



Centro Zen Flor de Lótus



Lagoa Santa - MG - Brasil



# BUDISMO: PRÁTICA E FILOSOFIA

*Uma introdução ao ensinamento budista*

***Gustavo Mokusen***

## Budismo: prática e filosofia.

Conceitos fundamentais para praticantes e estudiosos do Budismo.



Escrito e organizado por **Gustavo Mokusen**, monge zen budista.

Para conhecer mais sobre o autor: [www.aluzdodia.com](http://www.aluzdodia.com)



ACOO  
2013

1ª edição – escrita e organizada em 2007.

2ª edição – revisada em 2008 por Mokugen San, superior do Templo Shosenji, Japão.

3ª edição – revista em 2010.

4ª edição – revista em 2011.

Esta obra pode ser livremente reproduzida e citada, desde que mencionado os créditos das fontes e do autor.

## SUMÁRIO

<i>Introdução</i> .....	4
<i>As origens históricas do Budismo</i> .....	6
<i>O Zen budismo</i> .....	9
<i>O Dharma de Buddha</i> .....	10
<i>As quatro nobres verdades</i> .....	11
<i>Os Cinco Agregados (Skandhas)</i> .....	17
<i>Karma</i> .....	19
<i>Karma e os cinco agregados</i> .....	20
<i>O dualismo como reforço da ilusão do "eu"</i> .....	22
<i>Renascimento e reencarnação</i> .....	24
<i>Samsara</i> .....	25
<i>Corpo e mente são um só</i> .....	26
<i>A originação dependente</i> .....	27
<i>O Caminho do Meio: nem tocar, nem afastar</i> .....	34
<i>Ver diretamente</i> .....	35
<i>A liberação e emancipação da Mente</i> .....	37
<i>MAKAHANNYA HARAMITTA SHINGYO (Sutra do Coração)</i> .....	39
<i>O que significa o Zen na nossa época?</i> .....	41
<i>Os três pilares do Zen</i> .....	43
<i>Contemplação Espiritual: o puro zazen</i> .....	43
<i>Sentar sem nada fazer – Shikantaza, o Caminho do Meio</i> .....	44
<i>Postura e prática do Zazen</i> .....	45
<i>Posturas Defeituosas</i> .....	49
<i>O treinamento da atenção plena: a ritualística e os koans</i> .....	50
<i>Sesshin: os retiros de meditação Zen</i> .....	52
<i>Relacionamento entre mestre e discípulo</i> .....	52
<i>Os preceitos do Zen Budismo</i> .....	55
<i>Hachí Dainin Kaku – Os Oito Aspectos da Iluminação</i> .....	58
<i>Anexo I: Fukanzazenguí</i> .....	61
<i>Poema do Zazen</i> .....	65

## **Introdução**

---

Este pequeno livro não é um tratado acadêmico que abordará exaustivamente todos os conceitos teóricos e abstratos do budismo – pouca utilidade haveria nisso para nós, praticantes. Também não é nada do tipo “*manual prático da Iluminação*”, se é que isso existe, cuja leitura iria substituir a prática direta do **zazen** (meditação Zen). Tampouco tem a pretensão de esgotar um assunto tão profundo como a realização budista através de uma explanação puramente intelectual. Sabemos que a prática budista inclui a linguagem, mas ela ainda vai muito além da razão.

É este um guia que foi escrito para auxiliar nossa jornada dentro do zen budismo. Seu objetivo é ajudar nossa caminhada na senda milenar dos ensinamentos que nos foram transmitidos desde o séc. VI a.C.. Desta forma, trataremos aqui do Caminho do Meio de Buddha – um Caminho que deve ser percorrido por cada um de nós, passo a passo, através da realização prática que provém da experiência direta destes ensinamentos.

Atualmente a maioria das pessoas trava um contato inicial com essa prática através da leitura e da pesquisa na enorme e crescente literatura disponível. Como a comunicação hoje é quase instantânea no planeta, há uma avalanche de dados esparsos e de informações nem sempre coesas, confiáveis e organizadas a respeito do Budismo, o que pode resultar em uma iniciação confusa para aqueles que não possuem um contato direto com um professor qualificado ou com um mestre da tradição. Foi por isto que este pequeno manual foi escrito, a fim de facilitar a “Compreensão Perfeita” que faz parte do Ótuplo Caminho do Buddha. O sentido deste guia é justamente promover nosso entendimento correto ao longo desta prática.

Este volume foi organizado em três partes a fim de facilitar a assimilação do seu conteúdo:

PARTE I – Trata de forma sucinta do aspecto histórico do Budismo;

PARTE II – Trata dos principais conceitos fundamentais da doutrina budista em geral (chamada de Dharma), que são constantemente citados e utilizados na literatura do Budismo;

PARTE III – Trata dos aspectos práticos do treinamento dentro do zen budismo.

Em todas as três partes foram incluídos textos muitas vezes raros e citações de grandes professores e mestres budistas, alguns dos quais coletados ao vivo, em palestras vivas do Dharma. É de se notar um alinhamento consistente entre estes depoimentos diversos, o que demonstra certa universalidade prática na experiência budista.

Por fim, estes são ensinamentos que se nos tornaram acessíveis devido à compaixão dos sucessivos Buddhas e transmissores da Perfeita Compreensão. Sou infinitamente grato por ter tido a oportunidade de ter entrado em contato com esses ensinamentos inigualáveis, jamais superados.

**Belo Horizonte, verão de 2011.**

**Gustavo Mokusen.**



*Sentado quietamente, nada fazendo,  
A primavera vem e a grama cresce por si mesma.*

***"O declínio é inerente a todas as coisas compostas;  
Empenhai-vos com diligência."***

**Buddha**

## PARTE I – AS ORIGENS HISTÓRICAS

### Como e onde surgiu o Budismo?

A história do budismo desenvolve-se desde século VI a.C até ao presente, começando com o nascimento de **Siddhartha Gautama**. Durante este período, a religião evoluiu à medida que encontrou diferentes países e culturas, acrescentando ao fundo indiano inicial elementos culturais da Ásia Central, do Sudeste asiático e Extremo Oriente. No processo o budismo alcançou uma expansão territorial considerável ao ponto de influenciar, de uma forma ou de outra, quase todo o continente asiático. A história do budismo caracteriza-se também pelo desenvolvimento de várias escolas de diferentes vertentes, entre as quais se encontram as tradições Theravada, Mahayana e Vajrayana.

Segundo a tradição budista, Siddhartha Gautama, o Buddha histórico, nasceu no clã Shakya, no início do período Magadha (546-324 a.C.), nas planícies de Lumbini, no sul do Nepal.

“Eis que Maya, a esposa do rei do império Chaka, viu em um sonho que um elefante branco acabara de pousar em seu ventre.

Oxalá tão grande personalidade, desde o começo diferente do normal, deu criação a tal concepção.

Ao se aproximar o nascimento, Maya partiu para o país de Korā, sua terra natal. No meio do caminho parou para um descanso, no jardim de Lubimi (Kabira). Ali se viu tomada de alegria, pela beleza e perfume de uma flor de brancura imaculada. De olhos encantados, ergueu o braço direito para colher um galho da flor e neste exato momento começava o nascimento do príncipe Siddhartha Gautama. Lendariamente o Buddha nasceu a partir da axila direita de Maya.

Logo que nasceu o Príncipe levantou-se e andou sete passos para cada lado dos pontos cardeais. Com a mão direita apontando para o céu, e a esquerda para a terra, exclamou: “No céu e na terra eu sou o único e o todo honrado”.

Não existe no oriente outra pessoa que recebeu o nome tão apropriado de “O Todo Honrado”. Oxalá por grande respeito, seus discípulos e seguidores criaram este nome. O Grande Honrado é assim o único também a ser chamado de Buddha, que significa ser desperto, ser iluminado.

Ao nascimento do Príncipe, um asceta chamado Asita profetizou o seu futuro. Quando meditava profundamente, em zazen, o asceta viu Deuses alegres, cantando e dançando. Então perguntou aos Deuses: qual o motivo disto? E eles responderam: “Como um tesouro incomparável, acaba de nascer neste mundo dos seres humanos um *bodhisattva* que trará benefícios e bem estar a todos nós. Por isso estamos satisfeitos e extremamente alegres”.

Assim, o rei Asoka pediu ao asceta para fazer a leitura da fisionomia do rosto de seu filho, para predizer seu futuro. O asceta viu que o Príncipe possuía em seu corpo todos os 32 sinais (estes, só reis e grandes personalidades os possuem). O asceta profetizou: “Este príncipe, se permanecer em sua casa, governará todo o mundo sem uso de armas e, apenas com méritos, se tornará um grande rei. Se sair de casa será o rei espiritual do mundo e se tornará o guia e salvador da raça humana e se tornará o Buddha”.

Ko Ho Mokugen San – Vessaka, o nascimento de Buddha.

Entretanto, o pai de Siddharta – que era o rei de Kapilavastu (território mais tarde integrado no Império Magadha) – não queria que o filho abandonasse a futura vida como seu sucessor no trono, e o manteve distraído dentro do palácio previamente arranjado para que nada lhe incomodasse.

Tendo levado uma vida pautada pelo luxo sob a protecção do seu pai, Siddharta tomou conhecimento das realidades do mundo e do sofrimento que existe nele através das três visões que teve nos portais do palácio: a de um doente, a de um velho e a de um corpo morto sendo cremado. Após a terceira visão, uma quarta veio lhe marcar profundamente – um monge mendicando seu alimento em perfeita tranquilidade. Siddharta renunciou à vida que tinha levado até então e tornou-se um asceta (aquele que nega o corpo físico em busca da liberação da alma). Após seis anos vivendo nas florestas, compreendeu que o ascetismo não fazia sentido e escolheu a "via média", um caminho de moderação longe dos extremos da paixão e da auto-mortificação.

“Aos 29 anos de idade o Príncipe Siddharta Gautama, atordoado pelas profundas inquietações que existiam em sua mente sobre a natureza do sofrimento humano, abandona o palácio real, raspa seus cabelos (cujo penteado na época era a indicação de sua nobre casta) e transforma-se em um monge mendicante. Com os cinco ascetas que encontra no caminho das florestas de Kapilavastu, realiza durante seis anos práticas ascéticas de jejum, mortificação do corpo e inimagináveis outros exercícios para subjugar o corpo e alcançar a purificação da mente.

Para comer – quando comia – havia migalhas de frutas no chão ou as fezes de um passarinho que passava por perto.

Para beber havia o orvalho e a água de chuva.

Durante seis anos seu corpo foi mortificado, enfraquecendo-se e chegando inutilmente à beira da morte em busca da Iluminação de sua mente.

Até que um dia, sentado em meditação às margens do rio Ganges, um barco passou. Dentro dele havia um professor de música ensinando ao seu aluno como afinar corretamente um instrumento:

*– Se você esticar demais a corda, ela arrebenta. Se deixá-la frouxa demais, ela não toca.*

Imediatamente o Príncipe Siddharta compreendeu que estava percorrendo o caminho errado havia seis anos. Vislumbrou que o Caminho do Meio seria a direção correta, que o corpo e a mente devem estar em perfeito equilíbrio de tal forma que manifestem naturalmente a continuidade através da qual a Verdadeira Natureza de sua mente poderia ser realizada.

Siddharta cambaleou fraco até às margens do rio para se banhar pela primeira vez em anos, e uma camponesa chamada Sujata lhe ofereceu uma tigela de arroz com leite. Após seis anos estava provando comida de novo.

Seus cinco companheiros, vendo que Siddharta traía seus votos ascéticos, lhe abandonaram. Mas o Príncipe tentou lhes dizer:

*– O Caminho do Meio entre os opostos é o que leva à Iluminação! Aprender é mudar! Voltem!*

Mas os ascetas não lhe ouviram.

Siddharta, pegando então a tigela vazia onde comera o arroz e colocando-a nas águas do rio, disse para si mesmo:

– Se eu posso alcançar a Iluminação através do Caminho do Meio, então esta tigela vai flutuar contra a correnteza do rio.

Então a tigela subiu contra a correnteza.

Após algum tempo recobrando sua saúde física, o Príncipe Siddharta dirigiu-se para Bodhigaya, repartiu uma porção de arroz em quarenta e nove partes, conseguiu palha de arroz para improvisar uma esteira para se sentar e colocou-a debaixo de uma árvore de Bodhi (bodhi ficus). Então disse a si mesmo:

– Mesmo que meu sangue se dilua, mesmo que meus ossos se partam, mesmo que minha carne apodreça, não levantarei daqui até que alcançar a Iluminação!

Tão intensa foi sua luta que seu sangue diluiu-se, seus ossos se partiram e sua carne apodreceu. Uma legião de demônios enviados por Mara, o príncipe das Trevas, tentou dissuadi-lo de sua busca, mas Siddharta, com a força de sua compaixão, pacientemente sobrepujou um a um. Até que, por último, Mara lhe apareceu disfarçado como um reflexo de seu próprio ego, dizendo-lhe:

– Tu que vais onde nenhum outro homem jamais foi, quer ser meu senhor, o rei de mim mesmo?

Ao que Siddharta respondeu:

– Ó Grande Arquiteto das Ilusões, finalmente o encontrei. Você não fará sua morada novamente em mim. Você não existe. Você é pura ilusão, senhor do meu ego, e a Terra é minha testemunha.

Disse isso e tocou com a mão direita o solo, dissolvendo as dúvidas entre o Real e o Ilusório e vencendo Mara, que desapareceu de sua frente.

A estrela da manhã despontava no horizonte ao final da noite de lua cheia, quando a mente do Príncipe desanuviava-se completamente e irrompia em Iluminação. Siddharta exclamou:

– Ó maravilha das maravilhas, quem poderia perceber que fundamentalmente todas as coisas existentes são uma só essência? Eu e todos os seres sencientes alcançamos juntos a Iluminação!

Era o dia 8 de dezembro e, aos 35 anos, Siddharta passou a ser chamado de Buddha, o Desperto.”

Dainan Mokusen – A Iluminação do Buddha

Nos próximos quarenta e cinco anos Buddha percorreu a planície do Ganges, na região central da Índia, ensinando as suas doutrinas a um grupo heterodoxo de pessoas. Morreu aos 80 anos, quando iniciou-se a linhagem de transmissão dos patriarcas do Budismo com o discípulo Mahakashyapa como primeiro sucessor. E nos séculos seguintes o Budismo iria se expandir por todo o continente asiático, chegando assim até o Japão.

## O Zen budismo

“Durante uma conferência, diante de uma assembléia de oito mil pessoas na Montanha Espiritual (Ghridakuta, o Pico dos Abutres), o Buddha Shakyamuni tomou de uma flor e, em silêncio, fê-la girar delicadamente entre os dedos. Os discípulos presentes não conseguiram compreender aquele gesto. Apenas Mahakashyapa sorriu... Disse-lhe, então, o Buddha: Apenas tu compreendeste o segredo da Mente do Nirvana, o ensinamento que é transmitido de coração para coração e de mente para mente, o meu maravilhoso espírito; ei-lo, é teu. É o Samadhi do Espírito de Buddha. O verdadeiro Olho do Dharma.”

Shunya – Nossa Casa

A passagem acima ilustra a primeira transmissão do Dharma que ocorreu; uma transmissão de mente a mente, além das escrituras, além da linguagem verbal, fundamentada na unidade da realidade, como uma vela que acende a outra através da mesma chama. Mahakashyapa foi o primeiro herdeiro, o primeiro sucessor, o primeiro patriarca. E Bodhidharma, o 28º patriarca na Índia, foi quem levou o ensinamento puro para a China. Lá a chama continuou acesa na escola Chan'g do budismo, termo que derivou do sânscrito indiano *Dhyana* (contemplação, visão ativa dentro da própria realidade, estar acordado) e que daria origem ao termo japonês **Zen**. A chama foi passada de coração a coração até os nossos dias. Assim, o Zen remonta a uma linhagem de transmissão que tem origem no próprio Buddha, e aponta para a prática original do budismo: a própria meditação sentada, chamada zazen.

Enquanto as outras escolas que se desenvolveram durante a expansão do budismo pela Ásia incluíram também aspectos sociais, culturais e até mesmo religiosos que eram encontrados ao longo do caminho e que se misturaram nessas vertentes, a prática da meditação sentada continuou pura e intocada na escola Zen sob a forma do zazen. Claro que, ao ser codificado no Japão por mestre Dogen no séc. XIII, o Zen japonês também se adaptou àquela cultura no que diz respeito aos aspectos exteriores da prática, como cerimônias, leituras de sutras (textos) e regras de convivência que foram estabelecidas nos mosteiros do Japão. Entretanto, a essência do Budismo – a meditação – é preservada no Zen de acordo com sua forma original: como atividade não intelectual de reconhecimento daquilo que é como é (um outro nome dado a Buddha é *Thathagatha*, e significa: “aquele que é como é”). O cerne do Zen é justamente essa experiência direta de reconhecimento da realidade tal qual é, de iluminamento da nossa ignorância que distorce a verdadeira natureza das coisas e de nós mesmos.

O que se chama hoje de escola Soto Zen é a escola budista japonesa que se desenvolveu a partir da escola chinesa Chan'g, que por sua vez veio da linhagem direta do próprio Buddha. Também há outras escolas do Zen, como a Rinzai e o Zen coreano. Porém, apoiam-se fundamentalmente no mesmo princípio, o zazen, quer através do trabalho com *koans* (um método usado para levar o pensamento discursivo aos seus limites através da abordagem de questões aparentemente paradoxais, que coloca a mente no próprio estado de zazen), quer através do próprio sentar para meditar. Para o Zen, experimentar a realidade diretamente é experimentar o Buddha-Dharma sem obstáculos. Para experimentar a realidade diretamente, é preciso desapegar-se de palavras, conceitos e discursos. E, para desapegar-se disso, é preciso meditar. Por isso, o zazen (“meditação sentada”) é a prática fundamental do Zen.

## PARTE II – DO QUÊ TRATA O BUDISMO?

*"Uma transmissão especial, fora das escrituras;  
Sem depender de palavras ou letras;  
Apontando diretamente para a mente humana;  
Contemplando a própria natureza e atingindo o estado de Buddha."*

### O Dharma de Buddha

O Buddha sentou-se em zazen e realizou a emancipação da mente, a liberação do sofrimento, tornou-se o Iluminado e mostrou a partir do seu próprio exemplo a possibilidade de se alcançar ainda na corrente existência o Nirvana, isto é, o estado de liberdade do ciclo do sofrimento humano.

O que o fez abandonar o palácio aos 29 anos, renunciar a vida mundana e partir em busca da Realização Suprema foi a pergunta que formulou a si mesmo: "Porque todos os seres vivos sofrem?". Depois de ter conhecido o sofrimento humano através das três visões que teve ainda no palácio, ele concentrou sua mente para encontrar um caminho para o fim do sofrimento. No dia 8 de dezembro do ano em que completou 35 anos de idade, ele havia resolvido completamente essa questão e havia conhecido a verdadeira natureza deste mundo.

"Como conhecemos, o Budismo começou com Shakyamuni Buddha, a cerca de 2.500 anos. Quando ele começou a praticar, para solucionar o problema do sofrimento humano, ele começou a solucioná-lo na mente.

A maioria de nós, para solucionar os problemas do dia a dia, pensa, usa o cérebro e soluciona os problemas. Shakyamuni Buddha também tentou solucionar os problemas mentalmente. Mas o melhor caminho para solucionar o problema do 'eu' não é solucioná-lo mentalmente. É claro que a forma correta de solucionar problemas de ciência, matemática, filosofia, é usando a atividade mental. Mas sobre o problema do 'eu' esta não é forma correta. Ele não percebeu isso. E levou seis anos, mesmo para Shakyamuni Buddha."

Rev. Dosho Saikawa Roshi

Buddha revelou a forma correta para resolver a questão do "eu" e do sofrimento, e o Caminho por ele aberto não passa apenas pela mente racional. O primeiro significado da palavra "Dharma" é: o conjunto de ensinamentos deste Caminho revelado pelo Buddha e que foram transmitidos de geração até geração até nós mesmos.

Na capa deste livro pode-se ver uma figura do Buddha Shakyamuni com um pote na mão esquerda. Este pote é o símbolo dos ensinamentos que ele trouxe e nos revelou, do próprio Dharma budista. Enquanto isso, sua mão direita toca o solo, em sinal de conexão direta com o real, com este mundo, o gesto que derrotou a ilusão do ego que se manifestou durante seu período derradeiro de zazen antes da completa Iluminação. A mão direita, como todo nosso lado direito do corpo, está associada ao hemisfério esquerdo cerebral, responsável por nossas características ativas como a linguagem, a fala, a razão. Ou seja, Buddha é ação plena no mundo. Já a mão esquerda está associada ao hemisfério direito do cérebro, ligado à intuição, a

receptividade, à percepção. O pote que contém o Dharma está apoiado aí, na visão que vai além da forma. De fato, a ação plena do Buddha é apoiada na visão desperta da realidade.

Apenas a ação cega, desprovida do ensinamento, não resolve a questão da existência humana. A visão desprovida de ação é igualmente incompleta, e não leva à Suprema Realização. Buddha é ação plenamente desperta, o que só pode ser feito com atenção plena. A ação cega gera karma. A visão sem ação não traz realização.

O Dharma de Buddha é composto por uma teia de ensinamentos que devem ser colocados em prática, e não podem ser dissociados da realidade. Aquele que quiser aprendê-lo deverá praticá-lo sem tardança, nunca pensando que apenas uma abordagem conceitual seja suficiente para a Perfeita Compreensão.

A eficácia dessa teia consistente de ensinamentos é algo evidente na prática, pois não há lacunas ali para contradições ou algo que não possa ser demonstrado através da vivência de cada passo do Caminho. A própria postura do budismo é: venha e veja por si mesmo. As crenças dogmáticas não ocupam nenhum lugar dentro do Dharma.

A partir de agora vamos apresentar os principais ensinamentos que compõem o que se chama de Caminho do Meio e que levam à travessia do portal sem portão.

### **As quatro nobres verdades**

Depois de alcançar a Suprema Iluminação, o Buddha começou a ensinar e assim a Roda do Dharma começou a girar. A Roda do Dharma gira em sentido oposto à roda do sofrimento da vida mundana, e por isso pode-se dizer que o Dharma é composto por ensinamentos não comuns, que vão na direção oposta à do pensamento do homem que vive deludido.

Em uma de suas primeiras exposições públicas, dada no parque dos cervos (perto de Benares) aos cinco ascetas que o haviam abandonado quando o julgaram trair a busca pela libertação espiritual, as quatro nobres verdades são enunciadas pelo Iluminado. Essas verdades foram descobertas pelo próprio Buddha enquanto buscava o fim para o sofrimento humano, e são constatações oriundas da prática, e não da especulação metafísica. Partindo da experiência viva, elas se tornaram o suporte de toda a doutrina budista.

“As Quatro Nobres Verdades, de acordo com os textos canônicos, são: **A Verdade sobre a existência do Sofrimento; A Verdade sobre a Causa do Sofrimento; A Verdade sobre a possibilidade da Extinção do Sofrimento; e A Verdade da existência do Caminho de Oito Aspectos para a Extinção do Sofrimento (Caminho Óctuplo).**

*'Nobre'* aqui é usado com o sentido oposto de comum, ordinário, indicando iluminação supramundana, uma condição transcendendo a existência mundana.”

Coen Sensei

Assim, o que se chama de Dharma possui fundamento nessas quatro revelações:

1) **A verdade sobre a existência do sofrimento;** é o reconhecimento de que o sofrimento está presente na vida humana, invariavelmente, e se apresenta sob três aspectos: **insatisfação, impermanência e impessoalidade.**

A **insatisfação** diz respeito à eterna insatisfação dos desejos que nos atormentam, que nos compelem a uma busca desenfreada por sua suposta satisfação, mas que tão logo saciados tornam-se mais fortes e nos provocam a sensação de frustração e de impotência diante deles. Ou seja: somos incapazes de satisfazer todos os desejos durante todo o tempo.

A **impermanência** diz respeito ao nosso apego pelas coisas que nos cercam. Creemos sermos possuidores de coisas, pessoas, idéias e até donos do corpo físico que ocupamos. Porém, existe uma lei universal segundo a qual tudo muda, tudo está em constante mudança, e o estado permanente não existe. Assim, quando algo a que nos apegamos muda, se altera ou declina, sofremos com isso. Somos incapazes de controlar o que julgamos nos pertencer.

A **impessoalidade** é revelada quando, analisando todo esse complexo psicológico e subjetivo chamado "eu", composto pelos **cinco agregados**<sup>1</sup>, percebemos que esse "eu" não é nada mais do que uma construção condicionada por vários fatores interdependentes e que por isso não possui nenhuma existência absoluta em si mesmo, separado. Não há um "eu" que sobreviva quando essas condições terminarem. A nossa idéia de "eu" é uma delusão (algo que não possui existência real, mas que é tomado como existente). Esse "eu" é, no máximo, uma construção temporal e social, e não possui nenhuma substancialidade concreta.

Esses três aspectos combinados entre si produzem o que se chama de *dukkha*, um termo muito amplo em sânscrito e que pode ser traduzido por toda angústia, toda dor, todo infortúnio que se sente ao longo da existência terrena.

2) **A verdade sobre a causa do sofrimento;** esse foi a grande descoberta feita pelo Buddha, que vai além de todo conhecimento mundano – a descoberta de que o **desejo** é a causa de todo tipo de sofrimento.

O desejo sensorial (ligado às sensações físicas dos sentidos – sensação) não satisfeito gera a insatisfação e seu respectivo sofrimento. O desejo de possuir (apego geralmente ligado a uma sensação dos sentidos), quando experimenta a impermanência, também gera sofrimento. E finalmente o desejo de vir-a-ser (de confirmar a existência isolada no mundo como um "eu" apartado do restante), quando experimenta a impessoalidade, produz sofrimento.

Daí pode-se ver que existem três tipos básicos de desejos a partir dos quais todos os outros se produzem:

- a) O desejo de vir-a-ser, de confirmação existencial, de preservação;
- b) O desejo de aniquilação de si mesmo, de não existir mais, que nada mais é do que outra forma de se auto-confirmar (só se pode aniquilar o que existe) e;
- c) O desejo de satisfazer as sensações agradáveis (evitar o desconforto e buscar o conforto).

---

<sup>1</sup> **Corpo físico** (forma), **sensações** (a partir dos 5 sentidos físicos e do órgão sensorial mental), **percepções** (a partir das sensações), **formações mentais** (pensamento volitivo) e **consciência**.

Em todos eles, há sempre o pressuposto da existência de um "eu" que seria atendido pela satisfação do desejo em questão.

3) **A verdade sobre a possibilidade da extinção do sofrimento;** é possível destruir o ciclo do sofrimento cortando a fonte que o alimenta; se o fizermos, assim como uma árvore sem raiz secará e morrerá, assim também teremos colocado um fim ao ciclo do sofrimento. É a consequência imediata da compreensão da segunda verdade nobre. Em última análise, por "eliminar a causa do sofrimento" entenda-se também "eliminar aquele que sofre". Isto é, compreender a vacuidade de qualquer ego pessoal e realizar o princípio da impessoalidade é ir além de si mesmo e parar de sofrer. *Nirvana* é outro termo em sânscrito que significa literalmente: sem amarras (*Nir* = não, *vana* = amarra).

4) **A verdade sobre a existência do Caminho do Meio, composto por oito aspectos interdependentes, que leva à realização da extinção do sofrimento;** é a trilha que foi aberta pelo Buddha, o Caminho do Meio propriamente dito que, se percorrido, leva à Suprema Realização. É composto por oito aspectos práticos que se inter-relacionam de forma a compor uma teia consistente, necessária para o pleno despertar e costurada por um fator indispensável: a atenção plena.

### **Os Três Treinamentos Superiores - O Nobre Caminho Óctuplo**

#### **I. Sabedoria**

1. Visão Correta (Perfeita)
2. Compreensão Correta (Perfeita)

#### **II. Ética (Preceitos de convivência harmoniosa)**

3. Fala Correta (Perfeita)
4. Ação Correta (Perfeita)
5. Meio de Vida Correto (Perfeito)

#### **III. Meditação (Zazen)**

6. Esforço Correto (Perfeito)
7. Atenção Correta (Perfeita)
8. Meditação Correta (Perfeita)

Com o treinamento da ética através das ações no dia a dia, nossa mente chega a um estado tranquilo, propício à meditação. E com o treinamento da meditação, é possível chegar à sabedoria que conduz ao despertar. O nobre caminho óctuplo também é conhecido como o "caminho do meio" porque é baseado na moderação e na harmonia, sem cair em extremos.

Observe que a palavra "Correto" é aplicada no sentido amplo de "Perfeito", de "Pleno"; no budismo não existe o julgamento dual de bom e ruim, certo e errado, um julgamento que provoca um efeito discriminador e separatista e que só traz mais sofrimento, uma vez que reforça o "eu" através daquela busca por coisas "boas" e a repulsa pelas coisas "más".

Abaixo transcrevemos um trecho do primeiro discurso de Buddha sobre o Dharma, quando ele revela as quatro verdades nobres aos cinco ascetas que o tinham abandonado. A infinita compaixão do Iluminado o fez transmitir aos outros aqueles elevados conhecimentos que tinha compreendido através da sua própria prática.

"Monges! Nascimento é sofrimento, velhice é sofrimento, doença é sofrimento, morte é sofrimento.

Estar unido ao que se detesta é sofrimento. Separar-se do que se ama é sofrimento. Não se obter o que se deseja é sofrimento. Resumindo, apego aos **cinco agregados**<sup>2</sup> é sofrimento.

Esta é a Nobre Verdade do Sofrimento.

Monges! É o apego (desejo) que leva ao renascimento, conectado à alegria e ganância, continuamente encontrando deleite e prazer ora aqui ora ali. É o apego por satisfações sensuais, apego à existência e apego à não-existência.

Esta é a Nobre Verdade da Causa do Sofrimento.

Monges! O apego (desejo) pode ser afastado e destruído, abandonado e rejeitado. Libertar-se e livrar-se dos apegos (é possível).

Esta é a Nobre Verdade da Extinção do Sofrimento.

Monges! Esta é a Nobre Verdade sobre o Caminho de Exterminar o Sofrimento: ponto de vista correto, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, atenção correta e concentração correta."

Samyutta-nikaya – O Primeiro Sermão de Buddha

## "O Caminho"

"A Verdade do Caminho se refere à extinção do sofrimento, ao caminho de prática e ao nirvana. Conhecido como O **Caminho Nobre de Oito Aspectos ou Oito Passos**. Embora estudados individualmente, cada aspecto faz parte de um todo orgânico e indivisível.

**Ponto de Vista Correto** - sabedoria e compreensão das Quatro Verdades Nobres e da Origem Interdependente. Alguns consideram como Fé Correta, para os de pouca experiência que ainda não adentraram o nível da sabedoria superior.

**Pensamento (compreensão) Correto** - pensamento ou determinação que precede ação ou fala. Para uma pessoa ordenada é a prática do pensamento correto através da mente cada vez mais gentil, compassionada e pura. Para os leigos é pensar corretamente sobre sua situação e agir determinadamente de acordo.

**Fala Correta** - surge do pensamento correto. Não mentir, não usar linguagem pesada, não falar mal dos outros, não caluniar, não falar frivolamente e usar a fala beneficiando a todos e conduzindo à harmonia, pela ternura que nutre a todos os seres.

---

<sup>2</sup> Os cinco agregados são de vital importância para a compreensão do Dharma budista e serão aprofundados adiante.

**Ação Correta** - surge do pensamento correto. Não matar, não roubar, não cometer adultério. É praticar boas ações como a de proteger e cuidar de todos os seres, observando os valores éticos.

**Meio de Vida Correto** - conduta correta na maneira de viver, de se manter, com hábitos regulares e saudáveis de dormir, comer, trabalhar, fazer exercícios, descansar. Viver de maneira a melhorar a saúde, ser mais eficiente e criar harmonia, eficiência e saúde para todos. Ter meios de vida que considerem outros seres, outras formas de vida, o respeito e dignidade próprios e dos outros presentes e passados, as futuras gerações, a sustentabilidade e a melhor qualidade da vida.

**Esforço Correto** - dedicar-se constante e assiduamente ao caminho de obter a Suprema Realização. Sem tensão, sem excesso ou falta de força: 'Esforçar-se tranquilamente'.

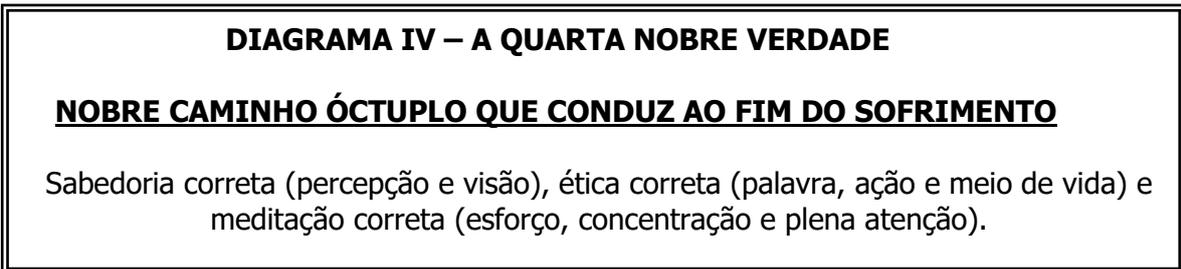
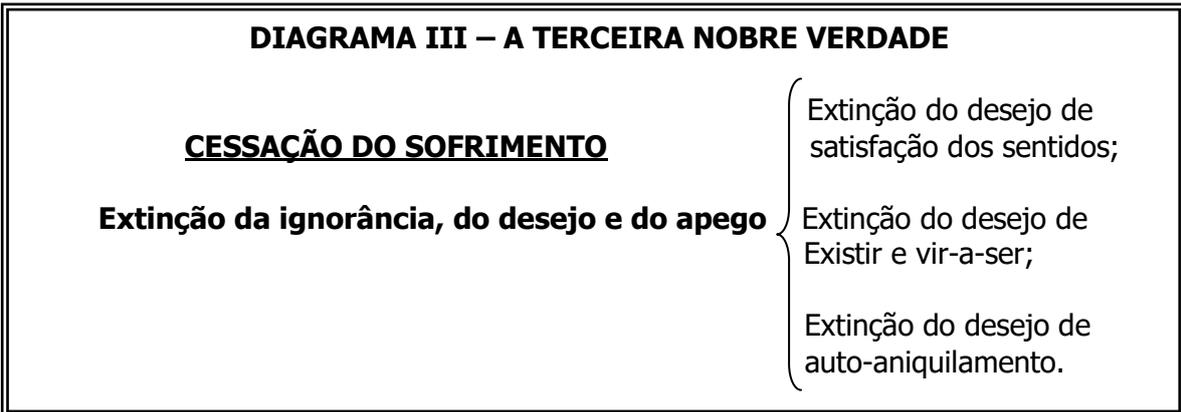
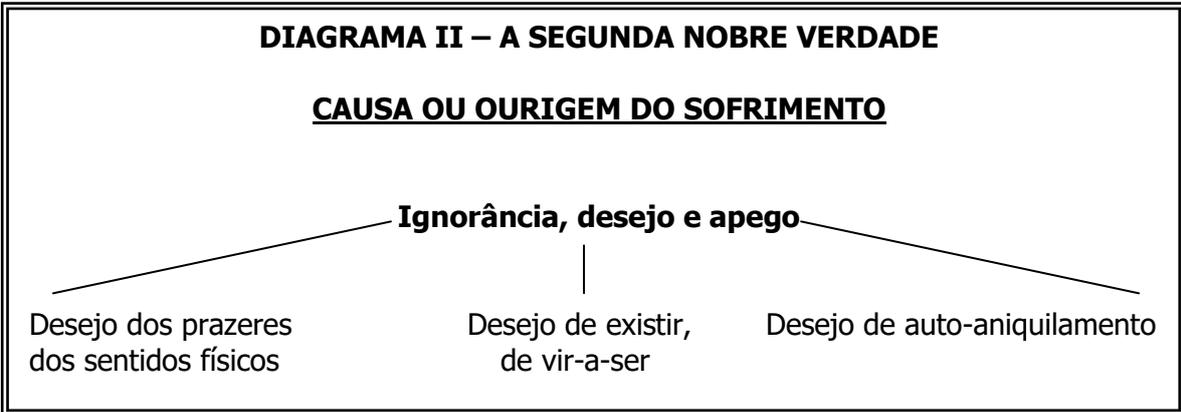
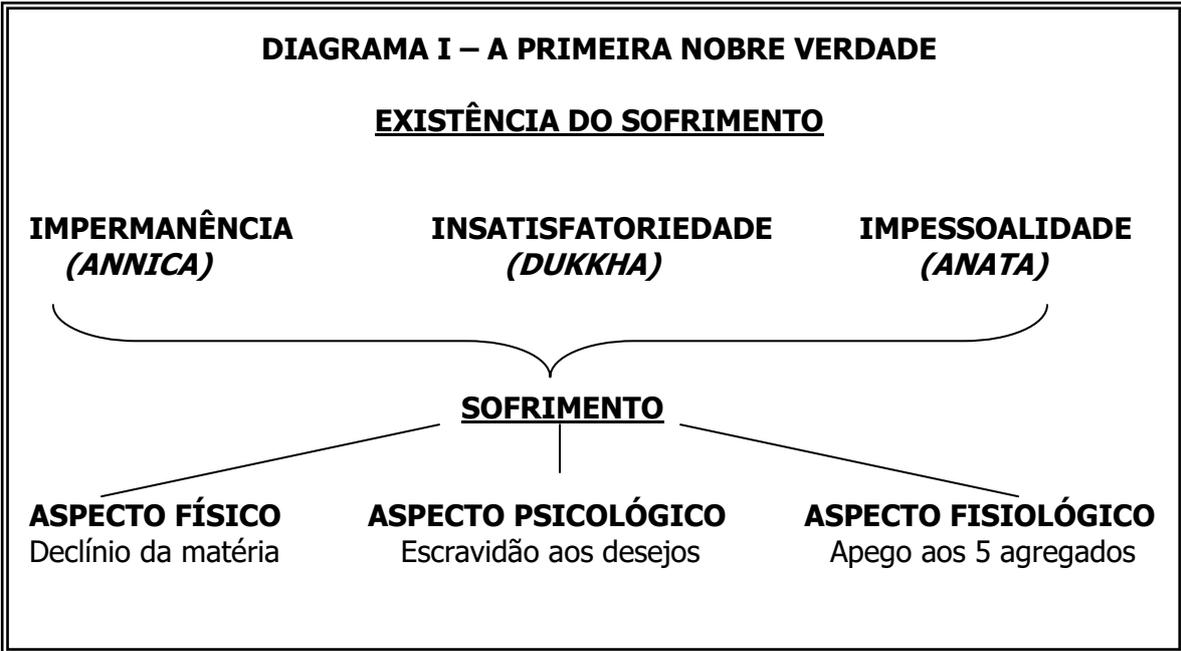
**Atenção Correta** - manter-se atento garante que com a correta consciência e percepção nunca sejam esquecidos os objetivos ideais de fazer o bem a todos os seres. Na vida diária é agir com cuidado e atenção, pois qualquer momento desatento pode causar um desastre. Do ponto de vista Budista tradicional significa manter constante atenção à impermanência, sofrimento, não-eu.

**Concentração Correta (meditação)** - aqui a referência é aos Dhyanas ou estados meditativos. Manter a mente calma e concentrada para permitir a manifestação da sabedoria completa e verdadeira a partir da qual surgem os pensamentos e ações corretas. Manter a mente clara e brilhante ativa em tranquilidade, tranqüila em atividade. É o supremo caminho do zazen."

Coen Sensei

Frequentemente, pessoas pouco familiarizadas com a cosmovisão budista associam as Quatro Nobres Verdades com uma perspectiva pessimista da vida, por abordá-la sob a perspectiva do sofrimento e insatisfação. Entretanto, uma análise criteriosa revela que de fato é uma concepção extremamente positiva, pois apesar de reconhecer a insatisfatoriedade associada à experiência sensorial (primeira verdade), defende que a causa dessa insatisfação pode ser conhecida (segunda verdade), eliminada (terceira verdade) e propõe uma maneira de se alcançar esse objetivo (quarta verdade).

Essencialmente, essa concepção coloca a ética não como oriunda de uma força social, lei ou ser supremo, mas como uma ferramenta útil para desobstruir a mente de seus hábitos insalubres que são obstáculos à realização de um estado mais equilibrado e livre.



## Os Cinco Agregados (Skandhas)

No primeiro sermão, Buddha diz: "Apego aos cinco agregados é sofrimento". É interessante perceber que ele não afirma que os cinco agregados sejam propriamente a fonte do sofrimento, mas sim o apego a eles. Ou seja, de acordo com o ensinamento budista a causa do sofrimento é o apego (desejo) à satisfação vinculada aos cinco agregados, o que por sua vez reforça a idéia de um "eu" que deseja e almeja assim encontrar satisfação permanente nesse ciclo. Porém, como a impermanência é a lei atuante neste mundo, a insatisfação proveniente desta abordagem é inevitável. Vamos agora passar ao estudo dos cinco agregados.

Os cinco agregados são as condições psicofísicas concomitantes que sustentam a existência de um ser e sua manifestação neste mundo. Entretanto, embora existam cinco agregados operando conjuntamente e simultaneamente, de acordo com a doutrina budista não existe ali nenhum "ego" real, nenhuma identidade que possa ser encontrada existindo de forma absoluta em si mesma, separada, como uma "existência" autônoma. Ou seja, quando os cinco agregados se desagregam, não pode ser ali encontrado um resíduo final que chamamos de "eu mesmo". O primeiro parágrafo do Sutra do Coração afirma que realizar essa vacuidade de ego é libertar-se completamente da dor e do sofrimento.

Eis os cinco agregados:

- 1) **A forma**, ou o corpo físico;
- 2) **As sensações**, que nascem do contato entre o corpo e o mundo (captadas através dos 5 sentidos físicos – tato, paladar, olfato, audição e visão – e do órgão sensorial da mente, que capta os diferentes conteúdos dos elementos mentais, o próprio pensamento). Assim, todas as sensações entram por estas seis portas, que podem ser comparadas a antenas de recepção que continuamente recebem sinais;
- 3) **As percepções**, consequência das impressões captadas pelos órgãos dos sentidos e que diferencia as inúmeras características de cada fenômeno físico e mental;
- 4) **As formações mentais**, ou pensamento volitivo que é sustentado pela atenção e pelo contato;
- 5) **A consciência**, que é uma reação de reconhecimento às seis faculdades sensoriais, e por isso nunca está dissociada delas. Através deste reconhecimento, organiza-se um condicionamento pautado pela memória do contato com as coisas (conhecimento), que por sua vez determinará a formação da consciência subsequente, e assim por diante. Logo, a consciência que tomamos das coisas é fruto de um condicionamento, no sentido de que não existe independentemente dos outros agregados.

Apesar de usarmos certa ordem para apresentar os cinco agregados, eles ocorrem indistigüivelmente uns dos outros; eles são inseparáveis. Como os elementos imateriais (sensações, percepções, formações mentais e consciência) dependem do elemento físico para existir (corpo físico), e como o corpo físico atua no mundo de forma unificada com estes próprios elementos imateriais, segue-se que o corpo e a mente são indistigüíveis e inseparáveis – no Budismo não se fala em corpo e mente separados um do outro. Os dois aspectos da existência – a materialidade e a imaterialidade – são de fato uma só unidade, são as duas faces da mesma moeda.

O Buddha realizou que a ilusão básica causadora do sofrimento seria alimentar a noção de um “eu” separado do próprio fenômeno psicofísico corpo-mente, um “eu” que por isso deseja, se apega e sofre. O reconhecimento dessa verdade, ou o reconhecimento do Vazio dos cinco agregados (Vazio referente a um “eu”, no sentido de que nada tem existência isolada, de que não existem entidades em si mesmas, que tudo ocorre de forma interdependente e que, se cessam certas condições, a coisa agregada também cessa), revela uma profunda Iluminação sobre a natureza da existência humana, como pode ser visto no início do Sutra do Coração.

O Sutra do Coração é uma passagem histórica em que Shariputra, um discípulo de Buddha, pergunta ao mestre como se alcança a vacuidade da Plena Iluminação. Buddha então não responde e, apenas com um olhar, solicita a intervenção de Avalokiteshvara – um outro discípulo – para mostrar o Vazio a Shariputra. E assim começa o Sutra do Coração:

“Quando o **Bodhisattva**<sup>3</sup> Avalokiteshvara praticava profundamente o Prajna Paramita (zazen), a perfeição da sabedoria, ele viu claramente o vazio de todos os cinco agregados. Assim, libertou-se completamente do infortúnio e sofrimento.

- Óh Shariputra, a forma não é diferente do vazio, o vazio não é diferente da forma. Assim, forma é vazio, vazio é forma. À semelhança disto, sensação, percepção, discriminação e consciência são também assim.”

Assim, a primeira verdade nobre, ou verdade sobre a existência do sofrimento, está intimamente relacionada com os cinco agregados, pois pode ser compreendida justamente a partir do ponto em que ocorre o apego e o desejo.

O reconhecimento da verdade de que os cinco agregados são vazios, isto é, desprovidos de qualquer entidade que possa ser considerada como um “eu” permanente, é de fato uma Realização prática; o Sutra diz que foi quando Avalokiteshvara praticava é que ele **viu claramente** – ele não pensou, ele não idealizou, ele viu diretamente, como quando se vê o sol nascer. E ele viu enquanto praticava, o que mostra a inseparabilidade entre a sabedoria e a prática dentro do Budismo.

Há uma analogia interessante que mostra essa interligação dos fenômenos e, ao mesmo tempo, sua vacuidade. Uma bolha de ar surge dentro de um lago. Emerge até a superfície e estoura. O ar que continha vai para a atmosfera. Depois, sob certas condições, o ar se junta a nuvens, que estão se formando. As nuvens então se transformam em chuva, que retorna ao lago. O que é a bolha? O que é a nuvem? São existências que dependem de certas condições, mas tão logo essas condições mudam, a existência também muda. Não há permanência, não há algo que se mantém como bolha na nuvem ou nuvem na bolha, embora estejam intrinsecamente ligadas. Ao mesmo tempo, podemos dizer que a bolha é a nuvem, e a nuvem é a bolha.

Essa visão nos leva a irmos além de nós mesmos, a irmos além do ego individual, e assim constatar a Realidade em sua última instância: ação pura ocorrendo no presente. O “não-eu” é assim alcançado, o sofrimento chegou então ao fim dentro da realidade pura.

---

<sup>3</sup> Bodhisattva é um ser encarnado que trilha o Caminho do Meio e que traz o ideal da infinita compaixão, dedicando-se à salvação de todos os seres viventes.

## Karma

Karma (*karmam* em sânscrito, *kamma* em pali) é uma palavra cuja tradução literal é: ação. Longe do sentido que lhe tem sido atribuído no ocidente, uma interpretação que insinua a existência de um destino pré-determinado e alheio à nossa capacidade de atuação, essa palavra expressa uma lei que opera em nosso Universo, assim como a lei da gravitação dos planetas.

Toda ação gera um pulso de energia que se propaga no tempo e no espaço. Por exemplo, quando gritamos em um descampado, podemos ouvir os sucessivos ecos de nossa voz se propagando depois de termos gritado. Quando jogamos uma pedra em um lago que estava com a superfície calma, ondas se produzirão em todo o lago após a pedra tocar a água. Essa consequência que se propaga após a ação inicial, essa *reação* que segue a ação como sua sombra, é esse efeito o que chamamos de karma. Todo karma nasce necessariamente de uma ação. E uma vez manifesto, sua tendência é alimentar novas ações que perpetuam o ciclo, agindo através do princípio da afinidade. No nosso exemplo é como se, ao ouvirmos o eco da nossa própria voz, e tendo esquecido que fomos nós mesmos que gritamos (ou sendo ignorantes a respeito do fenômeno do eco), gritássemos novamente: "quem está aí?". Essa nova ação, fruto da reação do impulso original, vai por sua vez gerar um novo eco e, seguindo nessa lógica, o ciclo vai se repetindo infinitamente.

O exemplo do eco é interessante, pois nele fica claro que o que alimenta as sucessivas ações e reações – ou seja, o ciclo do karma – é nossa própria ignorância: ou a ignorância do esquecimento de que fomos nós mesmos que gritamos ou a ignorância do que seja o fenômeno do eco. Em todo caso, se compreendermos que estamos presos nessa situação e se pararmos de gerar mais ações, a tendência do karma é ir diminuindo até se esgotar.

Neste ponto é interessante ressaltar que karma não se refere apenas às situações de sofrimento. Qualquer ação irá gerar o correspondente karma afim; uma "boa" ação gera um karma bom, uma "má" ação gera um karma de sofrimento. Aqui, mais uma vez "bom" e "mau" referem-se a uma perspectiva isenta de julgamento moral, onde apenas o sofrimento é levado em consideração; as ações que provocam sofrimento em nós mesmos e nos outros são as que geram um karma de sofrimento, e as ações que geram bem estar em nós mesmos e nos outros desencadeiam efeitos meritórios. Porém, ambas estão gerando karma. Outra observação importante é: nossas ações sempre envolvem outros seres, e, portanto provocar sofrimento é também experimentar sofrimento, assim como agir de forma a aliviar o sofrimento é experimentar a liberação. Ainda no exemplo do eco, quando gritamos somos os responsáveis pela ação, mas o karma (o eco) é ouvido por todos os que estiverem ao nosso redor. O karma individual é dividido coletivamente, e o karma coletivo também nos influencia.

Para um ser humano, há três formas de provocar karma: através do pensamento, da palavra e da ação. São as três formas que um ser humano normalmente manipula a energia do cosmos. Nestes três níveis acontece a geração de karma. É interessante observar que são exatamente fruto dos cinco agregados, o pensamento, a fala e a ação.

Quando o pensamento, a palavra e a ação são movidos pelo desejo egoísta autocentrado, certamente será criado karma de sofrimento. Como vimos, essa concepção egoísta (de um eu existindo isolada e permanentemente) é uma abordagem da ignorância, da ilusão. Essa ilusão, através do desejo, vai inevitavelmente alimentar apego aos cinco agregados no sentido de buscar as coisas agradáveis e evitar as desagradáveis. Ou seja, o ciclo do sofrimento é alimentado.

Uma vez gerado um “bom” ou “mau” karma, tem que haver uma forma de propagação das suas conseqüências. Se você cria karma, você necessariamente terá que receber sua conseqüência, boa ou ruim. Você pode criar karma, mas não pode transferi-lo para outros; terá que desfrutar da colheita do que plantou. Assim, estar gerando e recebendo karma significa estar preso ao ciclo de nascimentos e de mortes. Nirvana quer dizer sem amarras, liberto da teia do karma, livre do renascimento e da morte, ou seja: livre do sofrimento.

Durante o zazen, e esta foi a grande descoberta do Buddha, não geramos nenhum karma, porque não agimos, não falamos e nosso pensamento está experimentando a vacuidade (o que não significa que eles não ocorrem, mas sim de que tomamos consciência de que não há um “eu” permanente nestes fenômenos). Estamos mergulhados na “não-ação”, e por isso mesmo dentro da mais pura ação que existe. Essa foi a forma que o Iluminado prescreveu para anular o pêndulo eterno que vai de um extremo a outro, da felicidade ao infortúnio, e assim neutralizar nosso próprio karma. Através do poder do zazen podemos ir além da roda da morte e dos renascimentos.

### **Karma e os cinco agregados**

Existem três tipos de sensações: as agradáveis, as desagradáveis e as neutras. Uma sensação agradável está associada a uma percepção prazerosa da realidade, como por exemplo, o gosto de um bom pedaço de uma torta de morango. As sensações desagradáveis, por sua vez, são aquelas que provocam percepções de desprazer ou de dor em nós, como ver um cadáver em estado de putrefação. E as neutras são aquelas que não produzem em nós nem dor e nem prazer, como a visão de uma folha branca.

Tanto a dor como o prazer apontam para um “eu” que os experimenta, uma suposta entidade que sente desconforto ou conforto. Buscar o prazer e evitar a dor é reforçar essa idéia de ser um eu isolado. O apego aos cinco agregados geralmente está associado ao desejo egoísta de satisfazer as sensações agradáveis e evitar as desagradáveis. Nessa satisfação, o desejo de existir também é alimentado, isto é, de ser um eu isolado, de vir-a-ser como confirmação continuada do que se é. Já o desejo de auto-aniquilamento, de não existir, apenas confirma a existência de um “eu” que pode se aniquilar.

Buddha diz claramente que é o apego aos cinco agregados que produz sofrimento, e não os cinco agregados propriamente ditos. E esse apego produz karma. Indiretamente, ele também quis dizer que é possível experimentar plenamente o funcionamento dos cinco agregados sem estar apegado a eles e, portanto, sem sofrer com o karma. Ou seja, é possível agir nesse mundo com poucos desejos, diminuindo aquela volição intencional que reforça o apego a um eu isolado.

É o apego que é o combustível para o karma. Por exemplo, ao sentirmos um gosto agradável na boca, nos identificamos com aquela sensação através do pensamento: “hummm, que sabor bom...”. A partir dessa identificação (apego), vamos procurar repetir a experiência para reforçar o sentimento agradável de identificação com o gosto, que ficará mais forte a cada vez. E quanto mais forte estiver, mais imponente será nosso desejo de viver novamente a citada situação, reforçando sempre o sujeito (o “eu”) que experimenta o sabor agradável. E esse ciclo continuará até que não possamos mais satisfazer o desejo, por um motivo ou por outro – então sofreremos.

O Dharma budista **não** diz: "é proibido sentir sabor agradável!". Ele diz: não se apegue. Quando sentir frio, sinta frio. Quando sentir calor, sinta calor. Apenas isso. Não cultue uma postura repressora ou apegada a qualquer coisa, pois os cinco agregados são vazios. Tal é o ensinamento. Entretanto, até mesmo a noção de "não se apegue" pode se tornar um apego, e por isso a prática pura do zazen é absolutamente indispensável no Caminho do Meio.

Com o reconhecimento do vazio (no sentido, mais uma vez, da inexistência de um "eu" isolado, na compreensão da interdependência de todos os fenômenos) automaticamente e naturalmente o desejo autocentrado vai ficando cada vez mais fraco. Não é necessário intenção, não é necessário volição para não se apegar, não é necessário o uso da vontade para se libertar. Eis o ponto.

"Você não precisa usar a força de vontade com os cinco agregados (para que eles funcionem). Observe que eles funcionam independentemente do uso da vontade: olhos vêem, ouvidos escutam, nariz cheira, língua sente e a pele toca todas as coisas livremente, sem distinção.

Esquecer de si mesmo é estar unificado com todo o Universo."

Dosho Saikawa Roshi – Sesshin da América do Sul

"Shakyamuni Buddha tentou encontrar o verdadeiro 'eu' no zazen. Na última vez ele determinou que, até atingir a iluminação, ele não se levantaria. Sob a árvore bodhi, no sétimo dia, ele se tornou um só com a estrela que atingiu seus olhos. Ele, no zazen, se esqueceu até mesmo de que estava lá, ele se esqueceu que estava praticando zazen, totalmente concentrado em si mesmo, ele se aprofundou cada vez mais e esqueceu-se de si mesmo. No oitavo dia, uma estrela da manhã veio à sua vista, embaixo. E a luz da estrela da manhã atingiu seus olhos. Então ele percebeu a unidade do 'eu' e dos 'outros', 'sujeito' / 'objeto', 'do lado de dentro' / 'do lado de fora'.

Nosso corpo, dos pés à cabeça, é feito de olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. É óbvio que os olhos enxergam coisas, os ouvidos escutam sons, o nariz cheira, a língua sente, o corpo sente se está quente ou frio e a mente gera formações mentais.

Shakiamuni Buddha alcançou o ponto através dos olhos. Um outro monge, Dogen, alcançou o ponto através dos ouvidos. Um outro monge, através do cheio das flores. Um outro, através do sabor do chá. Eles realmente compreenderam, eles realmente alcançaram a unidade com o 'sujeito / objeto'.

[Neste momento o Rev. Saikawa bate na mesa com a madeira, e pergunta:] Onde está este som? [Bate e pergunta novamente:] Onde está este som? Aqui? [E responde:] Não. Em vocês. Então vocês podem escutar."

Dosho Saikawa Roshi – Palestra em BH

## O dualismo como reforço da ilusão do "eu"

"Atividade mental precisa de linguagem e a linguagem contém palavras e palavras representam dualismo. As palavras precisam de: isto ou aquilo, direita ou esquerda, para cima ou para baixo, do lado de dentro ou do lado de fora, eu ou os outros, parar ou ir, sujeito ou objeto. Então as pessoas não duvidam a respeito da linguagem, pois quando uma criança nasce e cresce, o que esta criança aprende é este dualismo. Então, o que os seres humanos vêm fazendo por milhares de anos é transmitir este dualismo para a criança. Quando criança se torna adulta, ela nunca duvidará do que escuta. Mas, esta idéia, 'direita e esquerda', 'para cima e para baixo', 'bom e ruim', é ilusão. É usada como uma ferramenta pela atividade mental.

A Terra, para os brasileiros, está nesta direção. Ao mesmo tempo, para os japoneses, está na outra direção (para cima e para baixo são conceitos opostos para um japonês no Japão e um brasileiro no Brasil. 'Para cima' precisa de 'para baixo'. Idéias opostas. Para 'para cima', o 'para baixo' é necessário. Para 'a direita', 'a esquerda' é necessária. Para 'o bem', 'o mal' é necessário. A dor só existe a partir do momento que há prazer.

'O bem' e o 'O mal' também são o mesmo. As coisas que são boas para o presidente Bush são ruins para (Saddam) Hussein. São somente idéias e a língua é condicionante. Ilusoriamente criada no cérebro. Então, originalmente, nada existe, não há 'para cima / para baixo', 'direita / esquerda', 'bem / mal'. Mas as pessoas pensarão: 'do lado de dentro' e 'do lado de fora' existem. O 'eu' e os outros existem. É muito difícil descobrir. Isto também é ilusão no cérebro.

O gosto do chá não está no chá. Quente e frio não estão nas coisas que estão aqui. Se você sente calor, está em você. O mesmo acontece com este som [e bate com a madeira na mesa]. É neste mundo de unidade que estamos vivendo. É nesta unidade [e bate novamente com a madeira duas vezes na mesa] que estamos vivendo neste mundo. Sem 'do lado de dentro / do lado de fora'.

Mas a mente pensa, o 'eu' aqui e os outros lá. A língua contém 'eu, meu, mim, o meu' [N.T.: Usando a língua inglesa, o Rev. Saikawa utiliza o sujeito, o objeto e duas formas de possessivo, enfatizando o 'eu']. E também 'você, seu, de você'. Então, aquelas pessoas que não duvidam da língua, tem dificuldade de entender a unidade da vida. A linguagem contém 'eu, meu, mim, o meu' e as pessoas dizem: meu corpo. Este é meu corpo. Meu corpo. E se eu expandir a idéia do 'meu', eu posso dizer: meu corpo, meu quarto, minha casa, minha cidade, meu país, meu mundo, meu universo. Então todo o universo se torna 'meu'. Então, se eu reduzir a idéia do 'meu', meu corpo, meu cérebro, minha mente e aquilo sentido que eu estou pensando: isto é 'meu'. Se eu expandir a idéia, todo o universo será 'meu' e se eu reduzir a idéia, há somente onda elétrica (o pensamento).

(...)

É nesta unidade que estamos vivendo neste mundo. Nós nascemos, neste mundo, nesta unidade. Somente no ponto da unidade é que vivemos neste mundo. Quando eu existo [Saikawa bate novamente com a madeira na mesa], o mundo existe. Quando o mundo existe, eu existo. Mas para aqueles que estão presos à palavra ou à linguagem, é muito difícil de ver o verdadeiro 'eu'. O verdadeiro 'eu' não é uma coisa pequena. E ao mesmo tempo, sem forma.

Retornando à iluminação de Shakyamuni Buddha, esta iluminação da unidade é herdada de professor para aluno e o aluno se torna professor e assim este Dharma é continuamente herdado e transmitido por 28 linhagens até Bodhidharma, que é o último patriarca da Índia e o primeiro da China.

Dogen, que era Japonês, era um gênio. É dito que, quando tinha 5 anos de idade, ele já tinha lido os escritos de filosofia chineses. Mesmo tal gênio que estudava Budismo não podia se satisfazer, porque ele tentava resolver o (problema do) 'eu' através da linguagem. Então ele teve que ir para a China para buscar o verdadeiro ensinamento. Quando ele estava praticando zazen no Zendô, o monge perto dele estava dormindo. Seu professor, Rujing, tirou o chinelo e bateu no ombro do monge que estava dormindo. E disse: não durma! Por meio daquele som, Dogen se tornou 'um' com todo o universo. E ele se levantou e foi à sala do abade, oferecendo incenso, e disse: 'meu corpo e minha mente desapareceram' ou 'não são mais um peso'.

Então ele se tornou 'um' com o universo. Então Rujing disse: Está certo se tornar 'um' com o universo; mas, antes de sua experiência, você já era 'um' com todo o universo. Neste sentido, Rujing disse: Não que a mente e o corpo 'desapareceram', mas o corpo e a mente 'foram retirados' desde o 'início menos o princípio' [ou seja, sofreram a ação e não praticaram]. Dogen diz: corpo e mente 'desapareceram'. Rujing disse: corpo e mente 'foram retirados', no sentido oposto. Isto significa: não é se tornar 'um' com todo o universo. Se você perceber ou não, desde o princípio sem início você sempre foi 'um' com todo o universo. Dogen disse: 'É verdade, é verdade. Sem minha experiência, nós somos 'um' com todo o universo' da mesma forma.

Retornando a Shakyamuni Buddha, quando ele atingiu a iluminação, ele anunciou quão maravilhoso, quão miraculoso, ele e terra atingirem simultaneamente a iluminação. Isto significa que todo mundo é Buddha. Todo mundo é Buddha quer dizer que não há delusão, não há iluminação. Delusão e iluminação são ilusão da linguagem, da mesma forma que 'direita / esquerda', 'para cima e para baixo' são ilusão. Então ele pôde perceber totalmente que somente a atividade mental cria delusão, iluminação, 'do lado de dentro / do lado de fora', 'bem / mal'. Então Shakyamuni Buddha se tornou totalmente livre da rede que prendia as pessoas, que significa a linguagem.

Da mesma forma que Shakyamuni Buddha, Dogen se tornou livre da linguagem. Então, quando ele retornou ao Japão, seu primeiro anúncio foi semelhante a este: 'Eu não pratiquei zazen em muitos dojos. Então quando eu realmente vi, na casa de Rujing, percebi que o olho está na horizontal e não na vertical. Isto significa, bem aqui e agora (batendo na mesa com a madeira) é o nirvana. E eu voltei com mãos livres [N. T.: vazias], sem nada. Não há Budismo, sem nenhum 'Budismo.' Porque ele ficou totalmente livre da rede da linguagem. Então, mesmo o Budismo não existe para a iluminação. Esta iluminação nós herdamos de professor (mestre) para aluno (discípulo). Esta percepção nós estamos transmitindo.

Não é muito difícil se eu explicar dessa forma, 'direita / esquerda', 'para cima / para baixo', 'bem / mal', 'do lado de dentro / do lado de fora'. É ilusão. É uma ferramenta da linguagem. É fácil entender. Mas é difícil, mesmo para estudantes de Zen para perceber que o verdadeiro 'eu' não está da cabeça aos pés. É muito difícil perceber que a vida e a morte também são uma ilusão da linguagem. Da mesma forma que 'direita / esquerda' não existem. Então precisamos praticar. Não compreensão mental. Os filósofos do Budismo transformam as coisas simples em complicadas. Mas o Zen as mostra de uma forma direta, bem simples, para realmente ver a idéia de ilusão, de iluminação que estão também no meio mental. Em outras palavras, em todo o universo não existe ilusão, somente na mente humana. Se você realmente perceber isto, você pode salvar a si próprio, através de você mesmo. Então, no Budismo, especialmente no Zen Budismo, o caminho é perceber o verdadeiro 'eu'."

Dosho Saikawa Roshi – Palestra em BH

## **Renascimento e reencarnação**

Se a lei do karma é compreendida como uma característica da nossa existência, então o renascimento (reencarnação) é uma de suas conseqüências e, simultaneamente, sua condição de operação. Pois um karma individual não termina com a morte de uma pessoa; se fosse assim, e entendendo o seu caráter intransferível, qual seria seu destino depois da morte dessa pessoa? O pulso de energia gerado em vida iria se dirigir a outro ser? Ou se dissolveria e assim se extinguiria?

No Budismo, é o karma que determina as condições de um nascimento. Mas embora haja um pulso de energia que se transfere de uma vida a outra, não há nenhum "eu" permanente que, saindo de um corpo com a morte, permanece como "alma" e entra novamente em um corpo novo. Aceitar isso seria contradizer o ensinamento de que o eu é vazio, que ele não possui nenhuma existência real.

O engano está na crença em egos, ou almas individuais, que reencarnam. O budismo nega claramente isso. Nossas consciências individuais são agregados de corpo, mente, sensações, percepções e consciência. Com a morte, isto se desagrega: não há consciência individual ou eu que possa permanecer. Porém, há uma "continuidade", no sentido de que não cessa a energia que constituiu o movimento

kármico. Essa onda de energia tende a se manifestar novamente, segundo seus apegos e desejos. Contudo, seria infrutífero alimentar discussões metafísicas para tentar definir o que exatamente renasce, e o próprio Buddha evitou tais especulações.

Percebemos, assim, que o "eu", sendo um fenômeno temporário, uma construção aparente, não pode ser permanente e, portanto, não pode se manifestar novamente como o mesmo eu. Apesar disso, sua energia acumulada, sua "onda kármica", esta sim, manifestar-se-á de novo, com características semelhantes. Logo, não existe "um mesmo ser" ou "um eu" para reencarnar. A palavra "manifestação" é preferível a "renascimento", pois o "re" leva à crença em um nascimento que se repete, do mesmo indivíduo, tese do filósofo Senika que Buddha refutou.

Uma imagem normalmente usada no Budismo: uma semente de manga produz uma mangueira que produzirá mangas do mesmo tipo. Não são as mesmas mangas, mas são uma continuidade semelhante, determinada pelas características anteriores. Nesse entendimento podemos dizer que um "eu" particular não renasce, pois sua existência é uma delusão. Porém, em outro sentido, poderíamos dizer que as características de uma manga foram transmitidas para a seguinte: sua cor, sabor, cheiro, forma, etc. É essa continuidade, essa pulsão – que traz em si as tendências que se manifestarão no novo ser que renasce – que chamamos de karma. Mas, como percebemos, é uma idéia isenta da individualidade do "eu" permanente.

Assim, karma e renascimento são dois conceitos absolutamente interdependentes. Possuir um corpo físico é karma, assim como os demais agregados. Pois foi necessária uma onda de energia original que assim se manifestasse. Reforçar os vínculos é karma, se apegar é karma, reprimir é igualmente karma. Ação é karma. Tudo o que se pode ver a partir da perspectiva individual contaminada com a tendência kármica que vem atuando desde tempos imemoriais está influenciada pelo próprio karma, que se renova e se reforça a cada ciclo de vida que se passa no seio da ignorância e da ilusão.

Apenas a mente zazen, a mente-corpo sentada não gera mais karma. Embora nesse estado ainda se sinta o impulso original do ciclo da vida através da experiência direta do próprio corpo-mente, como um barco sente o vai e vem das ondas, entretanto é como se as velas do desejo fossem recolhidas e não se errasse mais pelo oceano escuro do sofrimento.

## Samsara

Samsara é uma palavra sânscrita que vem da combinação de **Samsa** (ilusão) e **Ra** (movimento). É a ilusão em movimento nos sucessivos renascimentos, representada de forma cíclica pela roda da vida e do sofrimento. Tem também o sentido de "perambulação". Muitas pessoas pensam que esse é o nome budista para o lugar em que vivemos no momento - o lugar que abandonamos quando vamos para um suposto nirvana. Mas, nos textos budistas mais antigos samsara não é a resposta para a pergunta "*Onde nós estamos?*", mas para a pergunta "*O que estamos fazendo?*". Ao invés de um lugar específico, deve ser compreendido como um processo, um estado de consciência: a tendência de ficar criando mundos de apego e de desejos e depois se mudando para dentro deles. À medida que um mundo se desintegra, o "eu" cria um outro e lá se instala. Ao mesmo tempo, você dá de cara com outras pessoas que também estão criando os seus próprios mundos, e que inevitavelmente entrarão em rota de colisão com seus interesses particulares.

O samsara deve ser também compreendido como a conseqüência de estar-se preso dentro do ciclo de renascimentos movidos pelo karma do ego, que sempre

busca a satisfação dos seus desejos. Consequentemente é esse o ciclo que reforça o sofrimento derivado na crença da existência em uma entidade isolada denominada "eu", um ciclo que pode ser quebrado trilhando o Caminho do Meio.

### **Corpo e mente são um só**

Outro aspecto que diferencia a abordagem do budismo em relação a outras concepções sobre o ser humano é que no Caminho do Meio o corpo e a mente não são duas coisas separadas que se juntam em uma existência. O treinamento mostra que os cinco agregados são todos interdependentes, que a existência de um provoca o surgimento do outro, e o resultado final disso é um fenômeno que pode ser expresso através de uma unidade inseparável corpo-mente. Essa interdependência é fundamental para entender o princípio básico do zazen: certas posturas físicas determinam posturas mentais, e vice versa. Não é nem que uma postura física irá influenciar uma atitude mental, pois essa idéia pressupõe separação entre ambos. De fato, colocar o corpo na postura de zazen já é automaticamente colocar a mente também em *Dhyana* (meditação profunda), e por isso usamos o termo **Shikantaza** no treinamento do Zen budismo.

Shikantaza, ou apenas sentar-se, é o reconhecimento de que a postura de zazen já é a própria Iluminação em si, de que nada mais pode ser alcançado, de que o meio é o próprio fim, uma vez que corpo e mente são um só. É o fim de todo dualismo. Não se busca nada, não se intenciona nada, não se alcança nada que não seja aquilo que já é. É a mais elevada expressão da prática budista, que não discrimina entre a própria ignorância e Iluminação, entre corpo e mente, entre o tempo presente e um outro tempo qualquer.

"Virtuosa Audiência, a Sabedoria da Iluminação (Bodhiprajna) é inerente a cada um de nós. É devido à delusão sob a qual nossas mentes trabalham que falhamos em perceber tal coisa por nós mesmos, e portanto temos que buscar os conselhos e as orientações dos iluminados antes que possamos conhecer nossa própria Essência da Mente. Vós deveis saber que até onde a Natureza Búdhdica diz respeito, não há diferença entre um homem iluminado e um homem ignorante. O que faz diferença é que um percebe isto, enquanto que o outro permanece ignorante disto."

(...)

"Em nosso sistema de meditação, nós nem enfatizamos a mente (em contraposição à Essência da Mente, como idéia de "eu") nem a pureza. Tampouco aprovamos a inércia entre ambos. Quanto a enfatizar a mente, devemos saber que ela é principalmente delusiva; e quando percebemos que ela é apenas um fantasma, não haverá nenhuma necessidade de enfatizá-la. Quanto a enfatizar a pureza, nossa natureza já é intrinsecamente pura; e uma vez que nos libertamos de toda 'idéia' delusiva, nada mais haverá além da pureza em nossa natureza, porque é a idéia delusiva que obscurece o Tathata (Aquilo que é). Se direcionarmos nossa mente para enfatizar a pureza, estaremos criando apenas outra ilusão, a ilusão da pureza. Considerando que a ilusão não tem nenhum lugar permanente, é delusivo procurar enfatizá-la. A Pureza não tem forma nem aspecto; mas algumas pessoas vão tão longe que inventam uma 'Forma da Pureza', e lidam com isto como um problema o qual devemos procurar uma solução. Sustentando tal opinião, estas pessoas tentam dominar a pureza, e sua Essência da Mente é assim obscurecida."

(...)

"Virtuosa Audiência, o que significa sentar para meditar? Em nossa Escola, sentar significa obter absoluta liberdade e estar mentalmente imperturbado em relação a todas as circunstâncias externas, sejam estas boas ou ao contrário. Meditar pretende perceber internamente a imperturbabilidade da Essência da Mente."

Sutra do Sexto Patriarca no Alto Assento da Plataforma

## A originação dependente

Capítulo extraído de: *Thich Nhat Hanh. The heart of the Buddha's teaching - transforming suffering into peace, joy, and liberation: the four noble truths, the noble eightfold path and other basic Buddhist teachings. Broadway Books: New York, 1999. Pág. 221-249.*

Os doze elos do co-surgimento interdependente (sânc. *pratitya samutpada*, literalmente "em dependência, coisas surgem") é um ensinamento profundo e maravilhoso, o fundamento de todo o estudo e prática budistas. O *pratitya-samutpada* é às vezes chamado o ensinamento da causa e efeito, mas isso pode ser desencaminhador, porque geralmente pensamos em causa e efeito como entidades separadas, com a causa sempre precedendo o efeito, e com uma causa conduzindo a um efeito. De acordo com o ensinamento do co-surgimento interdependente, causa e efeito co-surgem (sânc. *samutpada*) e tudo é um resultado de múltiplas causas e condições. O ovo está na galinha e a galinha está no ovo. A galinha e o ovo co-surgem em dependência. Nenhum dos dois é independente. O co-surgimento interdependente vai além de nossos conceitos de espaço e tempo. "O um contém o todo".

  
grande

  
causa

O caractere chinês para "causa" (因) tem o caractere "grande" (大) dentro de um retângulo. A causa é grande, porém, ao mesmo tempo, é limitada. O Buddha expressou o co-surgimento interdependente de modo muito simples: "Isto é porque aquilo é. Isto não é porque aquilo não é. Isto vem a ser porque aquilo vem a ser. Isto não vem a ser porque aquilo não vem a ser." Estas frases ocorrem centenas de vezes tanto nos discursos das transmissões do norte quanto nos do sul. São o gênesis budista. Eu gostaria de acrescentar esta frase: "Isto é como isto porque aquilo é como aquilo."

Nos sutras, esta imagem é dada: "Três juncos cortados só podem ficar de pé quando estão encostados um sobre o outro. Se você tirar um, os outros dois cairão." Para uma mesa existir, precisamos de madeira, de um carpinteiro, de tempo, de habilidade e de muitas outras causas. E cada uma destas causas precisa de outras causas para existir. A madeira precisa da floresta, do brilho do sol, da chuva e assim por diante. O carpinteiro precisa de seus pais, de desjejum, de ar fresco e assim por diante. E cada uma dessas coisas, por sua vez, tem de ser trazida por outras condições. Se continuarmos a olhar deste modo, veremos que nada foi deixado de fora. Tudo no cosmos veio junto para nos trazer a mesa. Olhando mais profundamente para o brilho do sol, para as folhas da árvore e para as nuvens, poderemos ver a mesa. O um pode ser visto no todo e o todo pode ser visto no um. Uma causa nunca é suficiente para trazer um efeito. Uma causa precisa, ao mesmo tempo, ser um efeito, e cada efeito deve ser também a causa de alguma outra coisa. Causa e efeito inter-são. A idéia de uma primeira ou única causa, algo que não precise de uma causa, não pode ser aplicada.

O ensinamento da impermanência está implícito no ensinamento do co-surgimento interdependente. Como poderíamos viver se não fôssemos nutridos por múltiplas causas e condições? As condições que nos permitem existir e mudar vêm do que não somos. Quando entendemos a impermanência e o não-eu, entendemos o co-surgimento interdependente.

Todos os ensinamentos do budismo são baseados no co-surgimento interdependente. Se um ensinamento não estiver de acordo com o co-surgimento interdependente, ele não é um ensinamento do Buddha. Quando você tiver compreendido o co-surgimento interdependente, você fará este insight brilhar sobre os três cestos (sânc. *tripitaka*) dos ensinamentos. O co-surgimento interdependente permite que você veja o Buddha, e as duas verdades permitem que você ouça o Buddha. Quando você for capaz de ver e ouvir o Buddha, você não perderá seu caminho quando atravessar o oceano de seus ensinamentos.

O Buddha disse que há doze elos (sânc. *nidanas*) na "corrente" do co-surgimento interdependente.

<b>1</b>	Ignorância ( <i>avidya</i> )
<b>2</b>	Ações Volicionais ( <i>samskara</i> )
<b>3</b>	Consciência ( <i>vijnana</i> )
<b>4</b>	Mente/Corpo ( <i>namarupa</i> )
<b>5</b>	Seis Órgãos dos Sentidos e seus Objetos ( <i>ayatana</i> )
<b>6</b>	Contato ( <i>sparsha</i> )
<b>7</b>	Sentimento ( <i>vedana</i> )
<b>8</b>	Desejo ( <i>trishna</i> )
<b>9</b>	Apego ( <i>upadana</i> )
<b>10</b>	Vir a ser ( <i>bhava</i> )
<b>11</b>	Nascimento ( <i>jati</i> )
<b>12</b>	Velhice e Morte ( <i>jaramarana</i> )

O primeiro é a ignorância (sânc. *avidya*). *Vidya* significa visão, entendimento, ou luz. *Avidya* significa a falta de luz, a falta de entendimento, ou cegueira. É a ignorância de não se conhecer o fato de que não existe um "eu" individual. Apesar de a ignorância ser geralmente listada como o primeiro elo, não significa que a ignorância é a primeira causa. Também é possível começar a lista com a velhice e morte.

O segundo elo é a ação volicional (sânc. *samskara*), também traduzida como formações, impulsos, energia motivadora, formações do karma ou vontade de vir a ser. Por exemplo, quando temos uma falta de entendimento, a raiva, a irritação ou o ódio podem surgir.

O terceiro elo é a consciência (sânc. *vijnana*). Consciência aqui significa o todo da consciência — individual e coletiva, consciência mental e consciência armazém, sujeito e objeto. E a consciência aqui é cheia de tendências não-sadias e errôneas conectadas com a ignorância, que são da natureza que traz sofrimento.

O quarto elo é a mente/corpo, o nome e forma (sânc. *nama-rupa*). "Nome" (sânc. *nama*) significa o elemento mental e "forma" (sânc. *rupa*) significa o elemento físico de nosso ser. Tanto a mente quanto o corpo são objetos de nossa consciência. Quando olhamos para nossa mão, ela é um objeto de nossa consciência. Quando tocamos nossa raiva, tristeza ou felicidade, estes também são objetos de nossa consciência.

O quinto elo são os seis ayatanas, que são os seis órgãos dos sentidos (olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente) acompanhados por seus objetos (formas, sons, odores, sabores, objetos do tato e objetos da mente). Estes seis ayatanas não existem separadamente da mente/corpo (o quarto elo), mas são listados separadamente para nos ajudar a vê-los mais claramente. Quando um órgão do sentido entra em contato (o sexto elo) com um objeto do sentido, deve haver uma consciência do sentido (que está dentro do terceiro elo). Estamos começando a ver como os doze elos inter-são, como cada elo contém todos os outros elos.

O sexto elo é o contato (sânc. *sparsha*) entre o órgão do sentido, o objeto do sentido e a consciência do sentido. Quando entram em contato os olhos e a forma, os ouvidos e o som, o nariz e o odor, a língua e o sabor, o corpo e toque, a mente e objeto da mente, nasce a consciência do sentido. O contato é uma base para os sentimentos. É uma formação mental universal, presente em cada formação mental.

O sétimo elo são os sentimentos (sânc. *vedana*), que pode ser agradáveis, desagradáveis, neutros ou mistos. Quando um sentimento é agradável, podemos nos tornar apegados (o nono elo).

O oitavo elo é o desejo (sânc. *trishna*). O desejo é seguido pelo apego.

O nono elo é o apego (sânc. *upadana*). Significa que ficamos presos no objeto.

O décimo elo é o vir a ser (sânc. *bhava*), ser ou tornar-se. Porque desejamos algo, ele vem a ser. Temos de olhar profundamente para saber o que realmente queremos.

O décimo primeiro elo é o nascimento (sânc. *jati*).

O décimo segundo elo é a velhice (ou decadência) e morte (sânc. *jaramarana*).

A ignorância condiciona as ações volicionais. As ações volicionais condicionam a consciência. A consciência condiciona a mente/corpo. E assim por diante. Assim que a ignorância esteja presente, todos os outros elos — ações volicionais, consciência, mente/corpo e assim por diante — já estarão lá. Cada elo contém todos os outros elos. Porque há ignorância, há ações volicionais. Porque há

ações volicionais, há consciência. Porque há consciência, há mente/corpo. E assim por diante.

Nos cinco agregados, nada há que possamos chamar de eu. A ignorância é a incapacidade de ver esta verdade. A consciência, a mente/corpo, os seis sentidos e os seis objetos, o contato e o sentimento são o efeito da ignorância e das ações volicionais. Por causa do desejo, do apego e do vir a ser, haverá nascimento e morte, o que significa a continuação desta roda, ou corrente, de novo e de novo.

Às vezes, quando o Buddha ensinou o co-surgimento interdependente, ele começou com a velhice e morte e com o sofrimento que as acompanha. Nos sutras que não incluem a ignorância e as ações volicionais como elos, o Buddha termina Dizendo que a mente/corpo é condicionada pela consciência e que a consciência é condicionada pela mente/corpo. O Buddha nunca quis que entendêssemos os doze elos de modo linear — que há uma linha indo desde ignorância até a velhice e morte ou que há exatamente doze elos. Não apenas a ignorância dá surgimento às ações volicionais, mas as ações volicionais também dão surgimento à ignorância. Cada elo na cadeia do co-surgimento interdependente é tanto uma causa e um efeito de todos os outros elos na cadeia. Os doze elos inter-são.

Na tendência de ver os ensinamentos do Buddha como uma explicação de como as coisas são, ao invés de vê-los como um suporte e guia para a prática, os doze elos têm sido mal-entendidos de muitos modos. Um deles é vê-los como um modo de explicar porque há nascimento e morte. O Buddha geralmente começou os doze elos com a velhice e morte para nos ajudar a tocar o sofrimento e a encontrar suas raízes.

Isto está intimamente ligado aos ensinamentos e prática das quatro verdades nobres. Foi depois da vida do Buddha que os mestres começaram com a ignorância mais do que antes, para ajudar a provar porque há nascimento e morte. A ignorância tornou-se um tipo de causa primeira, mesmo apesar de o Buddha sempre ensinar que nenhuma causa primeira pode ser encontrada. Se a ignorância existe, é porque há causas que dão surgimento a uma ignorância mais profunda. O Buddha não foi um filósofo que tentou explicar o universo. Ele foi um guia espiritual que queria nos ajudar a colocar um fim ao nosso sofrimento.

Quando ouvirmos comentários de que alguns elos são causas (nominalmente ignorância e ações volicionais) e que outros são efeitos (nominalmente velhice e morte), sabemos que isso não é consistente com os ensinamentos do Buddha, de que tudo é tanto uma causa quanto um efeito. Pensar que a ignorância dá nascimento às ações volicionais, que mais tarde dá surgimento à consciência, que então dá surgimento à mente/corpo, seria uma supersimplificação perigosa. Quando o Buddha disse que "a ignorância condiciona as ações volicionais", ele queria dizer que há um relacionamento de causa e efeito entre a ignorância e as ações volicionais. A ignorância nutre as ações volicionais, mas as ações volicionais também nutrem a ignorância. A ignorância ativa a consciência produzindo sentimentos de desconforto, apego, tristeza, intenção e aspiração, então estes sentimentos são chamados ações volicionais. Uma vez que estes sentimentos estejam ativos na consciência, eles fazem a ignorância ficar mais forte. A árvore dá surgimento e nutre suas folhas, mas as folhas também nutrem a árvore. As folhas não são apenas os filhos da árvore. Elas são também a mãe da árvore. Porque há folhas, a árvore é capaz de crescer. Cada folha é uma fábrica que sintetiza a luz do sol para nutrir a árvore.

O inter-ser da folha e da árvore é paralelo ao inter-ser dos doze elos do co-surgimento interdependente. Dizemos que a ignorância condiciona as ações volicionais, mas a ignorância também condiciona a consciência, tanto através das ações volicionais quanto diretamente. A ignorância condiciona a mente/corpo também. Se não houvesse ignorância na mente/corpo, a mente/corpo seria diferente. Nossos seis órgãos e os seis objetos destes órgãos também contêm a ignorância. Minha percepção da flor é

baseada em meus olhos e na forma da flor. Assim que minha percepção tornar-se presa no sinal "flor", a ignorância estará lá. Portanto, a ignorância estará presente no contato e também nos sentimentos, desejo, apego, vir a ser, nascimento, velhice e morte. A ignorância não está apenas no passado. Está presente agora, em cada uma de nossas células e de nossas formações mentais. Se não houvesse ignorância, não nos agarraríamos aos objetos de nosso apego. Se não houvesse ignorância, o sofrimento que está se manifestando bem agora não estaria aqui. Nossa prática é identificar a ignorância quando ela está presente. O apego está nas ações volicionais, nos sentimentos, no vir a ser, no nascimento e na velhice e morte. Nossas paixões, nosso fugir disto ou correr para aquilo, e nossas intenções podem ser vistas em todos os outros elos. Cada elo condiciona cada outro elo e é condicionado por eles.

Com este entendimento, podemos abandonar a idéia de uma corrente seqüencial de causação e podemos entrar profundamente na prática dos doze elos do co-surgimento interdependente. Apesar de se dizer no sutra que a consciência traz a mente/corpo, que a mente/corpo traz os seis ayatanas e assim por diante, devemos entender isto como um modo de falar e nada mais. Devemos ver os doze elos de maneira ampla, aberta.

Considere, por exemplo, o apego como o fruto do sentimento. Às vezes um sentimento não conduz ao apego, mas à aversão. Às vezes um sentimento não é acompanhado pela ignorância, mas pelo entendimento, lucidez ou bondade amorosa, e o resultado não será o apego ou a aversão. Dizer que o sentimento traz o apego não é suficientemente preciso. O sentimento com desejo e ignorância traz apego. Devemos ligar cada um dos doze elos com todos os outros. É isto que o Sutra do Coração quer dizer quando nos diz que "não há co-surgimento interdependente". Os doze elos são "vazios" porque cada um deles não existiria sem todos os outros. O sentimento não pode ser sem desejo, apego, vir a ser, nascimento, velhice e morte, ignorância, ações volicionais e assim por diante. Em cada um dos doze elos, vemos a presença dos outros onze. O sentimento pode conduzir ao apego, ao não-apego ou à equanimidade.

A ignorância é avidya, a falta de luz. Vidya é o entendimento ou sabedoria. A presença de luz significa a ausência de escuridão. A presença do dia significa a ausência de noite. A presença da ignorância significa a ausência de entendimento. O Buddha disse, "Quando a ignorância vem a um fim, o entendimento surge". A ignorância conduz às ações volicionais, à vontade de viver. Quando você está com raiva, você quer fazer algo. Mas o entendimento conduz à vontade de morrer? Não, ele também conduz à vontade de viver. No entendimento há bondade amorosa e compaixão, e quando você é compassivo, amoroso e entendedor, você vai querer fazer algo para ajudar a aliviar o sofrimento. A raiva, o ódio e a ignorância são formas de energia. O entendimento e a compaixão também são formas de energia.

De um lado, há ações para as coisas apegadas ou que satisfazem nossos desejos. Do outro, há a volição de estar presente a fim de ajudar a aliviar o sofrimento. Essa é a intenção dos buddhas, dos bodhisattvas e de todos as pessoas de boa vontade. Eles têm amor, entendimento e, portanto, a vontade de estar presente no meio do sofrimento a fim de trazer alívio, conforto e alegria. A expressão "ação volicional" ou "vontade de viver" tem de ser entendida destes dois modos: [1] viver a fim de experienciar o prazer para si sozinho ou para oprimir os outros; [2] estar presente a fim de ajudar. Os assistentes sociais não vão às áreas miseráveis porque querem poder ou ser ricos. Eles vão porque querem servir, realizar sua necessidade de amar. Isso também é uma ação volicional.

Quando o Buddha olha para uma flor, ele sabe que a flor é a sua própria consciência. Nada há de errado em ter consciência. É apenas quando regamos sementes não-sadias — ignorância, ódio, inveja, ansiedade — que a consciência causa sofrimento para nós mesmos e para os outros. A consciência é a base para distinguir,

planejar, ajudar e fazer um bom trabalho. Esse tipo de consciência está presente no Buddha e nos bodhisattvas. O Buddha disse, "Como é amável a cidade de Vaishali!" Ele disse, "Ananda, você não acha que os campos de arroz são amáveis? Vamos à cidade e compartilhar o Dharma?" Estas afirmações são baseadas sobre a consciência lúcida, a consciência cheia de entendimento, cuidado e amor.

Temos de regar as sementes de nossa consciência lúcida. Há ignorância em nós, mas também há sabedoria. A semente do despertar também está presente em cada elo. No adubo há flores; e nas flores há adubo. Se soubermos como olhar para as flores, elas durarão mais. Não pense que há apenas ignorância nos doze elos. Há também a semente da sabedoria desperta. Se você jogar fora os doze elos, não terá os meios para chegar à paz e à alegria. Não jogue fora a ignorância, as ações volicionais ou a consciência. Transforme-as em entendimento e em outros atributos maravilhosos.

Como você pode ver, também há um lado positivo dos doze elos, apesar de os mestres budistas desde o tempo do Buddha parecerem ter omitido isto. Precisamos encontrar palavras para descrever o co-surgimento interdependente dos estados positivos da mente e do corpo, e não apenas dos estados negativos. O Buddha ensinou que quando a ignorância termina nada há. O que o entendimento claro condiciona? A clareza, a ausência de ignorância, dá surgimento ao desejo de agir com amor e compaixão. Isto é chamado a grande aspiração (sânc. *mahapranidhana*) ou mente do despertar (sânc. *bodhichitta*) no buddhismo. Quando você praticar as quatro verdades nobres, verá que pode liberar a você mesmo e os outros seres, parará de fugir e de destruir você mesmo. O lado positivo das ações volicionais é a energia motivadora chamada a grande aspiração, que nos propõe para os reinos belos e sadios ao invés dos reinos do inferno.

Precisamos aprender os modos de usar nossa consciência como uma ferramenta de transformação. Nossos seis órgãos dos sentidos — olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente — podem contribuir para o surgimento da sabedoria do grande espelho. Vemos que o Buddha também tem seis sentidos que entram em contato com seis objetos dos sentidos, mas ele sabe como guardar seus sentidos para que os nós mais internos não sejam amarrados. O Buddha usa seus seis sentidos habilmente e realiza coisas maravilhosas. As cinco primeiras consciências tornam-se a sabedoria da realização maravilhosa. Podemos usar estas cinco consciências para servir os outros. A consciência mental, sob emancipação, torna-se a sabedoria da observação maravilhosa, a sabedoria que vê as coisas como elas são.

Quando os seis sentidos e seus objetos entram em contato, este contato dá surgimento a um sentimento agradável, desagradável ou neutro. Quando um bodhisattva vê o sofrimento de uma criança, ele sabe como é o sentimento do sofrimento e também tem um sentimento desagradável. Mas por causa desse sofrimento, a preocupação e a compaixão surgem nele e o bodhisattva é determinado a agir. Os bodhisattvas sofrem como o resto de nós, mas em um bodhisattva os sentimentos não dão surgimento ao apego ou aversão. Eles dão surgimento à preocupação, aos desejos e à vontade de ficar no meio do sofrimento e da confusão, e de agir.

Quando um bodhisattva vê uma bela flor, ele reconhece que a flor é bela. Mas também vê a natureza de impermanência na flor. É por isso que não há apego. Ele tem um sentimento agradável mas não cria uma formação interna. A emancipação não significa que ele suprime todos os sentimentos. Quando ele entra em contato com a água quente, ele sabe que é quente. Os sentimentos são normais. De fato, estes sentimentos ajudam-no a permanecer na felicidade, não o tipo de felicidade que é sujeito à tristeza e à ansiedade, mas o tipo de felicidade que nutre. Quando você pratica respirando, sorrindo, sendo tocado pelo ar e pela água, esse tipo de felicidade não cria sofrimento em você. Ele o ajuda a ser forte e sano, capaz de ir além em seu

caminho para a realização. Os buddhas, os bodhisattvas e muitos outros têm a capacidade de desfrutar um sentimento agradável, o tipo de sentimento que é curador e rejuvenescedor sem se tornar apegados. O sentimento que temos quando vemos pessoas oprimidas ou sofrendo pode fazer surgir em nós a preocupação, a compaixão e o desejo de agir com equanimidade, não com apego. O segredo para realizar isso chama-se atenção plena.

Quanto mais o lado positivo dos doze elos for concernido, mais o contato se tornará a atenção do contato, e mais o sentimento se tornará a atenção do sentimento. Cada contato dos sentidos e cada sentimento têm clareza e calma. Quando os sentimentos e contato são projetados, eles não conduzem ao apego, mas ao amor, à compaixão, à alegria e à equanimidade — as quatro mentes imensuráveis. Com atenção, vemos os sentimentos como dolorosos, agradáveis ou neutros. Quando vemos pessoas sofrendo ou em dor, ou quando as vemos se divertindo de modo tolo, um sentimento em nós dá surgimento à energia da bondade amorosa — o desejo e a capacidade de oferecer alegria real, e isto conduz à energia da compaixão — o desejo e a capacidade de ajudar os seres vivos a por um fim ao seu sofrimento. Esta energia dá surgimento à alegria em nós, e somos capazes de compartilhar nossa alegria com os outros. Também dá surgimento à equanimidade — não tomar partido ou ser levado pelas imagens e sons trazidos a nós através do contato e dos sentimentos. Equanimidade não significa indiferença. Vemos igualmente aqueles que amamos e que odiamos, e tentamos, o melhor que pudermos, fazer ambos felizes. Aceitamos as flores e o lixo nem com apego, nem com aversão. Tratamos ambos com respeito. A equanimidade significa deixar ir, não abandonar. O abandono causa sofrimento. Quando não estamos apegados, somos capazes de deixar ir.

Estudamos os doze elos do co-surgimento interdependente a fim de diminuir o elemento da ignorância em nós e de aumentar o elemento da clareza. Quando nossa ignorância é diminuída, o apego, o ódio, o orgulho e as visões também são diminuídos; e o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade são aumentados. Isto acontece em todos os nidanás. Após a clareza, há a bodhichitta, a grande aspiração. A chave é guardar os seis sentidos e a atenção aos sentimentos e ao contato. Esta é o lugar por onde podemos entrar no ciclo e começar a transformá-lo.

Em seu primeiro ensinamento do Dharma, o Buddha precaveu seus discípulos a não se apegarem nem ao *bhava* nem ao *abhava*, ao ser ou ao não-ser, porque *bhava* e *abhava* são apenas construções da mente. A realidade é algo que está em algum lugar no meio. Quando apresentamos os doze elos da maneira usual, se dissermos que não há apego, isto significa que não haverá ser, que estamos aspirando ao *abhava*. Mas isto é claramente o que o Buddha não queria. Se você disser que o objetivo da prática é destruir o ser a fim de atingir o não-ser, isto é inteiramente incorreto. Com o não-apego, vemos tanto o ser quanto o não-ser como criações da mente, e flutuamos sobre a onda do nascimento e da morte. Não nos importamos com o nascimento. Não nos importamos com a morte. Se tivermos que nascer de novo para continuar o trabalho de ajudar, tudo bem. Sabemos que nada nasce e que nada pode morrer. Temos a sabedoria do não-nascimento e da não-morte. Sabemos que há nascimento, velhice e morte, mas também sabemos que estas são apenas ondas sobre as quais os bodhisattvas flutuam. O nascimento está tudo bem e a morte está tudo bem se soubermos que eles são apenas conceitos em nossa mente. A realidade transcende tanto o nascimento quanto a morte.

No século XI, no Vietnã, um monge perguntou ao seu mestre de meditação, "Onde é o lugar além do nascimento e da morte?" O mestre respondeu, "No meio do nascimento e da morte." Se você abandonar o nascimento e a morte a fim de encontrar o nirvana, não encontrará o nirvana. O nirvana está no nascimento e na

morte. O nirvana é nascimento e morte. Depende de como você olha para ele. De um ponto de vista, é nascimento e morte. De outro, é nirvana.

Não vamos apresentar o ensinamento do Buddha com uma tentativa de escapar da vida e de ir para o nada ou para o não-ser. Os bodhisattvas fazem o voto de vir de novo e de novo para servir, não por causa do apego, mas por causa de sua preocupação e de sua vontade de ajudar. A prática do viver atento desenvolve o mesmo tipo de sabedoria, preocupação e bondade amorosa em nós, então podemos servir.

### **O Caminho do Meio: nem tocar, nem afastar.**

Muitas pessoas crêem que a expressão "Caminho do Meio" refere-se tão somente àquele tipo de moderação entre dois pares de opostos quaisquer. Por exemplo, dizem que não se deve ser nem muito tímido e nem muito extrovertido. É claro que tal concepção é apenas uma aproximação simplificada do Dharma budista, cuja correta compreensão deixa para trás qualquer noção de *pares opostos*. A compreensão do Caminho do Meio é da mais elevada sabedoria, pois leva à Realização Suprema.

Do ponto de vista *budhista*, para algo ser real, ele não deve depender de qualquer outra coisa além de si mesmo para a sua existência. Sua identidade não deve ser dependente do surgimento de qualquer outra coisa. Já que todos os fenômenos foram demonstrados como surgidos através de um processo de causação interdependente, a conclusão é que as coisas não têm "ser próprio" [existência inerente]. Esta ausência de identidade real é a sua natureza última, e é chamada vacuidade. Assim, as duas verdades no budismo são as coisas (verdade relativa, pois não têm um ser próprio) e a natureza das coisas (verdade absoluta, o Vazio de onde provém).

Elas nunca são encontradas separadamente. Elas são vacuidade porque são um surgimento interdependente, ao invés de serem independentemente reais. Se fossem reais, não haveria surgimento e cessação. Os fenômenos surgidos funcionam interdependentemente porque são vacuidade. Se não fossem vacuidade e irrealis, nada poderia surgir, cessar ou funcionar através da originação dependente. Nagarjuna disse no *Vigrahyavartanikarika*:

*Os fenômenos que surgiram interdependentemente  
São designados como vacuidade;  
Tudo o que surge através das causas interdependentes  
Não tem realidade [própria].*

Quem quer que entenda o significado da vacuidade entenderá a lei do surgimento interdependente como, por exemplo, o princípio *kármico*. No Caminho do Meio, as duas verdades são a mesma [verdade], e essa verdade é o ensinamento do *Buddha*. No *Vigrahyavartanikarika* é dito:

*Para quem quer que a vacuidade seja possível,  
Todos os significados são possíveis.  
Para quem quer que a vacuidade não seja possível,  
Nada é possível.  
A vacuidade e o surgimento interdependente  
São o mesmo no caminho do meio.*

*Para aquele que disse esta fala excelente,  
O Buddha, eu presto homenagem.*

Sem conhecer o significado das duas verdades, é impossível entender e realizar os ensinamentos *budistas*. Sem contar com o nível convencional não há como expressar, entender e realizar o significado absoluto a fim de atingir o *nirvana*. É dito no *Mulamadhyamakakarika XXIV*:

*Quem quer que não conheça as duas verdades  
Não conhece a profunda talidade [sâns. tathata].  
Sem contar com o convencional,  
O significado absoluto não pode ser ensinado ou descoberto.  
Sem entender o significado absoluto,  
O nirvana não pode ser atingido.*

Na verdade absoluta, alcançada pelo Caminho Meio, não há distinção entre a afirmação e a negação. Tanto o quente quanto o frio são manifestações de uma coisa só, que chamamos de temperatura. Se não fosse assim, onde terminaria o frio e iniciaria o calor em um termômetro? O mesmo acontece com o bom e o mau, com o certo e o errado, com a forma e a essência. Porém, estas divisões são mantidas na verdade relativa: quando engajado tanto no debate quanto na contemplação da natureza última, não se mantém qualquer tese ou se apresenta qualquer visão, já que a natureza última é livre de manter ou apresentar qualquer visão. Quando estiver em um período de não-meditação ou quando lidar com o mundo convencional, deve-se ver, ponderar e ensinar aos outros os detalhes dos fenômenos existentes da verdade relativa como foi dado nas escrituras, isto é, que eles são como um sonho ou como uma aparição. Este reconhecimento da natureza das coisas que são como um sonho abrirá os olhos para caminho das duas verdades e então se deverá atingir os dois corpos - o corpo último e o corpo da forma – do estado iluminado, o estado *búddhico*. A correta compreensão e prática do Caminho do Meio é a mais alta realização da sabedoria, uma vez que a própria sabedoria e a própria prática são finalmente vistas como indissociáveis, como manifestação da própria verdade Iluminada, que não faz a menor discriminação entre a ilusão e a Iluminação.

### **Ver diretamente**

O caminho é a via do treinamento espiritual nas duas acumulações. Há dois processos de acumulação a fim de atingir a meta: a acumulação de mérito e a acumulação de sabedoria.

Primeiro deve-se alcançar o ponto de entender a liberdade em relação às conceitualizações dos supostos opostos, através da intuição e da visão direta da realidade. E ao mesmo tempo deve-se ver na prática a ausência de realidade, que é a natureza de vacuidade dos fenômenos existentes.

Examine uma flor, por exemplo: tente encontrar e provar como a flor existe. A flor é a cor da flor, ou é o seu formato? Não, eles são a cor e o formato, mas não a flor. As diferentes substâncias são a flor? Não. Não descobriremos a flor mesmo se a reduzirmos às suas menores partículas. Não podemos achá-la nas partes da flor, não pode ser encontrada na agregação dessas partes, incluindo a cor, o formato e as substâncias. Então não há qualquer coisa na flor que possamos identificar como a sua existência. Ao invés disso, o que foi provado é a sua não-existência, o não-eu e a

vacuidade da flor em sua natureza real. O mesmo método de exame é aplicável a todas as formas da matéria - até as menores partículas - e para a mente - até o seu mais curto momento de duração. Portanto, a forma e os outros constituintes da existência são vacuidade.

Como os fenômenos parecem ser reais e funcionais? A base é a vacuidade. Os fenômenos surgem e funcionam como reais quando percebidos por pessoas comuns como nós. O processo de emergência da vacuidade para a realidade aparente toma lugar através da interdependência do aspecto objetivo, que são as causas e condições, e do aspecto subjetivo, que são o pensamento dualista, as emoções maculadas [emoções perturbadoras] e o processo *kármico* enraizado na ignorância. Os fenômenos existentes surgem quando os fatores causais estão completos. O exemplo dado é o de um mágico criando uma ilusão.

Apesar de as aparências fenomenais não serem verdadeiras em sua natureza real, elas aparecem e funcionam como verdadeiras no nível relativo, que é a falsidade. A visão extrema do substancialismo é evitada ao entender as aparências. Enquanto parece ter um "ser", a flor é uma vacuidade, uma não-existência. A visão extrema do niilismo é evitada ao entender a vacuidade. A vacuidade é capaz de surgir como uma originação dependente. A vacuidade e a originação dependente são inseparáveis. Portanto, a vacuidade não é outra que a forma e a forma não é outra que a vacuidade. O *Sutra* do Coração diz:

*A forma é vacuidade, a vacuidade é forma,  
A vacuidade não é outra que forma,  
A forma não é outra que vacuidade.*

Quando se treina nesta contemplação de sabedoria, primeiro deve-se acalmar a mente e então deve-se permanecer experiencialmente no estado de liberdade em relação aos pensamentos, o *zazen*.

Enquanto se permanece nesse estado, os conceitos de objetos exteriores e de mente interior param de ser gerados. A dualidade do objetivo e do subjetivo é superada. Isto é a liberdade em relação aos conceitos e percepções duais.

Nessa hora não há afirmação nem negação na mente engajada na contemplação, não há qualquer coisa além do insight livre das elaborações. É a meditação sobre a sabedoria luminosa da consciência auto-discriminadora. É o Caminho do Meio sendo percorrido plenamente.

Shantideva disse no *Bodhicharyavatara IX*:

*Uma vez que nem as coisas nem as não-coisas  
Permaneçam diante da mente,  
Elas não serão qualquer coisa -  
Esta é a grande paz ou cessação,  
A liberdade em relação aos conceitos.*

As tendências que são as primeiras a cessar através da contemplação sobre a natureza dos fenômenos são: o apego sobre os fenômenos como reais; e as afirmações e negações. Então, depois, mesmo o apego à contemplação do estado natural das coisas também cessará. Para começar com a realização da vacuidade, venha conceitualmente através da inferência e então através de um insight direto, total e não-dualista. O *Bodhicharyavatara IX* diz:

*Desenvolvendo a experiência da vacuidade,  
Abandone o hábito de apreender os fenômenos como reais.  
Desenvolvendo a experiência do vazio,  
Esse [apego à vacuidade] também será abandonado.*

Uma vez cessado o apego ao sentido de um eu e à realidade dos fenômenos, o próprio conceito de antídoto a estas delusões radicais cessarão. É o conceito de vacuidade dos fenômenos em si. Uma vez que ele tenha cessado, o meditador atingirá a sabedoria transcendente.

*O Buddha disse no Aryaprajnaparamitasanchayagatha:*

*Aquele que é livre dos vários conceitos e que desfruta da paz suprema  
Está desfrutando da perfeição excelente da sabedoria transcendental.*

A ignorância faz uma pessoa estar sujeita à originação dependente de causas e condições, a esfera da experiência mundana que não termina até a realização do estado absoluto, o estado *búddhico*. Antes desta realização da grande vacuidade ou da verdade absoluta, os efeitos do *karma* nunca são transcendidos.

*Bodhidharma foi à China. Por isso, ele não-foi à China.*

## **A liberação e emancipação da Mente**

A Realização Suprema e última do Caminho do Meio é a liberação de si mesmo, no sentido de compreender profundamente a vacuidade e ir além do próprio ego. Não se trata de uma compreensão apenas racional, parcial, como alguém que entende um problema matemático. É uma realização que envolve a mente-corpo integralmente, que amplia radicalmente a visão auto-centrada e limitada que desenvolvemos desde os tempos sem início. A esse estado muitos praticantes dão diferentes nomes, como Iluminação, Emancipação, Liberação do ciclo do sofrimento, estado de Não-nascer, etc. Nas palavras de Mestre Dogen:

“Estudar Budismo é estudar a si mesmo;  
Estudar a si mesmo é conhecer a si mesmo.  
Conhecer a si mesmo é esquecer a si mesmo;  
Esquecer de si mesmo é estar unificado com todo o Universo,  
É compreender profundamente todos os dez mil fenômenos,  
É realizar que não há nenhum espaço entre o ‘eu’ e os outros ‘eus’.”

Dogen Zenji

“Atravessar para a outra margem” é também uma outra forma com que os mestres aludem à questão da Realização. Entretanto, uma vez na outra margem não há mais aqui e ali, ignorância e Iluminação, nem barco nem correnteza a se atravessar, como se fosse uma travessia que chegasse ao mesmo lugar de saída – o lugar de onde se reconhece que todas as manifestações existentes não são apenas mais do que inúmeras formas que o mesmo Vazio assume. É a ilimitada visão do

Iluminado, aquele que foi além de si mesmo, e por isso penetra profundamente todos os fenômenos que emergem.

O Sutra do Coração – Maka Hannya Haramita Shingyo – é o texto mais lido em todas as escolas budistas, e seu conteúdo versa justamente sobre a profunda visão da vacuidade que transcende até o próprio conjunto de ensinamentos budistas, como se fosse um barco que se abandona depois da travessia. Apresentamos na página seguinte uma tradução do texto original em japonês.

É interessante perceber que no Sutra do Coração as quatro nobres verdades são negadas claramente:

**“Não há sofrimento, nem causa de sofrimento,  
nem extinção do sofrimento,  
nem caminho para a extinção do sofrimento...”**

Isto significa o total desapego a qualquer tipo de formação mental, nem mesmo em relação ao conjunto de ensinamentos através dos quais se chega à clara compreensão. Do contrário, seria como se quiséssemos carregar um barco ao longo de uma jornada inteira apenas porque em determinado ponto ele nos foi útil. Mas na clara e profunda compreensão daquele que foi além de si mesmo, não há espaço para qualquer tipo de dualismo ou apego.

O termo “prajna paramita” que é citado ao longo do texto traduz-se por “sabedoria perfeita”, um tipo de visão dinâmica dentro da própria realidade, a contemplação absolutamente desperta daquilo que é como é. Quanto ao título original do texto – na verdade uma passagem que remonta aos ensinamentos históricos do budismo – pode ser traduzido como “A grande perfeição da sabedoria da outra margem”. O nome “Sutra do Coração” deve-se ao termo *Shingyo*: Shin significa coração da essência, do caminho, “mente” no sentido amplo de sabedoria, de conhecer não apenas como razão; *gyo* significa sutra. Assim, *shingyo* pode ser entendido como aquela prática associada e guiada por uma profunda visão, por uma profunda sabedoria que por sua vez se efetiva na própria ação. É a perfeita sabedoria, porque justamente é aplicada como ação libertadora e não apenas como conhecimento desvinculado da realidade.

## MAKA HANNYA HARAMITTA SHINGYO

KAN JI ZAI BO SATSU GYO JIN HAN NYA HA RA MI TA  
JI SHO KEN • GO ON KAI KU DO IS SAI KU YAKU SHA RI SHI  
SHIKI FU I KU KU FU I SHIKI SHIKI SOKU ZE KU KU  
SOKU ZE SHIKI JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE  
SHA RI SHI ZE SHO HO KU SO FU SHO FU METSU FU  
KU FU JO FU ZO FU GUEN ZE KO KU CHU MU SHIKI MU  
JU SO GYO SHIKI MU GUEN NI BI ZES SHIN I MU SHIKI  
SHO KO MI SOKU HO MU GUEN KAI NAI SHI MU I SHIKI  
KAI MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN NAI SHI MU RO SHI  
YAKU MU RO SHI JIN MU KU SHU METSU DO  
MU CHI YAKU MU TOKU I MU SHO TO KO  
BO DAI SATTA E HAN NYA HA RA MI TA • KO SHIN  
MU KEI GUE MU KEI GUE KO MU U KU FU ON RI IS SAI  
TEN DO MU SO KU GYO NE HAN SAN ZE SHO BUTSU E  
HAN NYA HA RA MI TA • KO TOKU A NOKU TA  
RA SAN MYAKU SAN BO DAI KO CHI HAN NYA HA RA MI TA  
ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU ZE MU JO SHU ZE  
MU TO DO SHU NO JO IS SAI KU SHIN JITSU FU KO  
KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU SOKU SETSU  
SHU WATSU • GYA TEI GYA TEI HA RA GYA TEI •  
HARA SO GYA TEI BO DHI SOWA KA HAN NYA SHIN GYO.

## **MAKAHANNYA HARAMITTA SHINGYO**

**(Sutra do Coração)**

**O Bodhisattva Avalokiteshvara,  
quando praticava profundamente o Prajna Paramita,  
viu claramente o vazio de todos os cinco agregados  
e libertou-se completamente da dor e do sofrimento.**

**– Óh Shariputra,  
a forma não difere da vacuidade  
e vacuidade não difere da forma.  
A forma é o mesmo que vacuidade,  
e vacuidade é o mesmo que forma.  
Também é assim para com os sentimentos,  
concepções, formações mentais e consciência.  
Óh Shariputra, assim todos os Dharmas (coisas)  
são formas da vacuidade;  
Não aparecem nem desaparecem.  
Nem são puros nem impuros, não aumentam nem diminuem.  
Assim, na vacuidade não há forma, sentimento, concepção,  
formações mentais ou consciência;  
Não há olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente;  
Não há cor, nem som, nem cheiro, nem sabor, nem tato, nem objeto mental;  
Nada há desde o mundo da visão até o mundo da consciência.  
Não há ignorância e nem extinção da ignorância;  
Nem velhice e morte, e nem a extinção da velhice e da morte;  
Não há sofrimento, nem causa de sofrimento, nem extinção do sofrimento,  
nem caminho para a extinção do sofrimento;  
Não há sabedoria e nem nada para ser obtido.  
Então, como não há nada para ser realizado,  
os Bodhisattvas vivem a Perfeita Compreensão,  
Sem obstáculos em suas mentes.  
Portanto, sem obstáculos não há medo,  
e afastam-se completamente as ilusões; isto é o Supremo Nirvana.  
Todos os Buddhas do passado, presente e futuro,  
graças a esta Perfeita Compreensão,  
obtêm a Suprema e Correta Iluminação.  
Portanto, saiba que o Prajna Paramita é o Grande Mantra,  
o Mantra da sabedoria, o mais elevado Mantra, o Mantra Inigualável.  
Ele elimina completamente qualquer sofrimento, e é a Pura Verdade.  
Proclamemos então o Mantra Prajna Paramita.  
Assim, tome este mantra e diga:  
Vamos, vamos, todos juntos, para a Outra Margem da Iluminação.  
Salve o Sutra da Perfeita Compreensão.**

Tradução de Ko Ho Mokugen San.

### PARTE III – O TREINAMENTO NO ZEN BUDISMO

#### O que significa o Zen na nossa época?

*Taisen Deshimaru, O Anel do Caminho.*

Se nossa época está marcada por um grande desenvolvimento da ciência e da civilização materialista, houve pouco progresso no que concerne aos problemas humanos, e o significado da vida e do universo. Privados deste conhecimento essencial, os homens se iludem e ficam cada vez mais apavorados com as perspectivas de violência, de crimes e de guerras.

Nossa educação baseada unicamente no conhecimento intelectual, nossas religiões e nossas morais tradicionais não são mais capazes, ao que parece, de trazer, soluções. Angustiadados, desorientados, desequilibrados, os homens fogem nos prazeres momentâneos e na facilidade, distanciando assim de sua essência espiritual e do verdadeiro sentido da humanidade. As contradições, as insatisfações são numerosas, o equilíbrio natural dos humanos está rompido, pois eles não sabem mais viver na condição normal do corpo e do espírito,

A vida em sociedade educa os homens segundo convenções que lhes ensinam a emitir juízos sobre o bem e o mal a partir de critérios que são mais um hábito adquirido do que uma noção realmente vivida. Aqueles que compreendem este estado de coisas são tão poucos que, quando têm a coragem de falar, passam por anormais aos olhos dos outros. Os indivíduos perderam a felicidade e o sentido íntimo do bem e do mal ao mesmo tempo.

Acontece o mesmo no nível das nações: a busca do bem estar verdadeira do homem através da economia e do consumo revela-se ineficaz. A paz universal e a felicidade da humanidade encontram-se nos princípios de existência do universo, que por sua simplicidade estão ao alcance de cada um, e por toda parte. Para reencontrá-los, devemos fazer uma verdadeira revolução interior.

#### COMO FAZER ESTA REVOLUÇÃO INTERIOR? O QUE É ZAZEN?

Não é nem uma religião nem uma ética. É claro, na vida quotidiana, na vida social, a moral e os preceitos têm um grande papel, mas seu valor é apenas relativo. Se quisermos seguir uma moral estrita, nosso corpo se dobra mal. Se quisermos nos consagrar a uma vida espiritual segundo preceitos e uma ética definida, nossa vida fica estreita, sem liberdade, "apegada". Por outro lado, outros querem se consagrar a uma vida inteiramente "natural", livre, sem restrições, como os hippies.

Estas duas atitudes extremas são características de nossa época. No budismo, a primeira atitude se chama "ser amarrado, pés e punhos juntos, pelo Buddha, pelo Dharma", isto é, ser atado pelo conhecimento e pela busca da verdade a ponto de não poder se libertar dessa amarras. Tentar conhecer ou compreender a verdade ou conhecer a si mesmo através de um conhecimento exterior impõe-nos um constrangimento tão forte que nos aprisiona até a morte. Muitos pregam e ensinam a moral e um certo ascetismo. Eles escrevem sobre a espiritualidade e a filosofia mas não sabem pôr em prática, na sua própria vida, aquilo que preconizam.

Esta contradição entre a prática e o conhecimento, entre o ideal e a realidade é a grande tragédia da vida moderna. No que concerne o Zen, é a mesma coisa: os livros e o ensinamento de professores que "contam as letras" não podem dar um conhecimento aprofundado. Dogen escreveu: "Se vocês querem estudar realmente

o budismo, devem entrar nele pela prática *gyo*. A verdade do Zen não pode ser vivida a não ser através da prática e da ação, e não pelos textos."

### QUAL É A ESSÊNCIA DE ZAZEN?

**Zazen tem seu significado em si mesmo.** Foram ditas muitas coisas falsas a este respeito, eis por que eu gostaria de falar disso mais longamente.

**1.** Para uns, zazen é uma meditação, uma atitude de pensamento. Mas zazen não é nem um "ismo", nem um pensamento, nem uma meditação, no sentido que lhe é dado no hinduísmo por exemplo. Na Europa, Pascal definiu o homem como um junco pensante, exprimindo assim a concepção européia que faz do ato de pensar a base do comportamento humano. O pensamento enche toda nossa vida, ninguém concebe o antipensamento. Professores, filósofos em particular se entregam ao pensamento, nenhum sonha criticar o pensamento em si. Zazen não é nem um pensamento nem um antipensamento, é além do pensamento, pensamento puro, sem autoconsciência, em harmonia com a consciência do universo - Dogen cita esta história de Mestre Iacusan: "Um dia, enquanto ele fazia zazen, um jovem monge lhe perguntou: O que o senhor pensa durante zazen ? Ele respondeu: Eu penso sem pensar, *hishírio*."

- *Hishírio: dimensão de pensamento sem consciência. Tal é a essência do Zen, de zazen.*

O pensamento consciente, é claro, é importante na vida que passa e não se pode fazê-lo desaparecer. Mas acontece de se fazer às vezes a experiência de agir sem pensar, sem consciência, sem ego, espontaneamente, como por exemplo, na arte, no esporte ou em qualquer outro ato no qual corpo e espírito estão implicados. A ação se faz espontaneamente antes de qualquer pensamento consciente. É ação pura, essência do zazen.

**2.** A experiência do zazen não é uma experiência especial ou misteriosa, uma condição particular do corpo e do espírito. É o retorno à condição humana normal.

Pensa-se em geral que uma religião deve ser feita de mistério e de milagres por oposição à ciência. Também em relação ao zazen, muitos pensam que se trata de encontrar uma iluminação, um estado de espírito particular. Zazen não é nada disso. As cerimônias, nas religiões, despertam emoções, sentimentos, êxtase... O zazen não é nem êxtase nem despertar de sentimentos nem uma condição particular do corpo ou do espírito, é voltar completamente à pura condição normal do homem. Esta condição não é privilégio dos grandes mestres e dos santos, ela não tem mistério e está ao alcance de qualquer um. Zazen é tornar-se íntimo de si mesmo, provar-se, encontrar sua unidade interior e harmonizar-se com a vida universal.

**3.** Zazen não é uma mortificação. Alguns pensam que um *sesshin* (período de treinamento intensivo de alguns dias) consiste em fazer zazen durante longas horas, em dormir pouco, em comer legumes, etc., e assim, à força do esgotamento, em entrar num estado de êxtase... É um grave erro que também cometem numerosos monges no Japão. Eles pensam que o *sesshin* é apenas isso e se gabam de praticar dura e severamente.

### QUAL É A ESSÊNCIA DO ZAZEN?

**A postura correta, a mente correta e a respiração correta.** O resto virá com a prática diária, com a sedimentação da experiência real do aqui e agora. Portanto, praticar com diligência e atenção é a chave do Zen. Praticai não com palavras, com imaginações ou com expectativas: praticai o Zazen, a mente sentada, e tudo o mais estará lá sentado em Zazen com você.

## Os três pilares do Zen

*Yasutani, Hakuun. Os três elementos essenciais da prática do Zen. In: Kapleau, Philip. Os Três Pilares do Zen. Coleção Corpo e Alma. Belo Horizonte: Editora Itatiaia, 1978. Pág. 73-74.*

O primeiro dos três elementos essenciais da prática do Zen é uma fé vigorosa (*daishinkon*). Isto é mais do que uma simples crença. O ideograma para *kon* significa raiz e para o *shin*, fé. Assim a frase implica uma fé que é firme e profundamente arraigada, imóvel, como uma árvore imensa ou um grande penedo. É uma fé, ainda mais, não maculada pela crença no sobrenatural ou na superstição. O budismo tem sido freqüentemente descrito como uma religião ao mesmo tempo racional e de sabedoria. Mas é uma prática, e o que faz dele uma prática possível é este elemento de fé, sem o qual seria apenas uma filosofia. O budismo começa com a iluminação de Buddha, que ele obteve depois de um esforço ardoroso. Por esse motivo, nossa fé suprema é na experiência da iluminação de Buddha, cuja substância ele proclamou ser esta natureza humana, toda existência que é intrinsecamente total, impecável, onipotente — numa palavra perfeita. Sem uma fé firme nisto que é o coração do ensinamento de Buddha, é impossível progredir muito na sua prática.

A segunda qualidade indispensável é um sentimento de forte dúvida (*daigidan*). Não é uma simples dúvida, mas uma dúvida maciça por que nós e o mundo parecemos tão imperfeitos, tão cheios de ansiedade, conflitos e sofrimentos, quando de fato nossa fé profunda nos diz exatamente que é verdade o oposto. É uma dúvida que não nos deixa descansar. É como se soubéssemos perfeitamente bem que somos milionários e, no entanto, inexplicavelmente nos encontrássemos em extrema miséria sem um centavo nos bolsos. Uma forte dúvida, por isso existe proporcionalmente à fé firme.

Surge deste sentimento de dúvida o terceiro elemento essencial, uma forte determinação (*daifunshi*) que brota naturalmente. É uma irresistível determinação de dissipar essa dúvida com toda a capacidade de nossa energia e força de vontade. Acreditando, no âmago de nosso ser, na verdade do ensinamento do Buddha de que somos todos dotados de uma mente-bodhi imaculada, tomamos a resolução de descobrir e experimentar a realidade desta mente para nós mesmos.

Há poucos dias, uma pessoa que havia compreendido muito mal o estado da mente exigido por estes três elementos essenciais, perguntou-me: "Acreditar que somos buddha é algo mais que aceitar o fato de que o mundo, assim como é, perfeito, tal como o salgueiro é verde e o cravo vermelho?" O sofisma aí é evidente. Se não perguntamos por que a ambição e o conflito existem, por que o homem ordinário age como qualquer outra coisa, menos como Buddha, nenhuma determinação brota em nós para resolvermos a óbvia contradição entre o que acreditamos como matéria de fé e o que nos parece ser justamente o contrário, e nosso zazen é por isso desprovido de sua principal fonte de energia.

## Contemplação Espiritual: o puro zazen.

Desde os primeiros tempos, o Budismo deu especial importância ao recolhimento e contemplação na posição de sentado. Meditar sentado não é, como muitas vezes se supõe, um "exercício" espiritual.

Trata-se apenas da maneira mais correta de se sentar de modo a sentirmo-nos perfeitamente naturais enquanto na postura, enquanto "sem mais nada para fazer", e desde que o indivíduo não esteja consumido pela agitação nervosa. Para o temperamento irrequieto do Ocidental, meditar sentado pode parecer uma desagradável disciplina, pois não nos sentimos capazes de nos sentarmos "só por nos sentarmos", sem abandonarmos a consciência, sem sentirmos que devíamos estar a fazer algo mais importante para justificar a nossa existência. A fim de aplacar esta consciência irrequieta, meditar sentado torna-se um exercício, uma disciplina com um objetivo ulterior. Contudo a partir desse preciso momento deixa de ser meditação (Dhyana) no sentido Zen, porque onde há propósito, onde há um procurar e tentar alcançar resultados, não há Dhyana (meditação). A Palavra Dhyana é a forma original Sânscrita de meditação, do Chinês Ch'an e do Japonês Zen. "Meditação" no sentido vulgar de "pensar bem as coisas" é uma tradução extremamente enganadora e muito menos ainda a de concentração!

Embora o nome Zen seja o sinônimo lingüístico de meditação, há inclusivamente alturas em que se diria que a forma prática da meditação não é de modo algum necessária ao Zen. Também não é característica particular do Zen "nada ter para dizer", ou seja, a insistência de que a verdade não pode ser expressa por palavras, pois já estes ideais tinham sido expressos anteriormente no Taoísmo. Lao-Tzu afirmava que:

"Aqueles que sabem não falam. Aqueles que falam não sabem".

Mas no Zen existe sempre a sensação de que o "acordar" é perfeitamente natural, espantosamente evidente, que poderá suceder a qualquer momento. Daí a ênfase que os primeiros mestres punham no acordar imediato, durante as ocupações do dia a dia.

### **Sentar sem nada fazer – Shikantaza, o Caminho do Meio**

Deveria ser óbvio para todos que ação sem sabedoria, sem uma clara visão do mundo, "tal como ele é", jamais poderá melhorar seja o que for. Mais ainda, tal como a melhor maneira de tornar límpida a água lamacenta é deixá-la repousar, poderíamos argumentar que aqueles que se sentam calmamente "nada fazendo" estão a dar uma das melhores contribuições possíveis para melhorar um mundo de desordem.

Na verdade, nada há mais natural do que passar longos períodos tranquilamente sentado. Os gatos fazem-no. Até os cães e outros animais mais nervosos o fazem. Os chamados povos primitivos fazem-no, os Índios Americanos também, bem assim como os camponeses de quase todas as nações. Esta arte é extremamente difícil para os que desenvolveram a tal ponto o intelecto que não conseguem deixar de fazer previsões sobre o futuro, mantendo-se, portanto, num constante torvelinho de atividade mental.

O Zen não é, pois, estar com uma mente vazia que rejeita todas as impressões dos sentidos externos e internos. É simplesmente uma atenção calma, sem comentários, ao que quer que aconteça aqui e agora.

No Sodô ou Zendô, sala onde os monges meditam numa comunidade Zen, nada há particularmente susceptível de distrair a nossa atenção. O silêncio que se mantém, em vez de ser quebrado, torna-se mais profundo pelos sons ocasionais que chegam até ali vindos da aldeia mais próxima, pelo retinir intermitente de suaves campainhas vindo de outros pontos do mosteiro, e pelo chilrear dos pássaros nas

árvores. Para além disto há apenas o ar da montanha frio e límpido e o odor a madeira de uma espécie de incenso.

### Postura e prática do Zazen

Quando fazendo zazen, normalmente senta-se no chão, de frente para a parede, num colchonete ou num cobertor dobrado de 1 m<sup>2</sup>. Uma almofada redonda, pequena e compacta, é colocada sob as nádegas (fig.1). É importante que essa almofada seja cheia o suficiente, pois de outro modo será difícil tomar uma postura correta e estável, como descrito a seguir. A almofada deve ser colocada somente sob as nádegas e não deve tocar as coxas.



Fig. 1

Um número de diferentes posturas pode ser usado no zazen, e o estudante deve experimentar e descobrir em qual se acomoda melhor. Algumas são mais fáceis que outras, e podem ser usadas nos estágios iniciais da prática. Contanto que o praticante possa manter uma postura estável, imóvel e sem desconforto por 20 a 30 minutos, não importa qual das posturas foi adotada. Se for relativamente impossível sentar confortavelmente no chão, deve-se tentar sentar numa cadeira ou banco, adotando os aspectos essenciais das posturas descritas a seguir o quanto possível. Devem-se usar roupas folgadas que não apertem nenhuma parte do corpo. Muita prática paciente e experiência podem ser necessárias para aprender a como se sentar bem.

A figura 2 mostra *kekka fuza*, a chamada postura de lótus completo. É simétrica, com o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita. A postura inversa também pode ser adotada. Nesta, como em todas as outras posições, os dois joelhos descansam firmemente no colchonete. As mãos descansam no colo, usualmente com a mão direita sob a esquerda e as palmas voltadas para cima. Os polegares tocam-se levemente, formando uma elipse, como se segurasse uma fina folha de seda. Kekka fuza é uma postura um pouco difícil para a maioria das pessoas que estão começando a praticar. Entretanto é uma postura completamente equilibrada e estável e a que melhor conduz a uma boa prática.



Fig. 2 – Lótus Completo

Uma postura menos difícil é *hanka fuza*, a postura do meio-lótus (fig.3). Aqui o pé direito está **sobre** a coxa esquerda e o pé esquerdo está **sob** a coxa direita (Novamente a posição inversa é possível). As mãos estão colocadas da mesma forma que na postura do lótus completo. O meio-lótus é uma postura assimétrica e tende a puxar a coluna vertebral para fora do alinhamento, um dos ombros ficando levantado em compensação. É possível corrigir isto com a ajuda de um espelho ou de outra pessoa, mas deve ser reconhecido que esta posição às vezes resulta de outros defeitos de postura, notavelmente certas distorções leves da parte superior do tórax. Nós não recomendamos muito esta postura. Seria melhor colocar a extremidade do pé na canela da outra perna. Assim o estilo aproxima-se do mostrado na figura 4 e pode ser recomendado.



Fig. 3

A figura 4 mostra uma forma modificada do estilo birmanês, com os dois pés na superfície do colchonete. Cuidado para não cair na postura de pernas cruzadas de um alfaiate, em que a cintura fica encurvada para trás. A cintura deve sempre ser empurrada para frente da maneira descrita a seguir. Esta posição é completamente simétrica e conduz ao relaxamento da parte superior do corpo.

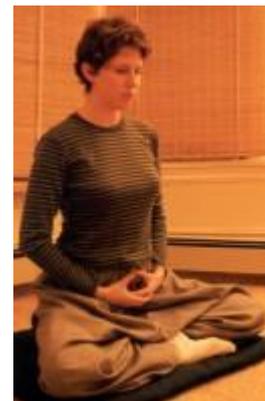


Fig. 4

Uma posição completamente diferente é mostrada na figura 5, em que o praticante senta-se sobre os joelhos e a almofada (5A) ou um banquinho (5B), descansando seu peso sobre eles. Este estilo é muito efetivo, especialmente para iniciantes que desejam aprender como pressionar o baixo abdome corretamente. Se você adotar esta posição e empurrar a cintura para frente, a tensão vai naturalmente estar para dentro do baixo abdome como nós descrevemos adiante.

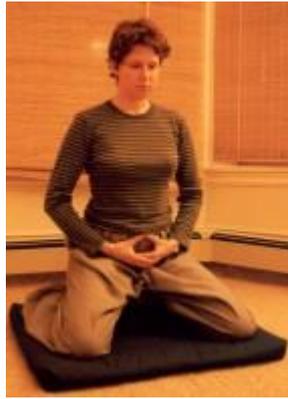
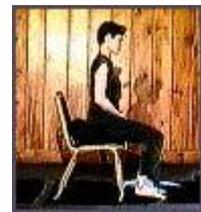


Fig. 5A



Fig. 5B

Também é possível praticar zazen em uma cadeira, quando estamos com problemas nas pernas ou quando simplesmente não conseguimos adotar nenhuma das posturas anteriores. Neste caso, a coluna não deve encostar-se ao apoio da cadeira, os joelhos devem estar ligeiramente abaixo da linha da cintura (como em todas as posições no solo) para que a coluna possa encontrar a verticalidade e o encaixe natural. A postura das mãos é idêntica das posturas no solo.



Em todas estas posições, a base estável do corpo é um triângulo formado pela ponta dos dois joelhos (ou dos pés) e o apoio das nádegas. Por isso é importante encontrar uma postura em que os joelhos descansem firmemente no colchonete e sustentem o peso do corpo. A pélvis é mantida firmemente fixada, e o tronco é colocado ajustado a isso, não se inclinando em nenhuma direção.

O tronco é mantido ereto pela ação dos músculos da cintura. Esses músculos são de grande importância na postura do corpo. Eles expandem largamente, penetrando profundamente no corpo, e sua porção superior atinge as regiões mais altas das costas. Em todas as posturas são estes músculos que mantêm o tronco ereto, e apenas estes músculos estão particularmente contraídos. É importante que, tanto quanto possível, o corpo seja mantido perfeitamente ereto quando visto de frente. Deve ser possível desenhar uma linha vertical que vá do centro do topo da cabeça, passando pelo nariz, queixo, garganta e umbigo, e que por último se estenda até o cóccix. Qualquer desvio dessas referências de verticalidade deve ser cuidadosamente corrigido, não apenas no zazen, mas na atitude diária.

Tendo tomado uma das posturas acima indicadas, o próximo passo é certificar-se de que o baixo abdômen está corretamente posicionado. O movimento essencial aqui é empurrar a cintura para frente. Isto vai em compensação empurrar o baixo abdômen para trás e ao mesmo tempo jogar as nádegas para trás. Este movimento será efetivamente executado se você inclinar a extremidade da pélvis para adiante. A importância de empurrar a barriga no zazen tem sido há muito tempo defendido. Quando você mantém seu tronco ereto o peso do corpo vai necessariamente se concentrar no baixo abdômen, e a região a alguns dedos abaixo do umbigo será o centro da tensão. Esta região é chamada Tanden ou Hara (note que, no senso comum, este termo é aplicado a todo baixo abdômen), e é justamente o centro de gravidade do corpo humano, situado a uns três dedos abaixo do umbigo e no ponto médio entre a barriga e as costas, no interior do corpo. Aqui nós podemos simplesmente observar que quando o peso do corpo está concentrado no Tanden, atingimos a postura mais estável e a quietude da mente. No zazen o baixo abdômen

deve expandir-se naturalmente pela ação combinada do movimento para frente da cintura e o afunilamento do peso do corpo nesta região.

Visto de lado, a coluna vertebral não é uma linha reta, mas está gentilmente curvada, formando um "S" suave, como ilustrado na figura ao lado. São justamente as curvaturas naturais da coluna que são respeitadas: uma ligeira lordose na região lombar e uma ligeira cifose na região torácica. A posição do pescoço e da cabeça é de suma importância. Não é uma coisa ruim se o rosto ficar um pouco voltado para baixo, assim como em algumas imagens do Buddha, com a testa levemente inclinada e o queixo um pouco puxado para dentro. Manter o pescoço levemente inclinado para frente e uma silenciosa imobilidade ajuda a entrar no samadhi; você pode, realmente, encontrar você mesmo, involuntariamente, na medida em que sua prática se desenvolve e você se aproxima do samadhi. Entretanto, se os praticantes preferirem (devido a sua constituição física) podem manter simplesmente a cabeça e o pescoço eretos.



O corpo como um todo deve ser mantido completamente imóvel, desde que essa é uma condição indispensável para entrar em samadhi.

Finalmente, o peito, o braço e os ombros devem ser relaxados, soltos. Fazendo isso, a tensão nos ombros, pescoço e na boca do estômago serão aliviados. Ponha as mãos nos joelhos, com as palmas das mãos para fora e expire profundamente. Esta não é a posição formal das mãos no zazen, mas você vai rapidamente descobrir dessa maneira como relaxar os ombros e o peito e a partir daqui, fazer isto rotineiramente. O movimento das nádegas para trás, também puxa para baixo certos músculos nos ombros e ajudam a aliviar a tensão no peito e nos ombros.

A boca está fechada, os dentes tocando-se levemente sem pressão dos maxilares. A língua toca o céu da boca para evitar salivação excessiva. Os olhos não estão nem fechados (o que leva à imaginação e devaneio) e nem fixados fortemente em um ponto específico: o olhar é relaxado e o campo visual aceita o que nele entra, como um olhar lânguido ao horizonte.

A respiração é feita pelo nariz, sempre. A inspiração acontece naturalmente, sem forçar, enquanto que a expiração é prolongada ao máximo, coordenando esforços da musculatura do baixo abdômen com ambos os movimentos. A atenção colocada na expiração profunda, silenciosa, que vai até o baixo abdômen é a chave do zazen.

Não se concentre em nenhum objeto em particular nem tente controlar seus pensamentos. Quando você mantém a postura correta e sua respiração tranquila sua mente naturalmente ficará calma.

Quando os pensamentos surgirem em sua mente, não os desenvolva e nem tente lutar com eles; nem perseguir nem fugir. Deixe-os sozinhos, permitindo que surjam e desapareçam livremente. O essencial no zazen é despertar das distrações (pensamentos imaginários) ou entorpecimentos e retornar para a postura correta, momento após momento.

O tempo normal de um zazen é de 40 minutos (o tempo que um incenso japonês demora para queimar), mas você pode começar com 15 ou 20 minutos e ir aumentando gradativamente seu zazen. O horário mais recomendado é pela manhã, ao acordar e depois de despertar completamente (não durma!).

## Posturas Defeituosas

Nós podemos apreciar melhor os aspectos essenciais da boa postura considerando alguns dos defeitos que comumente ocorrem. Um defeito dessa natureza não é facilmente detectado quando o praticante está usando roupas; ele deve sentar-se em frente a um espelho, despido na cintura, e cuidadosamente examinar sua postura, movendo o corpo em várias direções para encontrar que parte do corpo deve ser relaxada, e o que esticar, e que parte deve ser tencionada. Uma minuciosa e delicada manipulação dos músculos e do esqueleto não podem facilmente ser feita por outros e é melhor aprendida por uma paciente investigação pessoal. Entretanto, quando usar um espelho, o praticante muitas vezes falha em reconhecer seus defeitos por si só. Não desenvolveu um olho crítico em relação a sua própria postura, e pode falhar em ver defeitos a não ser que sejam apontados para ele em detalhes. Eu insisto neste ponto porque eu mesmo falhei por um longo tempo em perceber meus próprios erros. Muitos dos defeitos de postura que eu descrevo aqui foram meus próprios. A experiência dolorosa faz com que agora eu possa perceber os defeitos em outros e me faz ter muita atenção a respeito deles. Eu costumava sentir, por exemplo, uma dor muito forte em uma de minhas nádegas após sentar por um longo período. Eu achava que fosse inevitável e nunca me perguntei a respeito da causa. Mas o fato era que meu corpo estava levemente inclinado, de forma que meu peso estava mais em um lado que no outro. Levei um longo tempo para entender uma coisa tão simples. É um fato que entre nós, a maioria sabe muito pouco a respeito de nossa postura e assim mantemos hábitos defeituosos, tanto no zazen quanto em nossas atividades diárias. Quando você tomar uma postura correta você irá descobrir que não só os ombros, mas os músculos das costas, as laterais e outras partes inesperadas do corpo serão aliviadas de esforço.

Quando a parte de cima do tronco não se encontra centralizada e está inclinada para um lado, a cabeça tende a estar inclinada para o outro lado em compensação. Nesta posição, a pessoa vai sentir uma tensão em um dos lados do pescoço.

Uma postura encolhida, como uma pessoa idosa que curva as costas, normalmente decorre de não conseguirmos manter a barriga para frente e as nádegas para trás, adequadamente. A pessoa usualmente reclama de dor na parte de trás do pescoço, por causa da tensão nesta área. Podemos observar que a coluna fica muito curva no pescoço. Também sentirá dores nas costas e nos ombros. Quando você toma uma postura correta, com as nádegas para trás e o abdome para frente, os músculos da parte de trás dos ombros (trapézio) serão puxados para baixo, enquanto que os ombros serão abaixados e sua tensão relaxada. Ao mesmo tempo o peito, é naturalmente abaixado e o plexo solar aliviado em sua tensão. Você se sentirá então confortável.

Ombros tensos e uma câimbra na boca do estômago advêm de um empurrão inadequado das nádegas para trás. Uma almofada muito baixa pode ser a causa de costas curvas, com os quadris abaixados e a barriga para dentro. Os joelhos não tocam o chão e toda a postura é instável. Uma almofada mais cheia, mais compacta, vai ajudar a manter a cintura para frente. Muitas pessoas, isso deve ser aprendido, parecem achar uma postura curva confortável, finalmente ao sentar numa poltrona. Quando você afunda numa poltrona, você encosta-se a ela, relaxando a barriga e a cintura, e sente-se confortável. Mas se você tomar esta postura no zazen verá logo que é desconfortável, pois você tem que sustentar o corpo curvado com suas costas também curvas.

Como foi explicado acima, quando a pessoa toma uma postura correta, o peso do corpo se concentra diretamente no Tanden (centro do baixo abdome). Uma forte pressão interna é produzida lá e, como vamos ver adiante, isto é importante para controlar a mente e entrar no samadhi. Um praticante de Zen amadurecido, só tem que sentar para imediatamente entrar no samadhi. É uma consequência de sua postura correta. Por outro lado, com o tronco torto, costas curvas, e outros desvios não só estará desconfortável, como o peso do corpo não cairá corretamente no Tanden e será então difícil atingir o samadhi.

Se alguém mantém uma postura defeituosa de qualquer tipo por certo tempo, irá inevitavelmente se sentir desconfortável. Num esforço para aliviar o desconforto, outras partes do corpo serão tensionadas. Os ombros são particularmente rápidos em reagir desta forma, e tensão nos ombros é uma reclamação muito comum. Além do que, quando tensionamos nossos ombros isso cria tensão na parte superior do tronco. Esta tensão perturba o equilíbrio interno dos órgãos, e isso perturba nossa estabilidade mental. Portanto, tensionar nossos ombros necessariamente resulta em perturbação física e mental. Nós podemos ver isso acontecer, incidentalmente, não só no zazen, mas em outras situações. A perda repentina de controle do arremessador de beisebol, por exemplo, é comumente atribuída a uma tensão criada pelo seu estado de excitação. Nós devemos ter no zazen o mesmo cuidado que tomamos em esportes ou ginásticas.

Um tronco torcido pode acontecer em pessoas que sentam sem muito cuidado, sem certificar-se de que seu corpo está voltado para a parede de modo simétrico. Isto quer dizer que a linha que liga os dois joelhos não está paralela à parede. Se a face, neste caso, estiver voltada para a parede de forma alinhada, isto irá inevitavelmente torcer o tronco.

O mais importante é a tomada de consciência do corpo através da constante análise da postura correta. Não é possível desenvolver a atenção plena usando só a mente, por isso o treinamento Zen usa a mente e o corpo juntos. É uma estratégia de treinamento vivo, ao invés da pura abordagem intelectual.

Respiração profunda, sempre pelo nariz, expiração prolongada e lenta, costas eretas, joelhos tocando o chão, corpo relaxado, mas desperto e estável, centro de gravidade do corpo concentrado na região do Hara, língua tocando o céu da boca, olhos semi-cerrados, mudra das mãos bem colocado: a essência do zazen é voltar à condição natural do corpo, tranqüila e serena, e isto deve ser praticado profundamente até que se tenha o domínio real da postura correta.

### **O treinamento da atenção plena: a ritualística e os koans**

Toda a ritualística dentro do Zen aponta para a mesma direção: o desenvolvimento da atenção plena, o combustível para o despertar da Realização Suprema. Desde o momento em que acordam dentro dos mosteiros, os monges e praticantes dedicam-se a colocar a plena atenção em cada ato, em cada momento do dia, desde a recitação dos sutras e ensinamentos até as refeições. "Organizar fora é organizar dentro", e a partir desse ensinamento os mestres estão em plena conexão com tudo o que emerge no presente. Não há nenhum ato em vão, nenhum instante perdido. Dentro do treinamento da atenção plena uma técnica foi introduzida: a técnica do koan.

Quando se começa a estudar o Zen, nos deparamos com esta palavra: koan. O que é o koan? Originalmente se divide esta palavra em *Ko* e *An*. *Ko* quer dizer público. *An* significa lei (ou caso). Isso então é traduzido como *Caso público*.

Mas essa palavra *koan*, dentro da escola Soto Zen, é usada com outro sentido. No treinamento do Zen, chega a um momento em que a mente racional não consegue alcançar o ponto da Iluminação, justamente porque esse ponto não é racional. Mas essa mente pequena, discursiva, começa então a interferir e se torna um obstáculo para o praticante. Nesse momento o uso de koans pode ser propício. Um koan é geralmente uma pergunta, uma questão colocada pelo mestre e, aparentemente, absolutamente paradoxal, sem resposta intelectual. Na verdade, o que se espera é que essa questão, esse koan trave a mente racional que está interferindo no treinamento. Então o discípulo vai tentar resolver esse koan, não apenas com a razão, uma vez que ele logo percebe que não é esse o caminho, mas com o corpo inteiro, com a unidade corpo-mente. E ocorre que neste processo, devidamente orientado pelo mestre que observa a evolução do discípulo com a questão, se dá a liberação do entrave da mente discursiva e pode ocorrer uma experiência de Iluminação, de visão profunda. Alguns koans famosos:

“Qual era tua face antes dos teus pais nascerem?”

“Quando se bate as duas mãos, um som é produzido. Qual o som produzido quando se bate uma mão apenas?”

“Seus olhos estão na horizontal e seu nariz na vertical.”

Esta é a aplicação do sistema Koan ou "problema Zen". O estudante deve mostrar que experimentou o sentido do Koan por uma demonstração específica, geralmente não-verbal, e que terá de descobrir intuitivamente. Deve atravessar um portal sem porta, encontrar Buddha no relinchar de um cavalo. O sistema Koan foi desenvolvido na Escola Rinzai do Zen, mas posteriormente também foi incluído, ao menos parcialmente, na escola Soto. Hoje em dia, este sistema de koan pertence mais à escola Rinzai do Zen, e essas duas escolas continuam a transmitir até hoje o Dharma. Entre essas escolas existe intercâmbio até hoje.

As características dessas escolas é que a Rinzai era a escola do Xogun, general, guerreiro, montado a cavalo, comandando as tropas, os cavaleiros, lanças, flechas, e assim a escola Rinzai esteve sempre ligada ao poder daquela época, do imperador, ou então dos guerreiros e governadores. Por isto, os maiores mosteiros da escola Rinzai estão localizados nas antigas capitais, como Kyoto, ou Kamakura. Dentro dessas duas grandes cidades, existem cinco templos oficiais, cinco mosteiros principais e dez mosteiros secundários. Esses mosteiros são antigos palácios do Imperador, que foram transformados em mosteiros. Os mestres de cada mosteiro eram Mestres Nacionais. Por isso a característica da escola Rinzai é imperial.

A escola Soto era composta principalmente de agricultores, lavradores. Como agricultores não chegam perto dos ricos e dos governadores, são pessoas que estão espalhadas pelo interior, pessoas anônimas, trabalhando a terra, sem mostrar autoridade e conhecimentos. Simplesmente trabalharam e assim chegaram a transmitir o ensinamento.

Uma outra característica da escola Rinzai, era que eles utilizavam o koan durante a meditação. A escola Soto durante a meditação não se utilizava do koan, mas sim do método Shikantaza (apenas sentar). Por isto, o treinamento Rinzai era muito agressivo, forte. Os mestres e os veteranos apertam o praticante até o canto, até o praticante começar a explodir. Assim era muito importante encontrar o mestre correto, porque senão o praticante fica perdido dentro da Escola Rinzai.

A escola Soto não utiliza especificamente o koan com este rigor, treina simplesmente como na época do Buddha, sentando, naturalmente, e quando surgem

perguntas, indaga-se ao mestre e o mestre responde normalmente, não usando muito este tipo de abordagem com palavras paradoxais. Por isto a escola Soto é um treinamento muito brando, mas o mestre vê o progresso dos praticantes. Quando o caminho é longo, então é que se vê realmente a força do cavalo. Podemos assim ver se a força de vontade é verdadeira ou não, na continuação do treinamento. Mas também não está excluído totalmente dessa escola o uso de koans, que em muitos momentos auxiliam no treinamento.

No entanto, não devemos nos apegar a diferenças entre sistemas diversos da transmissão do ensinamento: devemos mergulhar diretamente na prática da mente-zazen e ver por nós mesmos a realidade.

### **Sesshin: os retiros de meditação Zen**

Um sesshin é um retiro intensivo de meditação onde se pode experimentar toda a atmosfera do treinamento sem distrações, tal como acontece nos milenares mosteiros. O Sesshin é uma oportunidade de se vivenciar todos os aspectos do Dharma de Buddha, uma vez que inclui todos os aspectos do treinamento. Dentre as atividades inclui: o zazen (a meditação sentada), o kinhin (a meditação andando), o samu (atividades de limpeza do templo, etc., mas sempre com a mente em estado de zazen). Resumem-se todas as atividades, dizendo que tudo que é realizado durante um sesshin é sempre conduzido com a mente alerta. Daí a importância do silêncio e da concentração/atenção para consigo (por exemplo, na respiração) e para com todas as coisas e pessoas no ambiente.

O sesshin é praticado por todas as escolas da Zen ao longo do mundo. Os estudantes juntam-se por um período que pode ir até uma semana de silêncio, realizando zazen, recitando sutras, fazendo três refeições vegetarianas por dia, assistindo o Teisho (ensinamentos verbal formal do Zen), realizando dokusan (entrevista de Dharma privada), e breves rotinas de trabalho prático diário.

### **Relacionamento entre mestre e discípulo**

Prefácio para o "Shobogenzo Zuimonki"  
escrito pelo mestre Ryotan Tokuda

"O que podemos constatar no mundo de hoje em dia é que existe realmente muita confusão, seja no âmbito político, econômico, ou filosófico. E o modo das pessoas de dar valores às coisas também se encontra igualmente perdido.

Recentemente Mestre Dogen (1200-1253) tem despertado muito interesse para pessoas que buscam pela verdade mais elevada e última. Não somente como fundador da Escola Zen Soto no Japão, mas justamente como um dos maiores filósofos, senão o maior de todos eles, e pensadores religiosos que jamais passaram pela face da terra. E isto não somente entre Budistas, mas também entre cientistas, físicos, matemáticos, médicos, arquitetos, psicólogos.

Existem hoje em dia muitos tipos de traduções do *Shobogenzo* para língua japonesa moderna e também para línguas ocidentais tais como inglês, francês, alemão, espanhol.

Esta obra prima do Mestre Dogen tem sempre sido considerada, desde antigamente, como sendo de compreensão muito difícil, porque o "Shobogenzo" de Mestre Dogen fala sobre o "Mundo da Verdade" que por ele foi pessoalmente vivenciado.

Este outro livro para o qual estou escrevendo este prefácio, o *Shobogenzo Zuimonki*, é mais fácil de ser lido e compreendido. Aqui ele fala de maneira carinhosa e detalhada sobre a prática e o espírito para aquele que quer treinar o Caminho.

É sobretudo aqui que o jovem Mestre Dogen fala sobre o Caminho em que ele confia com toda sua tremenda força de vontade. O que este *Zuimonki* nos transmite é esta força de um espírito fervoroso. Através deste livro, Mestre Dogen – ele mesmo – se aproxima muito de nós.

Em 1228, Ejo visitou Mestre Dogen em Kennin-ji para se inteirar daquilo que Mestre Dogen havia aprendido na China e que transmitiria ao Japão.

Durante seus encontros, nos primeiros dois ou três dias, suas compreensões se harmonizaram completamente, mas depois destes primeiros dias, Mestre Dogen começou a mostrar aspectos do Dharma muito mais profundos, os quais Koun Ejo não podia alcançar, e com isto não mais podia responder a Mestre Dogen, tornando-se assim um discípulo de Mestre Dogen.

Ejo Zenji era um grande professor do buddhismo, tanto em seu aspecto exotérico quanto esotérico. E ele era dois anos mais velho que Dogen Zenji. Mas ele entendeu o que era na verdade a transmissão do Dharma correto e o que era também um verdadeiro Mestre.

Desde então, a partir desta data em que Ejo Zenji voltou para morar com Dogen Zenji, de 1234 até 1238, ele começou a escrever o que havia ouvido das conversas íntimas com Dogen Zenji. Nesta ocasião Dogen Zenji tinha 35 anos de idade, sendo que seu discípulo, Ejo tinha 37 anos de idade e todas estas anotações que mais tarde se constituíam no *Shobogenzo Zuimonki*, ele as guardou dentro de sua caixa de correspondência, e tudo isto apareceu somente após o falecimento de Ejo Zenji, este manuscrito, hoje conhecido com o nome de *Shobogenzo Zuimonki*.

Em seu *Jyundo Shiki* (Regulamentos para o Salão da Nuvem), diz Mestre Dogen, que "apesar de agora durante algum tempo a pessoa ter a relação de hóspede (discípulo) e de anfitrião (Mestre), mais tarde seremos como herdeiros-de-buddhas, iguais durante todo o tempo. Portanto eis porque não se deve jamais se esquecer o sentimento de gratidão. É muito difícil de se encontrar um com o outro e de praticar aquilo que é muito raro de ser praticado."

Para nós, seres humanos, certos tipos de encontro com o outro é muito importante, principalmente esta relação de Mestre com discípulo, mas isto não inserido no tempo e sim na eternidade.

É desta forma que aquilo que realmente toca nosso coração é "aquela verdade que não muda para sempre, imutável," além da história.

Ejo Zenji entregou sua mente e corpo inteiramente sem nenhuma idéia egoísta que fosse para seu jovem mestre. E começando a anotar também suas palavras chegou assim a organizar a obra prima de seu Mestre, o *Shobogenzo*.

Mais tarde, Dogen Zenji sentiu que sua vida não iria se prolongar durante muito tempo mais, devido a sua saúde, que estava abalada. Com isto ele disse a Ejo Zenji: "Senhor, você precisa expandir este Dharma de transmissão correta. Para tal fim estou contando muito com o Senhor." E era desta forma que ele tratava seu discípulo, como se fosse seu próprio Mestre.

Quando Dogen Zenji faleceu com 54 anos de idade, Ejo Zenji desmaiou com tristeza durante quase uma hora.

Desde então, tendo colocado o retrato de Dogen Zenji em seu quarto, fazia suas reverências todos os dias com muito respeito, como se seu mestre ainda continuasse vivo.

No ano de 1280, Ejo Zenji faleceu com 83 anos de idade. Antes de falecer, ele requisitou a seus discípulos que colocassem os seus ossos ao lado da torre de seu Mestre, Dogen Zenji, exatamente como se estivesse num lugar de assistente e proibiu rigorosamente a construção de sua torre separadamente.

Assim, este relacionamento entre Dogen Zenji e Ejo Zenji não era simplesmente aquele de Mestre e discípulo, mas era como Buddha encontrando com Buddha, igualmente buscando a verdade na eternidade. Diante da verdade ou diante do Dharma de Buddha, cada um de nós tem que ser vazio. Não é precioso aquele que realizou a verdade, mas o precioso de fato é a verdade que é realizada através de si mesma.

Quando as pessoas de hoje em dia lêem este *Zuimonki*, com muitas coisas elas concordam, mas ao mesmo tempo muitas outras coisas sentem como estrangeiras a si mesmas. Por exemplo, um dos casos descritos neste livro discorre sobre a "quantidade de vida da pessoa," e a "quantidade de comida" (Capítulo 6, Caso 3). Esta teoria diz: "A quantidade de comida que cabe a pessoa durante sua vida, ou a duração de sua vida, é algo que está já definido de acordo com cada pessoa."

Para nós, seres modernos, é extremamente difícil aceitar este tipo de idéia facilmente. Mas aquilo que está querendo ser demonstrado com esta história é que se nós estamos buscando o Caminho sinceramente, podemos ter fé que as coisas mínimas necessárias para nossa vida, tais como comida ou roupa, nos podem ser dadas, sem que as busquemos ansiosamente.

A base para este tipo de confiança é que sentimos nossos limites de existência e que não necessitamos cobiçar cegamente aquilo que realmente não necessitamos.

Podemos dizer que tanto para "parte de vida" quanto para a "parte de comida", uma quantidade já está calculada definitivamente. Só que disto não nos inteiramos ainda. Se disto tivéssemos nos inteirado, teríamos chegado ao fim da vida.

Então o que isto significa é basicamente a idéia de nossas limitações, de querer conhecer através de nossos cálculos ou de nossos conhecimentos.

Exatamente o que nós perdemos na nossa sociedade moderna é esta idéia de nossas limitações ou de termos sensibilidades para com nossas limitações. A sociedade moderna fala muito em "Liberdade" para os seres humanos, dentro deste mundo profano e na busca de nossos desejos sem limites.

Mas originalmente "Liberdade" significa liberdade de nossas motivações emocionais, de nossas limitações emocionais e não liberdade no sentido de podermos fazer aquilo que bem desejarmos livremente, mas sim reconhecendo nosso valor e nossas preciosidades como seres humanos que somos. É a este tipo de liberdade racional que se refere Mestre Dogen.

O fato é que nós seres humanos temos a natureza de buscar o conforto e queremos evitar e colocar de lado todo tipo de sofrimentos. Queremos em resumo buscar aquilo que mais agradável for e o que for menos dolorido possível. Segue-se em decorrência disto que toda nossa motivação para a ação só pode ser a mais egocêntrica possível. Mas exatamente por isto, o fundamental que temos que fazer é realizar a felicidade do maior número de pessoas possível.

Para buscarmos a maior felicidade para o maior número possível de pessoas, então cada um de nós precisa controlar a si mesmo.

Vê-se, pois, que "Liberdade" tem um significado totalmente oposto à ação egoísta, de acordo com nossas motivações sensíveis.

O que ocorre hoje em dia é que nós confundimos esta idéia de que temos todo o direito de agir naquilo e no tanto que quisermos com a natureza e com os seres humanos. E com isto nos esquecemos totalmente de nossas limitações. Então isto que entendemos como "Liberdade" não é a verdadeira "Liberdade", mas tão somente e apenas nossas idéias de egoísmo auto-centradas.

Hoje em dia nós perdemos a harmonia que deveria existir entre a natureza e o ser humano e também a perdemos no que diz respeito à harmonia entre as próprias pessoas entre si, e dentro de nós mesmos a perdemos entre as emoções e razões que nos regem a todos.

Nós perdemos algo de muito importante através do qual viver esta vida. E o fato é que ainda sequer reconhecemos aquilo que perdemos.

Este *Zuimonki* mostra uma parte deste mundo de valores e valorização de si mesmo e da natureza que a sociedade de hoje em dia abandonou e esqueceu.

Recuperando estes valores, através disto podemos reorganizar a técnica e a ciência. E podemos nos desenvolver de uma maneira saudável com uma sabedoria que confere uma visão correta para dar a direção correta bem como os objetivos corretos.

Onde as pessoas de hoje em dia fracassam, podemos descobrir um caminho para um mundo de valores que esquecemos e aos quais demos nossas costas. Este é o caminho que pode nos tornar mais uma vez corretos, através do retorno à origem mesma de onde viemos, à origem de nosso ser.

14/6/1994

*Durante o Angô de verão em Hozan Dojô  
no Templo Shogoji, Kyushu, Japão  
Ryotan Tokuda*

## **Os preceitos do Zen budismo**

Uma vez que o budismo não é uma religião étnica, ninguém nasce como um praticante budista. Para nos tornarmos budistas, é necessário primeiro tomar essa decisão com nossas mentes e então tomar refúgio nas Três Jóias: Buddha, Dharma e Sangha. Quando fazemos isso, recebemos também os preceitos budistas como uma linha guia para nossas vidas.

Quando o Buddha despertou, ele enxergou profundamente como a mente humana funciona e, assim, quais são os obstáculos que se opõem à realização do Caminho Supremo da liberação do ciclo de renascimentos. Na medida em que a comunidade de discípulos, praticantes e monges foi se formando ao redor dele – e por isso a vida em comunidade monástica foi se estabelecendo –, começaram a ocorrer situações em que essas pessoas cometiam ações que nem sempre eram harmoniosas e elevadas, sob o ponto de vista do treinamento. Afinal, eles eram seres humanos em desenvolvimento e, naturalmente, se desviavam do Caminho. Quando cada discípulo confessava ao Buddha o erro cometido, o Mestre admoestava esse praticante e dava a ele uma orientação para que não cometesse mais aquele erro. Mas Buddha não estabeleceu nenhum tipo de regra comportamental ou preceito antes que alguém cometesse um erro, o que significa que suas orientações estavam absolutamente fundamentadas nas necessidades práticas de cada discípulo.

Depois da morte de Buddha, os principais discípulos se reuniram para escrever os textos que seriam o legado para as gerações futuras. Dentro desse conjunto de textos estão incluídos aqueles que dizem respeito às admoestações que o Mestre fazia quando alguém cometia uma ação incorreta dentro da comunidade. Eles foram se recordando de cada caso e os anotaram como um conjunto de códigos de comportamento. Originalmente eles reuniram cerca de 250 preceitos gerais para monges e 348 para monjas. Esse conjunto de preceitos recebeu o nome de Vinaya, e consistiam naturalmente em códigos morais de comportamento social.

Nos séculos seguintes, quando o budismo se espalhou pela Ásia, outro conjunto de preceitos foi organizado, provavelmente na China: os preceitos do Bodhisattva, que dizem respeito diretamente ao próprio Dharma do despertar de Buddha, ao nível ético que regula nosso relacionamento com todo o Universo, e não apenas ao nível dos códigos morais de comportamento social. É este conjunto de 16 preceitos que são transmitidos dentro do Zen Budismo, e não os preceitos Vinaya.

Há uma ligeira diferença de foco entre esses dois conjuntos de preceitos: a idéia básica dos preceitos do Bodhisattva é que eles estão relacionados diretamente com o fato do Buddha ter alcançado o Despertar, revelando-se como os aspectos necessários para a realização da Iluminação através de uma nova relação com todo o restante do Universo. A base deles é o reconhecimento da natureza búdica de todos os seres vivos, percepção para a qual o próprio Buddha despertou. Em outras palavras, é através do reconhecimento da impermanência, da impessoalidade e da origem interdependente que se estabelece uma nova forma de relação com tudo o que existe – sintetizada pelos 16 preceitos do Bodhisattva. Quando se desperta para isso, para o fato de que cada ser está interconectado com todo o universo, nossa forma de lidar com o mundo deve necessariamente mudar; temos que rever nossas idéias de posse, de direitos e deveres e de responsabilidades perante essa enorme teia que é a vida. A fonte dos preceitos do Bodhisattva está aí, e eles não se limitam apenas a regras morais de convivência social.

A quarta Nobre Verdade diz que é possível alcançar a liberação do sofrimento seguindo o que se chama de Caminho Óctuplo, que é composto de oito aspectos do treinamento espiritual divididos em três principais categorias: sabedoria correta (percepção e visão), ética correta (palavra, ação e meio de vida) e meditação correta (esforço, concentração e plena atenção). Nesse sentido, a noção de “preceitos” tem a ver com o aspecto ético do treinamento que leva ao despertar para nossa mais elevada natureza. Então, seguir os preceitos do Bodhisattva é o próprio treinamento espiritual em si, o que significa que a prática do Zen e a prática dos preceitos são uma mesma coisa. Em nosso zazen estamos praticando todos os preceitos com os quais mantemos uma relação harmoniosa e sincera com todo o Universo. Da mesma forma, mantendo os preceitos em nossas vidas diárias estamos praticando o mais puro zazen na atividade de nossas existências.

Antes de receber os preceitos do Bodhisattva como um praticante leigo ou na ordenação como um monge, devemos antes realizar os chamados votos de arrependimento, que são uma espécie de confirmação da nossa vontade em redirecionar nossas vidas segundo a perspectiva budista. Talvez a palavra “arrependimento” não seja a tradução apropriada para o respectivo termo “Sange” em japonês, pois essa tradução pode trazer consigo a noção de “coisas erradas” do passado, que se contrapõe à “coisas certas”, e o que obviamente é uma perspectiva dualista da realidade. Aqui, “arrepender-se” significa mais acordar e reconhecer um eventual desvio da direção original para a qual estamos indo, de forma que podemos assim retomar o Caminho adequado. Para fazer os votos de arrependimento repetimos os seguintes versos:

***“De todo o mau karma que vem sendo criado por mim desde tempos imemoriais, provocado pela ganância, raiva e ignorância sem início, nascido de meu corpo, fala e pensamento, de todo ele eu agora me arrependo completamente.”***

O arrependimento sincero tem o poder de nos liberar do passado que aprisiona e que reforça o karma. Após isso, recebemos então os 16 preceitos, que são divididos nos três refúgios que tomamos nas três jóias, nos três preceitos puros que abraçamos e finalmente nos dez preceitos maiores.

Nós tomamos refúgio em: Buddha, Dharma e Sangha, que são as três jóias do budismo. Buddha não é apenas a figura histórica do homem que viveu como Sidarta Gautama, mas é também aquela condição búdica que permeia tudo o que existe no Universo. É a condição da natureza desperta que todos os seres trazem consigo como verdadeira natureza. Dharma é a própria realidade pura como ela é, e também o conjunto de ensinamentos do budismo que aponta para isso. Sangha é a comunidade de pessoas que pratica esses ensinamentos.

Os três preceitos puros que abraçamos são: o preceito de abraçar (seguir) os códigos morais, o preceito de abraçar (realizar) boas ações e o preceito de abraçar (salvar) todos os seres vivos.

Os dez preceitos maiores são:

- 1) Não matar;
- 2) Não roubar;
- 3) Não mentir;
- 4) Não adotar uma conduta sexual imprópria;
- 5) Não se intoxicar com substâncias entorpecentes;
- 6) Não criticar os outros;
- 7) Não se auto-elogiar e caluniar os outros;
- 8) Não ser avarento com o Dharma ou qualquer propriedade;
- 9) Não ceder à raiva e
- 10) Não desvalorizar os três tesouros.

Os preceitos revelam a verdadeira natureza de todos os seres. Isto é, seguindo-os podemos ir além do nosso próprio ego auto-centrado e enxergar a realidade última de todas as coisas, que é o próprio Vazio. Eles são uma imprescindível ajuda na nossa caminhada, pois são os guias para nossa prática cotidiana. De forma geral, sempre que provocamos sofrimento nos outros ou em nós mesmos estamos nos afastando do Caminho. Sempre que fazemos o bem aos outros estamos fazendo o bem a nós mesmos. Manter os preceitos é cultivar uma mente propícia para o zazen. E mantendo a nossa mente pura através da prática do zazen (isto é, a mente que não se envolve com os dualismos ilusórios) estaremos fortalecendo nossa prática dos preceitos. A direção geral do budismo pode assim ser definida em três linhas:

**Evitar o mal;  
Fazer o bem;  
Manter a mente pura.**

## Epílogo

### Hachi Dainin Gaku – Os Oito Aspectos da Iluminação

*Trecho extraído do Shôbôgenzô de Dôgen Zenji (1200-1253).  
Baseada na tradução para o inglês de Thomas Cleary e de Yuho Yokai.*

Os vários Buddhas foram todos pessoas iluminadas. A sua iluminação possui oito aspectos importantes. A realização destes oito aspectos é a base do Nirvana. Este foi o ensinamento final do nosso professor original, o Buddha Shakyamuni, dado na noite de sua morte.

#### **1. Ter poucos desejos**

Ter poucos desejos significa não buscar extensivamente os objetos de desejo.

O Buddha disse: "Praticantes! Vocês deveriam saber que aqueles que querem muitas coisas buscam tanto a fama quanto o ganho, e assim as suas aflições são muitas. Aqueles com poucos desejos, entretanto, nada procuram e não tem anseios, e assim não sofrem. Portanto vocês deveriam rapidamente se libertar da cobiça, tanto por este motivo como pelo motivo de que esta liberdade dará origem a várias virtudes. Além disso, as pessoas com poucos desejos estão livres da lisonja e da extravio, e também não são escravizadas pelos seus próprios sentidos. Satisfeitos com pouco, eles não possuem preocupações ou medos, estando assim sempre calmos. Aqueles que têm poucos desejos tem o Nirvana."

#### **2. Satisfação**

Satisfação significa estar contente com o que quer que se tenha.

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês desejam se libertar do sofrimento vocês deveriam observar a satisfação. Estar satisfeito é ter um estado mental pacífico e feliz. Uma pessoa satisfeita é feliz mesmo que tenha que dormir no chão, enquanto que uma pessoa insatisfeita é infeliz mesmo vivendo em um palácio. A primeira é rica mesmo que seja pobre, a segunda é pobre ainda que seja rica. A pessoa satisfeita sente compaixão pela insatisfeita, pois esta é continuamente levada pelos cinco desejos." [Segundo a doutrina Budhista clássica, os Cinco Desejos são: comida e bebida; sono; sexo; riquezas e bens; fama.]

#### **3. Apreciar a quietude**

Isso significa viver uma vida solitária, separada de todas as perturbações mundanas.

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês desejam desfrutar o silêncio e a felicidade do Nirvana, vocês deveriam deixar o clamor para trás e viver sem barulho em um local solitário. As pessoas que vivem em lugares quietos são respeitadas pelos deuses. Por isso vocês deveriam abandonar o seu apego ao 'eu' e aos 'outros' e viverem sozinhos, dessa maneira eliminando a raiz do sofrimento. Aqueles que gostam de multidões são perturbados por elas e sofrerão os seus aborrecimentos, da mesma forma em que uma árvore seca e quebra quando muitos pássaros pousam sobre ela. Laços e apegos mundanos lhes afundam em um mar de dores, como um velho elefante atolado no lamaçal."

#### **4. Diligência**

Cultivar virtudes sem interrupção é chamado diligência, pura e genuína, avançando sem olhar para trás.

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês forem diligentes em seus esforços, nada será difícil. É como mesmo um pequeno fio d'água ser capaz de perfurar uma rocha se continuamente cai sobre ela. Entretanto, se vocês forem negligentes em sua prática e se suas mentes constantemente desanimarem, isso será como friccionar pauzinhos para produzir fogo mas parar antes que eles fiquem quentes – pode algum bom resultado ser esperado disso?"

#### **5. Plena Atenção**

Conservar os ensinamentos sem esquecimento é chamado de plena atenção, e também de "lembança perseverante".

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês procuram um bom mestre e protetor, nada se compara à plena atenção. Aqueles que mantêm a plena atenção não são invadidos pelas aflições e permanecem livres de várias ilusões. Portanto, vocês deveriam se manter plenamente atentos, pois aqueles que perdem a plena atenção perdem as virtudes e seus méritos. Se vocês mantiverem a plena atenção, permanecerão ilesos mesmo quando cercados pelos desejos."

#### **6. Meditação**

Meditação significa permanecer no Dharma sem distração, com uma mente imperturbável.

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês concentrarem a mente ela entrará em um estado de estabilidade, e assim vocês poderão compreender as características dos fenômenos surgindo e desaparecendo no mundo. Fazendo isso suas mentes permanecerão imperturbáveis. Assim como aqueles que querem evitar inundações constroem uma barragem, assim também o praticante cultiva a meditação para evitar que a água da sabedoria se perca."

#### **7. Sabedoria**

Desenvolvendo a aprendizagem, aplicação e compreensão, a realização é a sabedoria.

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês tiverem sabedoria, vocês não se apegarão aos desejos. Vocês devem examinar a si mesmos continuamente, sem permitir nenhum descuido, pois este é o caminho da iluminação. Aqueles que não praticarem isto não são monges nem leigos – não há como se referir a eles. A verdadeira sabedoria é como barco seguro para atravessar o oceano da doença, velhice e morte; como uma tocha luminosa na escuridão da ignorância; como um bom remédio para todas as doenças; e como um machado afiado para cortar a árvore das ilusões. A sabedoria resultante do ouvir, refletir e praticar o Dharma pode assim ser usada para aumentar o seu mérito no Caminho. Se alguém chegar a possuir a luz da sabedoria, poderá ver a Verdade com os seus próprios olhos."

#### **8. Abster-se das conversas vãs**

Abster-se das conversas vãs significa desapegar-se da discriminação arbitrária; quando nós compreendemos a realidade plenamente, nós não mais nos envolvemos em conversas fúteis.

O Buddha disse: "Praticantes! Se vocês se entregarem a diversos tipos de conversas fúteis, sua mente será perturbada. Daí, mesmo se vocês se tornarem

monges, não alcançarão a iluminação. Por isso, vocês devem imediatamente abandonar esse tipo de conversas. Apenas aqueles que fazem isso podem experimentar a tranqüilidade e bem-aventurança do Nirvana.”

Estes são, então, os oito aspectos da iluminação. Cada um deles contém os outros oito, então são sessenta e quatro. Falando de forma mais ampla, se você os desdobrar, eles se tornam infinitos; se os resumir, são sessenta e quatro. Este foi o último ensinamento do nosso grande mestre Buddha Shakyamuni, a essência do Mahayana, pronunciado por volta da meia-noite do dia 15 de fevereiro. Daí em diante ele permaneceu em silêncio até a sua morte.

O Buddha disse, concluindo: “Praticantes! Sempre busquem com todo o coração pelo Caminho da Libertação, já que todas as coisas no mundo, móveis e imóveis, são formas instáveis sujeitas à morte. Parem agora e não falem mais. O tempo está acabando e eu vou atravessar para a extinção. Este é o meu último ensinamento. **O declínio é inerente a todas as coisas; empenhai-vos com diligência.**”

Portanto, os discípulos do Buddha definitivamente devem estudar esses princípios. Aqueles que não estudam e praticam esses ensinamentos não são discípulos do Buddha. Esses ensinamentos são Tesouro do Olho do Dharma Verdadeiro, o coração do Nirvana. Apesar disso, entretanto, existem hoje muitos que ignoram estes ensinamentos, e poucos que estão conscientes deles. Aqueles que não entraram em contato com esses ensinamentos estão nessa situação devido a influencia de karma negativo e também devido à falta de ações virtuosas no passado.

Antigamente, nos períodos do verdadeiro Dharma e da imitação do Dharma, todos os Buddhistas conheciam e praticavam estes oito aspectos. Hoje em dia, entretanto, é difícil encontrar um ou dois entre mil monges que conheça estes ensinamentos. Que pena – a decadência desta nossa era degenerada é mesmo inimaginável. Devemos nos apressar para apreender e praticar esses ensinamentos já que ainda é possível encontrá-los. Não sejam negligentes!

É difícil encontrar os ensinamentos do Buddha mesmo em incontáveis éons. [Éons são períodos incontavelmente longos de tempo, durando milhões e milhões de anos.] É igualmente difícil nascer como um ser humano. Nós não só tivemos a sorte de nascer como seres humanos, como também a sorte de nascer em um local onde é possível ouvir os ensinamentos do Buddha. Aqueles que morreram antes do Buddha também não ouviram esses ensinamentos. Graças ao poder das nossas ações virtuosas no passado, entretanto, nós podemos ouvi-los e estudá-los. Agora, nós devemos estudar e desenvolver estes oito aspectos vida após vida, e assim certamente alcançaremos a insuperável iluminação. Se, além disso, nós os expusermos a todos os seres sencientes, então nós mesmos não seremos diferentes do Buddha Shakyamuni.

(Escrito em Eihei-ji, Japão, em 6 de janeiro de 1253.)

## Anexo I:

### Fukan-Zazengi

Dogen Zenji

#### **Guia Universal para o Método Padrão do Zazen**

(*Rufu-bon* – A edição popular<sup>4</sup>. Extraído do volume I do Shobogenzo, tradução do japonês para o inglês de Nishijima & Cross. Tradução para o português de Gustavo Mokusen.)

**Agora, quando nós a pesquisamos**, a verdade está originalmente toda ao redor; por que deveríamos nós confiar em prática e experiência<sup>5</sup>? O veículo real existe naturalmente; por que deveríamos nós levar adiante grandes esforços? Ademais, todo o corpo transcende sujeira e poeira: quem poderia acreditar no sentido de varrer e polir<sup>6</sup>? Em geral, nós não nos extraviamos do correto estado; de qual utilidade, então, os avanços do treinamento?

Entretanto, se existe um milésimo ou um centésimo de lacuna, a separação é tão grande como aquela entre céu e terra; e se um traço de desacordo surge, nós perdemos a mente em confusão<sup>7</sup>. Orgulhosos de nossa compreensão e ricamente dotados com a realização, nós obtemos estados especiais de *insights*; nós alcançamos a verdade; nós clarificamos a mente; nós adquirimos o zelo que perfura o céu; nós divagamos através de esferas intelectuais remotas, prosseguindo com a cabeça: e assim, nós temos perdido quase completamente o caminho vigoroso de deixar cair o corpo.

Entretanto, nós ainda podemos ver os traços dos seis anos gastos na postura sentada ereta pelo sábio<sup>8</sup> do parque de Jetavana. Nós ainda podemos ouvir rumores dos nove anos que o transmissor do selo-da-mente do Templo de Shaolin

---

<sup>4</sup> Existem duas principais versões do Fukan-Zazengi, chamadas de *Shinpitsu-bon*, a edição original (literalmente, a edição escrita pela própria mão do autor), e *Rufu-bon*, a edição popular. Mestre Dogen escreveu a *Shinpitsu-bon* tão logo retornou da China para o Japão em 1227. Ele mais tarde revisou esta edição antes de se decidir pela *Rufu-bon*. Enquanto que Mestre Dogen escreveu o Shobogenzo todo em japonês, ele escreveu o Fukan-Zazengi apenas em caracteres chineses. Originalmente este texto era composto de um longo trecho; aqui ele foi dividido em parágrafos para facilitar a leitura.

<sup>5</sup> Aqui Mestre Dogen alude à abordagem que discrimina entre prática e experiência como dois estágios separados, o que é um obstáculo à realização do caminho. No Zen Budismo, prática-e-experiência é uma unidade indiscriminada.

<sup>6</sup> As palavras "sujeira e poeira" e "varrer e polir" referem-se à história do 6º Patriarca na China, Mestre Daikan Eno (Hui Neng) e outro monge chamado Jinshu. Jinshu comparou a prática budista ao ato de limpar e polir um espelho. Mestre Daikan Eno (que era analfabeto) sugeriu então que, em primeiro lugar, originalmente não há impureza, demonstrando assim completa sabedoria (prajna) e por isso recebeu o manto e a tigela (a transmissão) do seu antecessor, o 5º Patriarca.

<sup>7</sup> Neste trecho, Mestre Dogen nos alerta contra a armadilha de cair no estado de excesso de pensamento.

<sup>8</sup> Buddha Shakyamuni, epíteto do príncipe Sidartha Gautama após sua iluminação.

passou olhando para a parede<sup>9</sup>. Os santos antigos eram assim; como as pessoas de hoje poderiam não fazer esforço?

Portanto, nós deveríamos cessar o trabalho intelectual de estudar e perseguir palavras e linguagem. Nós deveríamos aprender o passo de meia volta para virar a luz e refletir. Corpo e mente irão naturalmente desaparecer, e a fonte original irá se manifestar por si mesma diante de nós. Se nós queremos atingir a questão do inefável, nós devemos praticar a questão do inefável prontamente.

Em geral, um quarto quieto é bom para praticar Zazen, sendo que comemos e bebemos com moderação. Deixe de lado todos os envolvimentos. Dê às miríades de coisas um descanso. Não pense em bom ou ruim. Não considere certo e errado. Pare de dirigir o movimento da mente, vontade, consciência. Cesse as considerações intelectuais através de imagens, pensamentos e reflexões. Não objetive tornar-se um Buddha. Como isso poderia estar relacionado com o sentar ou com o deitar<sup>10</sup>?

Nós usualmente colocamos uma esteira grossa no lugar onde nós sentamos, e usamos uma almofada redonda em cima dela. Você pode se sentar na postura de lótus completo ou na postura de meio lótus. Para se sentar na postura de lótus completo, primeiro coloque seu pé direito na coxa esquerda, então coloque seu pé esquerdo na coxa direita. Para se sentar na postura de meio lótus, apenas coloque seu pé esquerdo na coxa direita<sup>11</sup>.

O vestuário folgado deve ser arranjado de forma pura<sup>12</sup>. Então coloque a mão direita sobre o pé esquerdo, e ponha a mão esquerda na palma direita. Os polegares encontram-se e sustentam um ao outro. Apenas coloque o corpo corretamente e sente-se ereto. Não se incline para a esquerda, tombe para a direita, entorte para frente ou penda para trás. As orelhas devem estar alinhadas com os ombros, e o nariz alinhado com o umbigo. Mantenha a língua contra o palato, mantenha os lábios e dentes fechados, e mantenha os olhos abertos. Respire suavemente pelo nariz.

Com a postura física já assumida, faça uma completa exalação e balance para a esquerda e para a direita. Então, sentado imovelmente no estado de montanha, *"pense sobre o concreto estado além do pensamento"*. *"Como o estado além do pensamento pode ser pensado?"* *"Isto é diferente do pensamento"*<sup>13</sup>. Este é justamente o pivô do Zazen.

---

<sup>9</sup> Selo-da-mente (jap. SHIN-IN), é uma abreviação de "Selo-da-mente-Buddha" (jap. BUTSU-SHIN-IN). IN vem do sânscrito *mudra* que significa "selo". No Shobogenzo, Mestre Dogen identifica o Selo-da-mente-Buddha como a postura de lótus completo. Shaolin é o nome do templo onde Mestre Bodhidharma introduziu o Zazen na China.

<sup>10</sup> Sentar e deitar representam aqui os quatro tipos de comportamento: sentar, estar de pé, caminhar e deitar. Mestre Dogen sugere que zazen transcende para além das ações ordinárias da vida diária.

<sup>11</sup> Mestre Dogen dá o exemplo do pé esquerdo na coxa direita. Colocar o pé direito na coxa esquerda é também a posição de lótus correta.

<sup>12</sup> Especificamente isto se refere à prática de não se esticar agressivamente o *kesa* (manto usado pelos monges) entre os joelhos.

<sup>13</sup> Estas frases provém da conversação entre o Mestre Yakusan Igen e um monge. Elas são discutidas profundamente no capítulo *Zazenshin* (mente do zazen) do Shobogenzo.

Este sentar em Zazen não é aprender concentração Zen<sup>14</sup>. É simplesmente o pacífico e alegre portal do Dharma. É a prática-e-experiência que perfeitamente realiza o estado de bodhi<sup>15</sup>. O Universo é conspicuamente realizado, e restrições e obstáculos nunca atingem isto. Alcançar este significado é ser como um dragão que encontrou água, ou como um tigre em sua fortaleza na montanha. Lembre-se, o correto Dharma está naturalmente manifestando a si mesmo antes de nós, e escuridão e distração<sup>16</sup> já estão prontamente lançadas fora.

Se nós terminamos o Zazen, nós devemos mover o corpo lentamente, e nos levantamos calmamente. Nós não devemos ser apressados ou brutos. Nós vemos no passado que aqueles que transcenderam o comum e o sagrado e aqueles que morreram enquanto estavam sentados ou em pé<sup>17</sup> dominavam totalmente este poder. Além disso, a impermanência do momento, revelada através do significado de um dedo<sup>18</sup>, um mastro<sup>19</sup>, uma agulha ou um sino de madeira<sup>20</sup>; e a experiência do estado<sup>21</sup>, através da manifestação de um abanador<sup>22</sup>, um soco, um bastão ou um grito<sup>23</sup> não podem nunca ser compreendidos pelo pensamento e discriminação. Como poderiam estes aspectos ser conhecidos através de poderes místicos ou prática e experiência<sup>24</sup>? Eles podem ser comportamentos dignificados que estão além do som e da forma. Como estes aspectos poderiam ser outra coisa além de fundamentos que precedem conhecimento e percepção?

Portanto, nós não discutimos inteligência como algo superior e estupidez como algo inferior. Não escolhemos entre pessoas habilidosas e outras limitadas. Se nós fazemos o esforço da mente unificada em Zazen, isto é verdadeiramente a prática da verdade. Prática-e-experiência é assim naturalmente preservada. Ações são mais balanceadas e constantes<sup>25</sup>.

Em geral, os patriarcas deste mundo e de outras direções, desde os Céus do Oeste até as Terras do Leste, todos eles mantêm da mesma forma a postura de

---

<sup>14</sup> "Concentração Zen" seriam aqueles métodos tomados erroneamente como "meditação Zen", que objetivariam desenvolver certas habilidades extraordinárias ou atingir propósitos especiais. Muitos historiadores colocam Mestre Bodhidharma ao lado de pessoas que estavam aprendendo esta concentração Zen, e nesta passagem Mestre Dogen claramente desfaz este engano.

<sup>15</sup> Bodhi é uma redução de *Annutara-samyak-sambodhi* (sansc.), que seria o supremo balanceado e correto estado da realidade.

<sup>16</sup> "Escuridão e distração" são exemplos representativos de condições não naturais ou desbalanceadas do corpo e mente.

<sup>17</sup> É dito que Mestre Mahakasyapa, por exemplo, morreu enquanto sentado em Zazen.

<sup>18</sup> Mestre Gutei usava elevar um dedo para responder uma questão que não poderia ser respondida com palavras.

<sup>19</sup> Mestre Ananda realizou a verdade quando um mastro de bandeira do templo caiu ao chão.

<sup>20</sup> Chamado de TSUI, que é um pequeno bloco de madeira usado para bater em um pilar octogonal também de madeira. Por exemplo, é dito que o Bodhisattva Manjusri pregava a verdade usando um *tsui*.

<sup>21</sup> SHOKAI em japonês, literalmente "experiência-outorgada", significa o mesmo estado do Buddha Gautama.

<sup>22</sup> Em japonês HOSSU, um abanador cerimonial com um cabo de madeira e uma pluma de um animal ou outro material.

<sup>23</sup> Mestre Baso, por exemplo, ficou famoso por ter dado um grito muito alto para demonstrar a verdade.

<sup>24</sup> A abordagem que discrimina entre prática e experiência é um empecilho à compreensão da realidade, bem como o propósito de obtenção de poderes místicos.

<sup>25</sup> Significa o estado da mente normal, naturalmente harmonizada.

Buddha, e unicamente preservam os costumes da nossa tradição. Eles simplesmente devotam a si mesmos a sentar, e são abrangidos pelo estado.

Embora hajam miríades de distinções e milhares de diferenças, nós deveríamos apenas praticar o Zazen e obter a verdade. Por que deveríamos nós abandonar nosso próprio assento no chão para ir e vir sem propósito através das fronteiras empoeiradas de terras estrangeiras<sup>26</sup>? Se nós damos um passo errado, nós perdemos o momento do presente. Nós já temos recebido o pivô essencial que é um corpo humano; não devemos desperdiçar tempo em vão. Nós estamos mantendo e confiando a essência primordial<sup>27</sup> que é a verdade de Buddha: quem poderia desejar ociosamente desfrutar de pequenas faíscas que saem de uma lamparina? Ainda mais, o corpo é como uma gota de orvalho em uma folha de grama. A vida passa como um relâmpago. Rapidamente se vai. Em um instante é perdida.

Eu rogo a você, nobre amigo do aprendizado através da experiência, não se torne tão apegado às imagens senão você será vencido pelo dragão real<sup>28</sup>. Devote esforços honestos para a verdade que é acessada diretamente. Respeite aqueles que estão além do estudo e não tem mais objetivos<sup>29</sup>. Harmonize-se com o bodhi dos Buddhas. Torne-se um correto sucessor do samadhi dos patriarcas. Se você praticar este estado por um longo tempo, você certamente vai se tornar um com o próprio estado. Então o recipiente do tesouro irá se abrir naturalmente, e você será livre para receber e usar o seu conteúdo como desejar.

Fim do **Fukan-zazengi**

Tradução livre para o português realizada na primavera de 2009 por Gustavo Mokusen. Pode ser livremente reproduzida e citada, desde que mencionado os créditos das fontes.



Associação Cultural Oriente Ocidente – ACOO

2013

[www.zen.org.br](http://www.zen.org.br)

---

<sup>26</sup> Alude à parábola do Sutra do Lótus sobre um filho que vagueia na miséria através de terras estrangeiras, desconhecendo que é o herdeiro da fortuna de seu pai.

<sup>27</sup> Em japonês YOKI. KI significa mecanismo e, às vezes, o estado do momento presente. YO significa o ponto central, a parte importante, o pivô.

<sup>28</sup> Referência à história de Shoko, que adorava imagens de dragões mas que ficou terrificado quando encontrou um dragão real. O real dragão significa o Zazen.

<sup>29</sup> O poema *Shodoka* do Mestre Yoka Genkaku começa com as palavras "*Cavalheiro, você não vê? A pessoa que foi além do estudo e não tem mais objetivos, que está à vontade na verdade, que não tenta se livrar da delusão e não procura mais obter a realidade.*"

## **Poema do Zazen**

**Kodo Sawaki Roshi**

Fazendo zazen calmamente no dōjō,  
Colocando de lado todos os pensamentos negativos,  
Obtendo nada além de uma mente sem desejos —  
Esta alegria está além do paraíso.

O mundo corre atrás de fama e honra,  
Roupas bonitas e conforto,  
Mas estes prazeres não são a verdadeira paz —  
Você corre e permanece insatisfeito até a morte.

Vista o kesa e o kimono preto e pratique o zazen,  
Concentre-se com determinação —  
Quer esteja quieto ou em movimento,  
Veja com seus olhos a profunda sabedoria interior.

Observe e conheça intimamente  
O verdadeiro aspecto de toda ação e de toda a existência —  
Seja capaz de observar o equilíbrio,  
Compreenda e conheça com uma mente que está totalmente calma

Se você é assim,  
Sua dimensão espiritual —  
A mais elevada no mundo —  
Estará além de qualquer comparação.



**Kodo Sawaki Roshi  
(1880 – 1965)**