

COLÉGIO OFÉLIA FONSECA

Alice Lara Tui de Luccas Fortes

MEDITAÇÃO
Zen Buddhism

SÃO PAULO

2019

Alice Lara Tui de Luccas Fortes

MEDITAÇÃO
Zen Buddhism

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado no Colégio Ofélia Fonseca
Orientador Professor Conrado Augusto
Barbosa

SÃO PAULO
2019

Dedico este trabalho aos meus pais, a meu orientador Professor Conrado Augusto Barbosa e aos livros que tanto me inspiraram.

AGRADECIMENTOS

As espiritualidades por me proporcionarem paz e esperança.

Aos meus pais pela paciência e motivação.

Aos incríveis professores que eu tive o privilégio de ter durante meu ensino.

Aos grandes amigos que fiz nesse colégio.

Ao Colégio Ofélia Fonseca.

E aos meus anos escolares, principalmente às minhas recuperações.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
IMPERMANÊNCIA NO ZEN	7
1.1. BUDISMO E SEUS CONCEITOS	7
1.2. ZEN BUDISMO	10
1.3. IMPERMANÊNCIA NO ZEN BUDISMO	12
2. A PRÁTICA	15
2.1. PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS NAS ESPIRITUALIDADES	15
2.2. ZAZEN E KOAN	17
3. A ILUMINAÇÃO: O CONCEITO E A EXPERIÊNCIA	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
GLOSSÁRIO	25
REFERÊNCIAS	26

INTRODUÇÃO

Começo este trabalho destacando que a meditação, e mais importante, o Zen, são coisas que não cabem em uma simples explicação, já que resumir seu universo não é satisfatório. A única forma de se entender esses dois conceitos é a prática. Daí, outras milhões de coisas lhe são reveladas. No meu trabalho, focarei na meditação e a introdução dela no Zen budismo, não obstante a relevância de tantas outras técnicas existentes.

É importante compreender que a meditação não é um modismo nem um culto, é ciência.

O bem estar que a meditação traz é preciso ser reconhecido. Os efeitos visíveis da meditação variam de melhora no sistema cardiovascular e sistema imunológico, diminuição do consumo do tabaco, do álcool e drogas - é uma ótima prática para dependentes químicos ou até mesmo quem só está tentando diminuir o uso, pois conseguem ter mais controle da mente e da vida, podendo largar essas substâncias com mais facilidade e menos sofrimento - melhora na qualidade do sono, aumenta de bem-estar e autoestima (mudança no mundo exterior partindo primeiro do seu mundo interior), alivia o stress e a ansiedade, diminui a insônia e depressão, estimula a criatividade, inteligência e memória, aprimoramento na concentração e o foco no presente.

A experiência em cada indivíduo é preciosa e somente quem já meditou sabe qual a sensação, da mesma forma que somente alguém que tenha experimentado uma maçã sabe que gosto tem.

As evidências indicam que a prática diária leva o meditante a acumular progressivamente resultados visíveis, inclusive na fisiologia. O zen, antes de mostrar a realidade entre você e o mundo exterior, ele te mostra a realidade entre você e sua mente inconsciente, a parte inacessível - não tanto assim - de todos nós.

IMPERMANÊNCIA NO ZEN

1.1. BUDISMO E SEUS CONCEITOS

O budismo é uma corrente espiritual criada no século IV a.C. por Sidarta Gautama, o Buda, príncipe que largou toda superficialidade do ego, a começar pelos bens materiais de sua realeza, para buscar a iluminação através do convívio com monges, isolamento e meditação. Buda também está relacionado ao hinduísmo, já que é considerado reencarnação de Vishnu, um dos deuses principais da religião. Devido a grande propagação islamismo, o budismo teve seu espaço ocupado e bloqueado, mas seus ensinamentos ganharam força por toda a Ásia e diferentes culturas e regiões foram adaptando-o.

Buda não era um ser divino. Não deixou nada escrito e somente começou passar seus ensinamentos quando atingiu a iluminação e usou deste estado de consciência e de sua sabedoria para conscientizar seus discípulos. Utilizou termos importantes que difundiram-se mundialmente e apenas alguns serão usados neste estudo. Buda acreditava que a iluminação seria alcançada através de práticas consistentes que gradualmente nos fariam domar a mente, seria o fim do sofrimento pois somente assim compreenderíamos o mundo e nós mesmos. Segundo ele, a iluminação não era nada sobre humano e todos os seres tinham o mesmo potencial para alcançá-la. Seus primeiros ensinamentos eram denominados As Quatro Nobres Verdades e compõem o princípio da filosofia budista, sendo um caminho ao *satori* (a iluminação).

A primeira nobre verdade diz que devemos entender que nada dura para sempre e que a vida é sofrimento, deixando claro a existência dele. Na segunda, Buda ensinou que todo sofrimento possui causas e devemos saber a origem dele. A terceira verdade diz respeito à cessação do sofrimento, ou seja, que existem maneiras de acabar com o ciclo desse sofrimento e Buda ensinou quais são elas: a sabedoria, a ética e a meditação. Na quarta verdade, depois de se compreender qual é o sofrimento, sua causa e as maneiras de cessá-lo, é preciso colocar em prática os meios que levarão ao estado de iluminação." (MOKFIANSKI, Karoline. 2017)

Através de práticas meditativas onde entramos em *satori*, gradualmente, o *nirvana* se torna cognoscível. A iluminação é um conceito teológico, presente em todas as religiões, relacionado à revelação espiritual, a compreensão da mente divina e ao sentido das coisas. Em diversas religiões e filosofias, o conceito da iluminação se prende em meras descrições que não abrangem profundamente o real significado de viver e são dadas como absolutas mas o budismo sempre encoraja seus discípulos a vivenciarem e não ficarem presos a conceitos.

Monja Coen (2016), presidente do Conselho da Comunidade Budista Soto Zenshu da América do Sul e líder espiritual do templo Busshinji de São Paulo, muito bem aponta que no budismo somos discípulos de nós mesmos¹. O sensorial importa muito mais que o saber intelectual definitivo. De que adianta somente decorar palavras e escrituras se não vivenciamos as botamos em prática? E para que consigamos vivenciá-la de forma mais profunda, disciplina é essencial.

O *karma* também está presente no budismo. É uma lei regente (como a da gravidade, causas naturais, etc) e está em constante movimento porque é uma lei de ação e reação visto que fazemos coisas que acumulam *karma* o tempo todo. Cada indivíduo podendo acumular *karma* negativo, positivo ou neutro, é de suma importância mencionar que o pensamento ocidental deste termo relaciona-se a "destino" e isso é errôneo pois *karma* são nossas ações. Sendo ele nossa conduta, e nós, o resultado dessa atividade, concluo que ações negativas acumuladas são *karma* negativo acumulado, e vice versa. Entretanto, o termo não tem o intuito de castigar ou recompensar, e sim conscientizar que toda ação tem sua devida consequência por natureza, seja ela positiva ou negativa.

O mesmo não é destino pois nossas ações conseguem mudar o fado. Se nos submetemos a esta ideia de que karma é o destino, nos acomodamos, como se nada pudéssemos fazer para mudar o fim, já que o mesmo está predestinado por alguma entidade misteriosa longe do alcance do indivíduo. Há, claro, um elemento de determinismo, já que nascemos em ambientes diversos com influências diferentes, mas a questão é que podemos mudar nossos destinos independente de onde viemos pois temos a livre escolha da nossas ações.

Os seguidores dos ensinamentos budistas se dividem em inúmeras seitas, as quais se discernem principalmente entre Mahayana (maior veículo) e Hinayana

¹ Informação verbal concedida por Monja Coen, no dia 9 de março de 2016 em palestra.

(menor veículo). A grande divergência entre as duas era a origem de cada conjunto de escrituras, porém ambos grupos seguem princípios elementares da doutrina do Buda. O Hinayana considerava o fato de Buda negar a existência de uma auto natureza na pessoa, como a negação da existência do eu profundo. O Mahayana considera que o verdadeiro eu profundo é alcançado quando se renuncia o falso eu, não usando o próprio corpo para resistir as impermanências da vida e sabendo que ultrapassamos o nosso próprio ser, somos todo o universo. Eles compreendem que essa pessoa “eu” não é diferente do “você”, o castelo externo e sua personalidade não é o eu profundo: a natureza búdica se encontra no "eu", no “você” e em todas as coisas. Todas as coisas são o eu profundo. Os Hinayana compreendem um ideal mais negativo. (VERTENTES, 2016)

Uma descrição de um Bodhisattva - indivíduo que não se contenta com a própria natureza búdica pois se sente incompleto sem que outros possam gozar da mesma experiência:

“Aquele que diz sim para o pior mal do mundo, pois sabe que é uno com ele. Libertado de si mesmo, ele sente que os seus alicerces estão em deus, enquanto sua superfície está enrelvada com tudo que existe. Sendo assim, ele devera amar todos os seres, assim como ama a si mesmo, e não poderá repousar até que cada um espelhe a divindade em tudo. A turbulência de um mundo depois de uma grande guerra só pode ser salva pelo ideal Bodhisattva” (KEYSERLING, Hermann Graf. Diário de Viagem de um Filósofo, 1920)

Os budistas desaprovam o teísmo presente nas inúmeras religiões visto que, segundo eles, o caminho para o *satori* está em nós mesmos. Ninguém poderá atingir a iluminação por nós já que é uma experiência única e individual, e neste sentido, todos somos *buddhas* e temos o mesmo potencial para atingi-la. O Budismo tradicionalmente fez (e faz até hoje) um grande esforço de diferenciação que para se desprender do sistema de crenças que lhe deu origem. "Aprender o budismo é aprender a si mesmo; aprender a si mesmo e esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é ser despertado para a realidade. Despertar-se para a realidade é deixar cair o próprio corpo/mente e o corpo/mente dos outros" (TEIXEIRA, 2000 apud DÔGEN, 2001, p. 180).

1.2. ZEN BUDISMO

O Zen, muito associado ao budismo (mas não somente, já que encontra-se também no budismo indiano), é uma tradição que quebra dogmas intelectuais no que diz respeito a realidade viva, uma experiência pessoal que não pode ser definida em palavras. É constituído por práticas diretas e contemplativas (*zazen*, por exemplo), já a palavra, origina-se do sânscrito que traduzia a "meditar sobre o verdadeiro aspecto das coisas e discerni-las, mantendo, para isso, a máxima tranqüilidade de espírito".

Há uma variedade de definições para "Zen", todavia, nenhuma delas explica com sabedoria de primeira mão seu conceito. O Zen não se satisfaz com meras descrições intelectuais; descarta quaisquer formas de teorização, formação doutrinária e requisitos sem vida, além disso vê-se rodeado de ideias acerca de seu sentido porém nunca o seu sentido completo (pois lhe é impossível definir) distanciando-se assim de outras formas de religiões. O Zen vive pois não foi morto por descrições e o autor Allan Watts (2010) muito bem coloca: "o Zen é sentir a vida em vez de sentir algo sobre a vida", focalizar na própria realidade viva ao invés de encaixar meras definições teóricas às coisas ao redor dela, não podendo dissecá-lo em um conceito intelectual. Zen é uma palavra viva, e qualquer um que tente restringi-lo, se frustrará.

É uma das escolas budistas onde presta-se mais atenção na meditação contemplativa e na "resolução" de exercícios enigmáticos absurdos (*koan*) como forma de atingir o *nirvana*. É necessário entender que o *satori*, uma lucidez momentânea e experiência mística que de tempos em tempos fica mais acessível e nos muda em alguns aspectos - mas não todos -, por si só não nos livra do ciclo do sofrimento (*samsara*), entretanto, seu aprofundamento (*nirvana*) sim, visto que o mesmo é um *satori* estático e revolucionário em todas as instâncias da vida, não só algumas.

Em forma escrita de diálogo com mestres, as poucas escrituras budistas (o dedo que aponta para a lua, sendo as escrituras o dedo e a expansão da consciência, a lua) não parecem se preocupar em serem compreensíveis e cristalinas, priorizando sempre a experiência de primeira mão (a lua). São comuns os casos de discípulos que confundem o dedo com a lua e por isso é necessário uma atenção redobrada para que o indivíduo não foque demais nas direções que

levam ao eu profundo visto que as instruções não são suficientes para que consigamos vivenciar o satori.

O zen budismo apresenta duas vertentes: Soto e Rizai. Soto é voltado mais para a meditação de contemplação (*zazen*), na qual o indivíduo, sentado com as costas eretas, somente observa seus pensamentos por mais banais ou atípicos que sejam, o objetivo é não se apegar ao que nossa mente produz, podendo assim, concentrar-nos no momento presente independente do que nos ocorre mentalmente uma vez que o que ocorre em nossa cabeça é tudo ilusão.

Rizai foca mais nos *koans*, enigmas em forma de diálogos que retratam situações absurdas, imediatamente incompreensíveis a razão que funcionam como um quebra cabeça dado que suas resoluções contam com trabalhos mentais árduos. Além da meditação e dos koans, as artes marciais estão bem presentes no zen budismo, principalmente na Rizai, que logo foi adotada pelas classes dominantes e diversos samurais, o que gerou prestígio e influência a esta vertente.

Não é preciso ser budista ou seguir alguma vertente espiritual para que se pratique o zen, aliás, sua base encontra-se em meditar sentado (*zazen*). Em estágios elevados da prática em que o indivíduo já a exerce no dia a dia há um tempo, é possível notar mudanças internas relevantes, percebemos, por exemplo, a interconectividade de todos os seres e que não se consegue viver totalmente alheio ao próximo, e como a gratidão só nos traz situações semelhantes.

1.3. IMPERMANÊNCIA NO ZEN BUDISMO

Um dos pontos mais notórios no zen é seu modo de aceitar a impermanência da vida, compreendendo que nada é constante. Tudo é impermanente, e mesmo Dante Alighieri (O BUDISMO e o Tempo, 2009 apud ALIGHIERI, 1265-1321) define o inferno como "o lugar onde as coisas nunca mudam".

Os ensinamentos do zen destacam sabiamente que o ser humano sofre pela impermanência das coisas: frustra-se profundamente quando se apega ao passado ou anseia pelo futuro. A ideia de não ter como manter para sempre coisas que por essência são impermanentes nos assusta, portanto ao tentarmos prendê-las sejam elas pessoas, momentos, emoções, elas escapam. Lutar a todo segundo para que essas coisas fiquem intactas deixando-se levar pelo desejo de possuir é lutar contra a vida, contra sua natureza. Nada é permanente senão a mudança (INTERESSANTE, 2015 apud HERÁCLITO, 1987).

O possuir é puro ego; ou seja, uma vontade permanente advinda de seres impermanentes, por essência. Nada é permanente mesmo quando se tira a ideia de tempo, dado que a mudança não conhece espaço nem hora, ela só acontece.

Nos identificamos com nosso exterior e isso é extremamente precário para nosso equilíbrio espiritual e emocional pois o nosso eu verdadeiro, não está na matéria, não está na cor, não está no ar e principalmente, não está no ego. Está no que fomos a priori: a consciência, a natureza búdica, o eu profundo. Quando nos identificamos com nossa personalidade, nossa pessoa e nosso ego, estamos lutando cada vez mais contra a vida, pois esse não é nosso eu profundo, somos muito mais. Só nos perdemos mais quando caímos na ilusão de sermos o personagem, indivíduo físico e mental desta vida, concordando que nos achamos e nos identificamos como seres, todavia nosso corpo não apresenta auto-natureza alguma.

Utilizar de nosso corpo físico como um escudo da vida, ou seja, tentar se proteger da impermanência da vida, fechar-se a todo sofrimento e moldar as circunstâncias em nosso próprio benefício nos torna pessoas infelizes, uma vez que uma luta contra a vida é uma luta constante da qual não sairemos vencedores e nunca alcançaremos o suficiente. O ego é insaciável, apesar disso, no mundo em que vivemos não é conveniente extingui-lo. Podemos não resistir ao mundo exterior,

parar de lutar contra mudanças, encarar as dificuldades com resiliência, aceitar a impermanência de todas as coisas e viver a vida com compaixão e gratidão, e será renovador.

Segundos ensinamentos budistas, esta ideia de não causar atrito com a vida é acertar o passo com *tao*. O *tao*, conceito base para o Taoísmo (tradição filosófica e religiosa) e presente no zen-budismo, em sua tradução literal significa "caminho", "via" ou "princípio". É o caminho da vida, o fluxo que a mesma segue cheia de impermanências e no Taoísmo, enfatiza a relatividade das coisas (XINACHINA, 2018). É essencial para entendermos a impermanência, ou melhor, o movimento - contudo, de nada adianta só o conhecimento puramente intelectual. Assim como diversos termos da educação budista, as traduções literais do *tao* não abrangem seu verdadeiro valor como tradição e filosofia de vida, deste modo, não pode ser enquadrado ou descrito em palavras, sendo assim considerado uma palavra viva.

Acertamos o passo com o *tao* aceitando que não podemos encaixar as coisas em definições concretas porque a vida é esse emaranhado de experiências e sentimentos, que são em sua maioria indefiníveis. Parte da permanência que nos frustra podemos encontrar em nós mesmos: buscamos sempre colocar as coisas em caixinhas que na maioria das vezes, somente nós vemos. As perspectivas assim como as expectativas são diferentes em cada indivíduo, também por isso, o sofrimento é garantido.

Nos ensinamentos budistas, o ser humano passa pela morte como um mero retiro temporário e renasce em outra forma, tendo que batalhar pela sua salvação - encontro com o eu profundo leva a pessoa à sua natureza búdica - por vidas e vidas, até que ao alcançar o *satori*, livra-se do *samsara* (ciclo renascimento-morte) e atinge o *nirvana* (compreensão espiritual completa), aceitando a vida, através de uma percepção incomparável da realidade, assim com ela é.

A partir da prática da meditação, exercitando a plena atenção, o indivíduo adapta-se às mais diversas situações sem o apego, pois o mesmo aceita e nota a impermanência de tudo e é capaz de reagir com mais controle, não se deixando atingir negativamente pelo ir e vir de todas as coisas: o ser humano começa a andar no passo do *Tao*. A ideia geral do Tao é de crescimento e movimento, assim, a perpétua impermanência da vida. O indivíduo compreende que tudo que está perfeito, não tem a possibilidade de mudança ou crescimento, portanto coisas

perfeitas estão completamente mortas visto que esses conceitos (de perfeição) só existem na raiz da miséria humana. O apego por coisas que são em sua essência variáveis é a causa de nosso sofrimento. Não basta dissertar uma vida sobre andar no passo do Tao sem que realmente andemos, e essa era uma preocupação recorrente dos mestres, pois ao pensar e filosofar demais sobre definições e experiências, acabamos perdendo a real essência viva.

Se fossemos capazes de compreender com facilidade que a impermanência deve ser notada e que ao notá-la devemos ter compaixão e gratidão e não apego, apreciaríamos cada momento presente, pois saberíamos com segurança que não podemos nos segurar a nada. Resiliência é uma das chaves essenciais para a felicidade.

Sendo assim, o ser humano só entra no ritmo do Tao e encontra a paz ao encarar seu movimento sem lamentar-se, pois ao invés de criar atrito com a vida, ele flui. Então o segredo está em dominar as situações sem nos envolvermos com elas: nunca se opondo diretamente as coisas, mas “provocando mudança ao aceitá-las” (WATTS, Alan. O Espírito do Zen).

2. A PRÁTICA

2.1. PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS NAS ESPIRITUALIDADES

Nesse estudo, prefiro referir-me às religiões como espiritualidades, visto que neste último não é preciso adorar uma figura (deus) que confie a seus representantes na terra alguma autoridade religiosa, nem dependem de instruções dogmáticas que ligam o indivíduo ao sagrado. Espiritualidades, apesar de também serem práticas, geralmente contam com a fé e terem uma figura, nenhuma das características é necessária. Focam mais no indivíduo e o estimulam na área do autoconhecimento, além disso o praticante pode escolher como denominar sua voz interior - que, inegavelmente, todos temos - de intuição, eu interior, etc.

Quando se fala da prática, é importante que tenhamos atenção ao que fazemos e por quê fazemos. Mantras (repetições rítmicas curtas ou longas que produzem vibrações com energias específicas) e mudras (gestos simbólicos que nos sintonizam com elementos da natureza específicos) são artes contemplativas que tem um peso religioso e espiritual e se alguém a exerce sem ter o entendimento, se não tem seus objetivos estudados, podem ser apenas perda de tempo.

Durante a história, percebe-se que no Oriente as práticas meditativas voltadas ao indivíduo, sejam elas ligadas ao hinduísmo, taoísmo, budismo ou outra, foram fortemente recomendadas a todos, portanto manteve-se viva e atuante. Já no Ocidente, também por contar com uma igreja forte e controladora que abominava técnicas espirituais orientais, mediante a punição, essas práticas ficaram reclusas a grupos esotéricos isolados, geralmente mosteiros (FARIA, Regina. 2010?).

É muito comum religiosos não terem sua espiritualidade desenvolvida e apenas seguirem narrativas sagradas, vagando acerca da verdadeira experiência, praticando rezas quilométricas e professando palavras (Associação Inter-religiosa de Educação - ASSINTEC. 2007)

A fé é algo muito importante no cristianismo e não é possível que a meditação cristã seja exercida "sem alguma intervenção da graça de Jesus Cristo" (CNBB - Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, p. 344). Segundo o Padre Paulo Ricardo, a meditação cristã necessita do auxílio do Espírito Santo e um indivíduo nunca poderá atingir a iluminação senão com a ajuda do Mesmo. De fato, o cristianismo

exalta os conteúdos dogmáticos e coloca o bem espiritual acima do psicológico, uma proposta diferente do budismo. A salvação está em outro, em Jesus, e somente o crente consegue a salvação pois tem fé no Espírito Santo e está de acordo com os dogmas propostos pela igreja. No budismo, todos têm o potencial para atingir a iluminação pois a salvação está em nós mesmos.

A Igreja muitas vezes reduz a yoga, a meditação e o zen, a simples técnicas de relaxamento, o que não abrange a totalidade de seus benefícios, e diz também causar bloqueios espirituais, por exemplo, o crente perde a vontade de atender a missa, de rezar, etc. Em suma, o cristianismo libera a prática de algumas tradições orientais, mas o núcleo da fé cristã tem que estar obrigatoriamente na palavra de Deus.

No sufismo, corrente islâmica, os devotos buscam e berram em devoção a seu Deus, inclusive há meditações, músicas e práticas ascéticas que buscam o contato entre o Sagrado e o indivíduo, muito semelhante ao budismo. Artes contemplativas são muito fortes nessa tradição e seu propósito é principalmente controlar a mente (THADHANI, J. T. 2013).

No judaísmo, não há uma meditação específica, no entanto muito judeus meditam no dia a dia. A meditação feita pelos seguidores da religião judaica tem o objetivo de domar a mente e reconhecem que a prática serve como uma busca interior, também utilizam mantras e mudras orientais para um aprofundamento na prática. A meditação judaica "propõe o foco no centro de toda a realidade, o Criador, e a forjar uma conexão entre o ser e D'us" (CHABAD, 2013)

Os pilares teóricos do budismo podem ser colocados como sabedoria, prática e experiência. Tendo isso em mente, o melhor para o indivíduo seria aquilo que ele mesmo decide, depois de pesquisar e manter-se aberto a novos hábitos, aquilo que o fortalece como ser a partir do autoconhecimento, que o faz nutrir um imenso amor por todos e que o ajuda a encarar as adversidades da vida. Dalai Lama (1992 apud SYKES, S. R. 2010) sabiamente aponta que "a melhor religião é aquela que torna o ser humano melhor".

2.2. ZAZEN E KOAN

O budismo nada mais é do que a vertente espiritual proveniente do *zazen*, a prática contemplativa que já era exercida antes mesmo de Buda e logo tornou-se característica do zen. Há um conceito em *zazen* que significa simplesmente sentar-se, que é fundamentalmente a mudança causada pelo controle da respiração, da postura e do pensamento na mente, no corpo e na fala que tanto encanta os praticantes. A meditação em si não tem nada de oriental ou ocidental, é apenas humana e não há porque dividi-la pelo seu histórico. Meditar é revolucionário.

A postura é essencial: consiste em ficar sentado na postura de lótus, com a coluna ereta, cabeça erguida e pernas cruzadas, ombros relaxados e palmas da mão apoiadas no colo. É recomendado que feche os olhos, senão fixe o olhar em algum ponto.

Outro ponto importante é a respiração. A vida na cidade pode ser tensa e estressante, o que causa intervalos em nossa respiração, ou seja, respiramos parcialmente, de modo “quebradiço”. No *zazen*, a respiração tem que ser lenta e profunda, de modo que encha os pulmões e ao mesmo tempo com a atenção direcionada no ar que entra e sai. Essa atenção à respiração nos dá consciência corporal e sensorial que auxilia a mente a sentir-se no presente.

O terceiro aspecto que devemos prestar atenção são nossos pensamentos. A prática exercida de maneira adequada nos dá, em apenas algumas sessões, maior controle da mente, portanto, durante o *zazen*, o ideal é deixar os pensamentos passarem e não nos apegar ou elaborar ideias sobre eles. Foque no momento presente e no que você está fazendo agora, nada mais. É mais difícil para pessoas ansiosas, mas o objetivo não é não pensar (até porque fazê-lo seria impossível) e sim olhar para nos mesmo, olhar para dentro de nós, não se fixando nas ruminações que geralmente vem carregadas de preocupações. Em apenas algumas sessões o meditante sentirá a diferença que é perceber a essência do seu ser, que é a essência dos outros e que todos estão interligados e a partir disso nasce uma empatia, um desejo de querer fazer o bem pois começamos a entender o uno.

No *zazen*, tanto a mente quanto o corpo são usados integralmente, aprimorando ainda mais nosso senso de presença com exercícios de concentração. Prestamos atenção em nossos pés, coxas, braços, antebraços, dedos, quadris, ombros, que parte está tocando no chão, onde sinto a respiração movimentar meu

corpo, etc. A experiência que encanta a todos não é o *zazen* em si, mas o que ele traz, como praticá-lo transforma sua vida de fora: aprendemos a olhar para o interior num mundo onde o exterior parece ser mais relevante (NAMU, 2019).

O *zazen* compreende o eu superficial mais o eu profundo e nos mostra que pode haver harmonia entre os dois sem precisar extinguir o ego (coisa que no mundo em que vivemos, pode ser radical) e sem dar relevância às superficialidades da mente.

Enquanto a maioria da meditação tende a se concentrar na Cabeça, o *zazen* se concentra mais na estrutura holística viva do corpo-mente, permitindo que a Cabeça exista sem dar a ela qualquer preeminência. Se a cabeça estiver funcionando em excesso, ele dará origem a uma vida dividida e desequilibrada. Mas, na postura do *zazen*, ele aprende a encontrar seu lugar e função adequados dentro de um campo unificado mente-corpo. Nosso corpo humano vivo não é apenas uma coleção de partes do corpo, mas é um todo organicamente integrado. (YAKUSAN, 2019)

O conceito mais clássico do budismo é todo abandono do eu e a prática constante do desapego. *Zazen* nos ensina, apesar dos preceitos budistas, a aceitar o eu. Abandonamos o apego com o eu ao aceitá-lo. O meditante passa a sentar-se uno, com o eu profundo e superficial, aceitando a casca que lhe foi dada nesta vida. *Zazen* nos tira o sofrimento pois nos harmoniza com o universo, nos tira a capacidade de conceituar e a ruminação mental que mais atrapalha do que ajuda. Em posição *zazen*, aceitamos nossas ignorâncias humanas e as utilizamos: corpo, fala e mente usadas no *zazen*, puramente e sem propósito egocêntrico algum, nos faz entrar em contato com a natureza búdica com a consciência clara e desperta.

É importante ressaltar que nem toda plena atenção é meditação. Técnicas contemplativas são ótimas, tanto para vibrações cerebrais quanto para o indivíduo mas estão apenas contemplando o exterior, prestando atenção em pássaros, observando o ambiente. Meditar é olhar para dentro, perceber que somos a mesma vida a partir de uma experiência profunda de autoconhecimento: a mente que observa a própria mente.

Tanto a meditação convencional quanto o *zazen* podem ser praticadas por qualquer um e não requer nenhum intelecto grandioso, além disso, podemos inclui-

la na rotina de inúmeros jeitos: bebendo água, no banho, no trabalho, dentro do carro, basta concentrar-se nos detalhes de tarefas que geralmente fazemos no piloto automático, começando a notar, a sentir a água passando pelo organismo, sentindo a respiração, notando texturas e cheiros.

A meditação nos mostra que podemos ultrapassar o que achamos ser nossos limites. A prática nos tira da ilusão diária e aquieta a mente, despertando completamente nossa consciência, nos leva gradualmente a sentir como se estivéssemos respirando pela primeira vez. Isso faz com que rompamos barreiras e nos coloca fora da nossa zona de conforto e, quando percebemos, estamos crescendo e evoluindo, é perceptível.

Outra técnica zen, além da meditação, é o exercício mental com *koans*. *Koans* são ensinamentos em forma de diálogo entre os mestres e estudantes zen, que ajudam o discípulo através da resolução dos exercícios, a se libertar de "pensar nos seus pensamentos", revelando uma nova dimensão existencial. O *koan* é a medida do *satori*, que por sua vez é a medida do zen e resultado dos *koans*. As resoluções dos diálogos não tem conexão lógica e sentido com a pergunta, brinca com o convencional e bagunça toda "realidade", embaralhando o intelecto: "Há muito tempo um homem mantinha preso um ganso numa garrafa. Ele cresceu, cresceu, até que não podia mais sair da garrafa; mas o homem não queria quebrar a garrafa nem ferir o ganso; como o ganso poderia ser retirado?".

Os *koans* nos levam, a partir da mínima racionalidade, a duas alternativas igualmente impossíveis, porém o objetivo da resolução é que o discípulo passe além da afirmação e negação, pois ambas escondem a verdade. Tome como exemplo o *koan* do ganso. Tentamos interpretá-lo intelectualmente, e constatamos que contém uma dose de figuratividade e correlação: o ganso é o homem, enquanto a garrafa representa a vida. Ele tem que sair de lá para que não seja esmagado pela vida. A partir daí, o discípulo começa a martelar dúvidas sobre uma nova consciência, um dilema que parece ser impossível de resolver pela mente superficial.

No momento em que o discípulo atinge ao impasse do *koan* a frustração que sentia por não poder resolver racionalmente ou não conseguir achar alguma resposta plausível, cessa, ao perceber que a resolução de um *koan* não é plausível a racionalidade. Enfim o ganso se encontra fora da garrafa, não mais sufocado pela

vida. Repentinamente, o discípulo escapa da própria prisão imaginária que ele mesmo criou, originada de seu desejo de posse.

Em “Psychotherapy East and West” (1961), Alan Watts estuda o budismo pensado como uma forma de psicoterapia não uma religião. O Zen muito mais é um estilo de vida do que estado de consciência. Na prática Zen, fé é importante também, diga-se uma fé enraizada, imóvel, muito mais do que uma crença supersticiosa. O budismo é extremamente ilógico mas racional por ser cercado de tanta dúvida e questionamento, visto que as escrituras do próprio Buda são abundantes em argumentos e sentido; juntando à toda essa coerência um elemento de confiança (fé), os efeitos das práticas do zen tornam-se visíveis. Uma psicologia diferente da tradicional mas tão eficiente quanto.

Os zen budistas seguem pela lógica de que para ter resultados é preciso agir, esforçar-se, e o mesmo vale para a iluminação, em que ter disciplina é essencial.

Meditar é, antes do mais, consciente abertura do espírito a si mesmo, ao mundo da natureza, aos outros e ao Universo. É uma presença atenta de cada momento, que não se identifica nem com um exame interior nem com a reflexão, em que com o tempo, a zona de silêncio do nosso cérebro – os 80 a 90% não utilizáveis – passa a cooperar no milagre da descoberta do nosso interior e do que nos envolve. (ALVES, José Maria. 2006)

3. A ILUMINAÇÃO: O CONCEITO E A EXPERIÊNCIA

A iluminação é um conceito presente em todas as espiritualidades e, diferente do que muitos pensam, não é um objetivo. Pode ser considerada um objetivo por ser o estágio final da consciência e assim que alcançada somos libertados do ego, mas por essência, a iluminação não é alcançada tendo em mente ela como um objetivo. Tem como fundamento ser testemunha de todo momento presente, o indivíduo fica em estado de pura observação.

Os indivíduos iluminados não são excepcionais em sua forma cotidiana e vivem como qualquer outra pessoa. Não precisam se retirar do convívio social ou se isolarem completamente, essa mesma ideia foi desmistificada por Buda há muitos anos.

É a entrega e rendição com uma confiança contínua ao Divino, a algo maior, ao estado Búdico ou à consciência Crística. Iluminação Espiritual é Presença. Presença não é ausência de pensamento, mas o desapego dos fenômenos mentais como sensações, pensamentos, ideias, opiniões, julgamentos, emoções e todas as outras distrações da mente influenciadas pelo nosso eu superficial. Iluminação é o estado de não acreditar no ego pois o mesmo é falacioso. Seres iluminados, os considerados libertos, vivem em função da existência, já os não iluminados vivem em função do ego.

O ego é o nosso personagem durante uma vida e é composto pelo corpo físico, pensamentos, vitalidade e emoções. Durante os primeiros 21 anos de nossa vida estamos praticamente em estado hipnótico, nos apropriando do que chega até nós, de forma que essas informações e experiências nos moldem. Desta forma, só temos a base de nossa personalidade (personagem) formada por volta dos 30 anos. A diferença entre o Eu e o eu é relevante, principalmente pelo Eu entender-se pelo ser espiritual eterno e o eu, o personagem da vida.

Quando a consciência está concentrada entre a vitalidade e o corpo físico, ela vive pela sobrevivência, ou seja seus pensamentos e emoções estão mais vinculados a mesma. A mentalidade de sobrevivência é “quanto mais, melhor”, isso no material, no sexual, etc. Esse mindset certamente traz sofrimento, e é sofrendo que amadurecemos, com isso vem a expansão da consciência às emoções e aos pensamentos.

Alguém que tem sua consciência centrada nas emoções sempre quer adrenalina nas veias, grandes dramas e abarca bastante no campo emocional, necessitando de preocupações a todo tempo para sentir-se vivo, geralmente envolvem-se em algum drama da existência que os leva ao sofrimento e, como já mencionado, infelizmente não há como amadurecermos sem o sofrimento.

Pode demorar algumas vidas para que um ser vivencie o amadurecimento de todas as instâncias da consciência e a atinja além do ego. Geralmente pessoas com consciências expandidas por todo o campo mental são bem racionais, o que é uma situação tipicamente humana mas não suficiente para satisfazer o nosso Eu interior, que anseia ir além de tudo e busca um equilíbrio entre os 4 elementos que compõem o ego. Quando alcançamos um elevado estado mental, conseguimos distinguir com mais facilidade nossa auto natureza de nosso eu superficial, conseguimos vivenciar a vida de forma renovadora além de nossa personalidade. Somente dentro do ego o sofrimento é inevitável.

Todos os seres são uma e a mesma coisa assim que nos livramos do ego pois tiramos a ideia do individual, do certo e o errado (que é sempre relativa), do corpo físico, e aprendemos a olhar para nossa consciência, ou seja, muito além da nossa máscara. Se observarmos bem, é o ego que nos separa, que causa atrito, que nos diferencia e é o nosso Eu profundo, como uno, que temos em comum, presente em todos e puro em sua essência. Infelizmente, no mundo contemporâneo cheio de superficialidades e prazeres de curto prazo em que vivemos, esses dois Eus se confundem, nos dando a ilusão de que somos a história que vivemos, e somos bem mais que isso.

A iluminação nos faz reconhecer uma vida que nunca vivemos, diferente de qualquer estado de consciência em que já estivemos e um de seus efeitos é perceber como as coisas banais da vida mais nos frustram do que nos satisfazem, nos libertando de nossa individualidade. É um estado de plenitude onde o ser compreende a mente e não se deixa afetar pelas situações da vida, agradece as boas e lida com resiliência perante as ruins, enfim, muda toda sua vida.

A iluminação é a desconstrução da crença de que somos a nossa mente ou nosso corpo físico, da crença de que somos o que pensamos e de que nossos pontos de vistas e posicionamentos quanto ao mundo devem ser defendidos.

A iluminação espiritual é o estágio final da prática e das fés, mas não quer dizer que tenhamos que ter pressa, pois a consciência geralmente nos vem de forma gradual e lenta. Quem a busca tem por motivação uma insatisfação com a vida, uma inconformidade com a infelicidade e uma esperança de que a vida talvez não seja só isso. Segundo Eckhart Tolle, autor de *O Poder do Agora*, quando nos alinhamos ao momento presente passamos por uma mudança profunda, experienciando uma nova perspectiva da realidade, muito mais profunda.

Aceite, depois aja. O que quer que o momento atual contenha, aceite-o como uma escolha sua. Trabalhe sempre com ele, não contra. Torne-o um amigo e aliado, não seu inimigo. Isso transformará toda a sua vida, como por milagre. (TOLLE, Eckhart, 2000, *O Poder Do Agora*)

Tolle entrava esporadicamente em episódios depressivos severos e precisou passar por diversas crises existenciais, até que constatou "Eu não ME aguento mais". O autor pensou e refletiu sobre o que tinha dito, e, para não suportar mais algo nele mesmo, deve haver um outro eu que reconheceu o que não gostava e sabia que o eu verdadeiro não é assim, ou seja, deve haver dois eus e todos podem decidir com qual dos dois viver para ter uma vida sem tanto sofrimento e atrito: o superficial (o qual Tolle não aguentava mais) e o profundo (o eu verdadeiro, que descobriu que não aguentava mais o eu superficial). Apesar de não seguir nenhuma corrente religiosa, o autor se inspira ensinamentos budistas e hindus.

A iluminação espiritual budista parte do pressuposto que *buddha* não é um ser distante de nós e que todos temos igual capacidade para alcançarmos a plenitude. Nós somos o céu e o inferno, pois somos nossas ações, consequentemente, somos a nossa salvação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos olhar para pessoas que tem tudo: dinheiro, carros, roupas, apartamentos, etc. Como pessoas, que estão onde meu ego cegamente quer chegar, cometem suicídio? “Lá” é tão bom assim? A resposta é não. Lá não é tão bom assim porque a mente e suas fantasias são falaciosas, e o ego é insaciável e é algo que o ser humano vai encarar durante toda sua vida. Como também não busco minha despersonalização ou enormes crises existenciais e levando em conta minha pouca idade, creio que no mundo em que vivo, o ego me é conveniente. Apesar disso, a meditação e a expansão de consciência trazem enormes benefícios a todos que a praticam e por experiência própria digo: mudou minha vida.

No primeiro capítulo, há uma reflexão sobre a impermanência no budismo e no zen budismo, um conceito importante a ser entendido para alcançarmos o fim do sofrimento já que a raiz dele é o apego que temos pelas coisas. No segundo capítulo, apresenta-se algumas práticas religiosas e espirituais de diferentes tradições, como todas elas precisam acontecer para que seus praticantes se sintam unidos. No terceiro, disserta-se a iluminação, a principal experiência espiritual, e em todos os capítulos aborda-se a importância da meditação no desapego.

A meditação me ensinou que apesar de haver silêncio externo, a mente pode estar barulhenta, e que quando isso acontece, somente a partir da prática podemos silenciar nossos pensamentos. Podemos aprender a encontrar nossa paz interior no caos urbano em que vivemos, estimulados por turbilhões de mensagens e informações que nos distraem do que realmente nos salva: nós mesmos. E mais, me ensinou hábitos mentais saudáveis e renovadores. Podemos pensar o que quisermos, somos responsáveis pelo que vem a nossa cabeça e o que eu penso muda a realidade. Se temos esse potencial, que usemos ao bem.

GLOSSÁRIO

SAMSARA - Reencarnação. O ciclo de constante renascimento - e sofrimento - em que todos os seres estão presos como resultado de nossas ações intencionais (Karma). (TRAINOR, Kevin. 2004)

NIRVANA - “apagar, extinguir”. Este é o estado onde se extinguem por completo todas as paixões mundanas, degradações, insatisfações, é algo fora do sofrimento. Os que alcançam esse estado são chamados de Buddhas. No nirvana todo o Karma já foi esgotado e é o fim dos renascimentos no Samsara. (NONETO, Ana Caroline. 2015)

SATORI - A experiência do despertar no Zen Budismo. (SHUNYA, Flávio. 2013)

KARMA - “ação”, pode ser entendido como o princípio da infalibilidade de causa e efeito, ou seja, cada um dos nossos atos resulta, dependendo de sua natureza, no bem ou no mal, na felicidade ou sofrimento, influenciando nossa vida atual e as futuras. Este conceito abrange três tipos de ações: física, oral e mental. O Karma é a força que “nos obriga a nascer, mesmo que não queiramos, e a morrer, mesmo que não queiramos”. Ao se falar do ciclo de nascimento e morte (samsara), é fundamental enfatizar que não é “você” que percorre e retorna nesse ciclo, e sim o seu karma. (NONETO, Ana Caroline. 2015)

BODHISATTVA - (aquele que se empenha em tornar-se iluminado) alguém que gerou a mente de Bodhichitta, que deseja beneficiar um grande número de seres, mas que ainda não é um Buddha. (NONETO, Ana Caroline. 2015)

BUDDHA - está presente em todos nós a capacidade de tornarmos Buddhas, esta palavra significa “o sábio, o iluminado”, aquele que alcançou o perfeito conhecimento da verdade e que por este motivo, libertou-se de todo e qualquer apego à existência e ensinou a todos como alcançar esta Iluminação antes de sua entrada no Nirvana. Devido à diferença dos meios de como alcançar esse estado, o budismo foi dividido em diversas seitas e escolas. No budismo mahayana, por exemplo, ao lado do Buda histórico, Sakyamuni, muitos outros budas são aceitos: Amitabha (Amida), Mahavairocana (Dainichi), Bhaisajyagur (Yakushi), entre outros. Independente da escola ou corrente seguida, o objetivo final dos budistas é se tornar um Buda. (NONETO, Ana Caroline. 2015)

REFERÊNCIAS

NONETO, Ana Caroline. **Dicionário Budista**: 2015. Disponível em: <<https://ascensoespiritual.com.br/artigos/reflexoes/dicionario-budista/>>. Acesso em: maio 2019.

TRAINOR, Kevin. **Buddhism: The Illustrated Guide**. Oxford: Oxford University Press, 2001. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=_PrloTKuAjlwC&pg=PA239&lpg=PA239&dq=satori+nirvana+samsara+carma&source=bl&ots=a_UBaS7Noy&sig=ACfU3U3hpmDj7-ua5t4EqG74z5_JBbNZGA&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwj7x6753_PIAhVNIbkGHcToBsoQ6AEwEXoECAgQAQ#v=onepage&q=satori%20nirvana%20samsara%20carma&f=false>. Acesso em: jul. 2019.

MOKFIANSKI, Karoline. **O Budismo e a busca pela iluminação**: 2017. Disponível em <<https://medium.com/uma-questão-de-fé/o-budismo-e-a-busca-pela-iluminação-791806491259>> Acesso em: jul. 2019.

SHUNYA, Flávio. **O Significado de Satori**: 2013. Disponível em <<http://www.nossacasa.net/shunya/o-significado-do-satori/>>. Acesso em: jul. 2019.

DÔGEN ZENJI, Eihei. **Hotsumujôshin** – Déploiement du coeur de l'éveil. In: _____. Shôbôgenzô. La vraie Loi, Trésor de l'Oeil. Paris: Sully, 2005a, p. 165-181 (traduction intégrale – tome 1).

KARMA não é destino: 2016 . Disponível em: <<https://olharbudista.com/2016/11/16/karma-nao-e-destino/>>. Acesso em: jul. 2019.

O QUE É ZEN?: Cultura do zen-budismo foi introduzida e difundida no Japão pelo mestre Doguen Zenji na China, linhagem foi propagada por Bodhidharma: 2004. Disponível em: <<http://www.nippobrasil.com.br/zen-budismo/n289.php>>. Acesso em: jul. 2019.

WATTS, Alan. **O Espírito do Zen**. São Paulo: L&PM Pocket, ed. 1. 2010 p. 56 - 78

VERTENTES do Budismo (Vajrayana / Zen / Mahayana / Hinaiana / Reiyukai): 2016. Disponível em: <<https://religiao.culturamix.com/religoes/vertentes-do-budismo-vajrayana-zen-mahayana-hinaiana-reiyukai/>>. Acesso em: jul. 2019.

RINZAI, Artigos de apoio Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2019. Disponível em: <[https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$rinzai](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$rinzai)>. Acesso em: jul. 2019.

O BUDISMO e o Tempo: 2009. Disponível em: <<http://historiaezen.blogspot.com/2009/02/o-budismo-e-o-tempo.html>>. Acesso em: ago. 2019.

HERÁCLITO. **Fragmentos**. Scholarly Publishing Division: 1987.

XINACHINA. **Qual a diferença entre Confucionismo, Taoismo e Budismo?:** 2018. Disponível em: <<https://xinachina.com.br/2018/05/11/qual-a-diferenca-entre-confucionismo-taoismo-e-budismo/>>. Acesso em: ago. 2019

FARIA, Regina. **Meditação e Espiritualidade** – Como emerge a espiritualidade a partir da meditação?: 2010?. Disponível em: <<https://arcturianos.com.br/meditacao-e-espiritualidade-como-emerge-a-espiritualidade-a-partir-da-meditacao/>>. Acesso em: ago. 2019

Associação Inter-religiosa de Educação. **ESPIRITUALIDADES:** 2007. Disponível em: <<https://ipfer.com.br/wp-content/uploads/2018/01/ESPIRITUALIDADES.pdf>>. Acesso em: ago. 2019.

CNBB - Conferência Nacional dos Bispos do Brasil. **Documenta: Congregação para Doutrina da Fé.** São Paulo: CNBB. 2010. p 344.

CHABAD.ORG. **Meditação:** 2010?. Disponível em: <https://pt.chabad.org/library/article_cdo/aid/1688671/jewish/Meditao.htm>. Acesso em: ago. 2019.

SYKES, S. R. **Best religion is the one that makes one better**: 2010. Disponível em <<https://www.staradvertiser.com/2010/07/03/religion/best-religion-is-the-one-that-makes-one-better/>>. Acesso em: ago. 2019

THADHANI, J. T. **Sufismo e Yoga**: 2013. Disponível em: <<http://www.yoganarayana.com.br/ufismo-e-yoga/>> . Acesso em: ago. 2019

NAMU. **Zazen**: conheça a experiência de quem vivenciou a meditação na prática. 2019. Disponível em: <<https://namu.com.br/portal/corpo-mente/meditacao/zazen-meditacao/>> . Acesso em: ago. 2019.

YAKUSAN. **Zazen não é o mesmo que meditação**: 2019. Disponível em: <<https://medium.com/@andrisilva/zazen-nao-e-o-mesmo-que-meditacao-25c1f4e8d958>> . Acesso em: ago. 2019.

WATTS, Alan. **Psychotherapy East & West**. New World Library; Edição: Reprint. 2017

ALVES, José Maria. **O despertar da espiritualidade**: meditar sem mestre. 2006. Disponível em: <<https://homeoesp.org/livros-publicados/o-despertar-da-espiritualidade-meditar-sem-mestre>>. Acesso em: ago. 2019

TOLLE, Eckhart. **O Poder Do Agora**. São Paulo: Sextante, ed.1. 2000.

KEYSERLING, Hermann Graf. **Diário de Viagem de um Filósofo**. Madrid: Espasa Calpe, 1929.