouvidos as realidades deste mundo. Em vez de irmos directamente ao encontro das pessoas, dependemos dos conceitos e do empréstimo da informação de outrem.

Quantos de nós conservam o olhar aberto e maravilhado dos bebés, vendo tudo pela primeira vez? Alimentamo-nos excessivamente com leite feito pelo homem – vendo televisão, lendo revistas, ouvindo a rádio – crescendo numa senil incapacidade de ver a fresca realidade de tudo.

Realmente nada se pode fazer com a informação, a menos que se seja suficientemente aberto para a receber sem distorções. Devemo-nos perguntar se estamos ou não a transcender a nossa condição humana e a reconhecer que toda a vida é apenas «esta única chávena de chá».

- Aileen (no Chogenji)

Reconheço que há algo de especial em si e no seu mestre. Há algo de inequívoco, na certeza com que declara conhecer a verdade e o sentido da vida, algo que não pode ser negado. E fico feliz quando o vejo exprimir aquilo que eu sinto como ser a verdadeira realidade. Uma vez por outra, chego até a compreender de maneira intuitiva aquilo que exprime, mas a verdade é que só me sentirei satisfeita quando directamente conseguir experimentar isso por mim mesma. Quando diz, «eu sou esta mesa», ou «o universo é esta chávena de chá», não consigo compreender o que está a dizer. Mas o problema que tenho em compreender as suas palavras é ínfimo, quando comparado com o problema que sinto em compreender as suas acções.

Embora eu sinta grande apreço e respeito por si, muitas vezes verifico que as suas acções na vida quotidiana contrariam os meus conceitos sobre justiça, amor, compaixão, consideração pelo próximo, generosidade, e até mesmo, intuição; é-me difícil reconciliar a sua conduta com os meus princípios. Por exemplo: pôr tantas exigências àqueles que vivem mais perto de si (família, amigos, discípulos). Porquê?

Quando pensei que precisava da minha ajuda, senti-me feliz por poder oferecê-la; contudo, não me pareceu nada justo, estando eu a trabalhar no seu livro, ter-me vindo pedir para fazer esta ou aquela coisa, quando tê-la-ia podido fazer perfeitamente. Percebo que a devoção que alguém dedica a outra pessoa possa ser uma manifestação de amor ou de amizade, mas certamente que não há reciprocidade no amor se a outra pessoa apenas retribui com mais e mais exigências! Disse-me uma vez que se eu o criticasse, ser-lhe-ia impossível continuar a pedir-me o que quer que fosse, e que a minha crítica talvez significasse que eu não queria compreender a verdade. Nestes últimos meses, tivemos muitas discussões mas, sobre este ponto, parece-me que não conseguimos chegar a um entendimento recíproco. E se a realização da verdade no Zen não faz com que uma pessoa se torne mais afectiva, então, tem toda a razão, talvez eu não queira mesmo compreender a verdade!

Torna-se mais fácil relacionar-me com a vida de Cristo e com o seu incondicionado amor – curando os doentes, indo em socorro dos aflitos, dando ensinamentos e, por fim, abandonando a sua própria vida para o bem da humanidade – que me relacionar com os mestres Zen iluminados que se retiraram do mundo ou que se recusaram falar durante anos, agindo de maneira irracional para com os seus discípulos. Porque faço então zazen? Porque o Zen oferece a possibilidade a uma pessoa de experimentar por si a verdade, e também porque disponho desta oportunidade em aprender directamente com um mestre Zen vivo.

Quando o conheci, senti-me inspirada e percebi logo que me poderia ensinar. Hoje considero-me eleita por ter trabalhado de perto consigo durante todo este tempo. Não tenho dificuldades em me relacionar consigo e, como meu amigo, posso pedir-lhe um conselho sobre tudo isto, mas já no que toca à relação mestre-discípula sinto grandes dificuldades em me aproximar de si. Não consigo deixar de conotar a relação mestre-discípulo com a relação mestre-escravo ou com a relação tradicional homem-mulher. Sempre evitei seitas religiosas que obrigam os seus seguidores a abandonarem tudo para se devotarem inteiramente a um mestre. Na minha condição de mulher que se bate por um mundo cujo ideal é a igualdade, não posso deixar de considerar esse tipo de relação como um passo atrás. Parece-me ser um erro capital deixarmos de acreditar no nosso eu mais íntimo.

O que acabo de dizer não deve ser interpretado tanto como uma crítica, mas antes como um desejo de entendimento. O senhor também diz que não aprecia a natureza da relação mestre-discípulo e que prefere considerar-se como um amigo. Então, porque não consigo aceitá-lo e acreditar em si constantemente?

A razão pela qual eu tenho tantas dúvidas sobre se o Zen alguma vez me poderá aproximar da verdade é porque agora verifico que não sei nada sobre ele. Qual é a 'verdade' que é apercebida no Zen? Porque é que só alguns se apercebem? É o grau de compromisso, de sinceridade ou de clareza que determina a diferença? Ou é tudo uma questão de sorte?

- Hôgen

Tudo o que tenho feito e dito são apenas bolhas à superfície de um charco, comparado com o que encontro e consigo sondar nas tuas palavras.

Agradeço-te muito, porque na realidade preciso dessas perguntas que penetram na minha vida. Estava cego para a cegueira habitual do meu oculto ego e foi o espelho límpido da tua pergunta que o veio revelar; e cem vezes hei-de morrer na minha própria cegueira. Busco palavras e não consigo encontrar nenhuma. É uma mentira tudo o que eu disse? Não, o que eu disse é a verdade, mesmo que a minha conduta diária para contigo tenha sido igual à de uma criança egocêntrica. Tudo o que me resta fazer agora é escutar-te atentamente, desde o fundo do meu ser. Preciso de me olhar como um verdadeiro principiante da prática do Zen. Agora compreendemos que mestre e discípulo não são seres separados.

Por favor, prossegue na tua procura da verdade até encontrares a resposta real, a vida real. E, por favor, tem a plena-consciência que somos todos irmãos no Caminho Aberto. O meu verdadeiro caminho é partilhar com todos o que consegui: é ser interrogado e corrigido por todos vós. Se bem que eu também nada compreenda sobre o Zen.

Até mesmo um camelo consegue passar todos os dias pelo buraco de uma agulha; porque será que só tão poucos de nós alcançam o céu?

- Govind (na Índia)

É possível aprofundar o estado de meditação real e o meu próprio ser?

- Hôgen

Não existe nenhuma forma de dar profundidade à «tua» meditação e ao ser, porque o universo e o nosso ser são já, em absoluto, o que há de mais profundo. Isto também significa que pode ser criado qualquer caminho (ou vida) de acordo com o mais profundo voto ou desejo de praticarmos, penetrantemente, até ao infinito um qualquer caminho.

Aspectos essenciais para a perfeição última da vida-meditação

I - PRÁTICAS FÍSICAS
(Trindade do zazen)
Postura
Respiração
as práticas diárias de yoga, canto (de sutras), zazen, Meditação

II - PLANO DA INTELIGÊNCIA
(Plena-consciência – Apercepção – Compreensão)

Primeiro há que clarificar os aspectos últimos e essenciais da nossa vida para então podermos abandoná-los a todos e transcender o nível consciente e intelectual por níveis mais elevados e profundos da realidade. Este processo de clarificação e realização conduz-nos às três questões finais e cruciais (de uma só resposta) que devíamos colocar e clarificar no nosso íntimo, e não pelo pensamento (não com a cabeça, mas sem a cabeça), colocando-os no Tanden, sentados na posição original.

III - TRANSCENDÊNCIA ESPIRITUAL
(Emancipação de tudo, consequentemente união com tudo)
A: Olhar aberto nas dez-direcções
Um estado disponível do ser que é o fundamento de qualquer meditação.
B: *Aspectos gerais*

Abandono incondicional ao samâdhi neste sentar.

Entrega total a Buda, (Deus), ao Dharma e a todos os amigos que encontramos (Sangha).
Ter o desejo absoluto de aspirar à nossa transcendência e emancipação e de realizar o estado final de não desejar nada, não aspirar a nada.
Então faremos tudo naturalmente e espontaneamente por todos os outros que encontrarmos.
(Na verdade, não há nada de «outros»!)
Dar o passo adiante do nosso ponto mais alto.

Ser conduzido e ensinado por (um) verdadeiro(s) mestre(s) que já tenha(m) experimentado a transcendência real de Deus.
Transcendência e emancipação real consiste em levar uma vida simples, purificada e humilde, mantendo, praticando e vivendo os preceitos mais profundos (votos e regras) no pleno e inevitável dia a dia do nosso karma humano, tal como um lótus despontando da água lamacenta – mas transcendendo o seu limitado mundo.

São estes os três pontos (aspectos ou qualidades) para a perfeição, como plenitude de vida.

Será que acabei de delinear tudo aquilo que é essencial à transcendência espiritual? É claro que não. O mistério infinito da dimensão espiritual e o seu caminho secreto aberto estão sempre aqui, como um campo virgem e desconhecido. Não sabemos nada sobre o que não pode ser explicado pela nossa limitada inteligência. Tudo o que procuramos definir ou explicar, tudo o que já conhecemos como mistérios espirituais, mesmo a mais elevada substância espiritual do universo místico, tudo isso permanecerá para nós como essencialmente desconhecido, sempre além do nosso alcance e limitações. A percepção e a sensibilidade serão sempre demasiado limitadas e a definitiva compreensão intelectual demasiado estreita para reconhecer a essencial natureza mística do nosso mundo espiritual sem fim.

Como uma prática de plena-consciência, o que nunca devemos esquecer é que estamos agora nesta forma sentada de zazen. Mas será que estamos realmente sentados em meditação, ou será que estamos a pensar divagando pelas memórias e infindáveis reinos da ilusão? De facto sabemos sempre isso por nós próprios e, contudo, continuamos iludidos pelos nossos sonhos habituais. Portanto temos de clarificar o que estamos sempre a fazer.

O que é «aprofundar a meditação»?
Qual é a essência ou a substância a ser aprofundada na vida?
O que é isso que deve ser aprofundado quando falas em «aprofundar a meditação»?
Aprofundar a meditação é (ou devia ser) estar mais esclarecido e ciente da verdade última do dia a dia; isto é, a paz interior (e exterior) sem ego, a plena-consciência deste encontro-com-a-vida e amor incondicional em cósmica harmonia com tudo.

São estes os conteúdos (a essência) da meditação real.

Precisamos realmente de mais alguma coisa?

Uma vez lá chegados, mesmo o reino de Deus torna-se litoral humano. Por isso, é necessário aprofundar a meditação sentado no novo nascer de Deus, incessantemente, 'agora-a-agora'. Aqui está a infindável meditação diária.

- Morgan (em Israel)

Sentado em zazen, a pergunta irrompeu, «Quem está sentado em zazen?» Numa meditação posterior, o próprio eu perguntou a si mesmo, «Quem aguarda por uma resposta?»

- Hôgen

Agradeço-te teres «cozinhado» tão delicioso manjar. Cheira bem! mas saciaste realmente a tua fome com a resposta que fabricaste? Cumpriu-se a tua mais profunda aspiração com a resposta que deste? – «Quem aguarda por uma resposta?» Ou quem não aguarda?!

- Reinhard (na Alemanha)

Qual é o significado real de «A Voz» de «A Outra Margem»?

- Hôgen

A natureza original de todos nós antes do começo de toda a nossa acumulação karmica, antes do início da história de todos os seres vivos, isto é, no interior do mais fundo centro do nosso próprio ser, onde não há nenhum traço de qualquer pensamento, nenhum germinar de qualquer desejo, mesmo o de continuar vivo, pura não-mente, a vida original, é sem fim, sem voz, que nos chama.

Sentar Aqui-Agora em não-mente é escutar a nossa mais profunda voz desta margem.

A QUESTÃO PRIMEIRA E ÚLTIMA (KOAN)

O nosso nascer começa ao perguntarmo-nos no fundo do nosso tanden. Agora que tudo do meu corpo e da minha mente foi cremado, qual é o voto mais profundo do meu próprio-Buda (Shingan)?

No Caminho Aberto, de HÔGEN (DAIDÔ) YAMAHATA (Terceira Parte), tradução José Eduardo Reis e Shingan Manuel Zimbro, Lisboa, Assírio e Alvim, Outubro 1993 (cortesia do editor e de José Eduardo Reis)