

David Scott & Tony Doubleday

*O Livro de Ouro do*  
**ZEN**

A SABEDORIA MILENAR E SUA PRÁTICA



# O LIVRO DE OURO DO ZEN

## DAVID SCOTT & TONY DOUBLEDAY

Se uma jóia cair no lago, muitas pessoas cairão na água a fim de recuperá-la, agitando-a até que se torne turva. O homem sábio espera que a água se acalme de modo que a jóia venha a brilhar naturalmente, por si própria."

Os princípios do Zen obedecem a essa mesma lógica. Se você tentar absorvê-los sem enveredar pelo caminho do raciocínio intelectual, eles brilharão, e você alcançará o que estava buscando.

É o que mostram David Scott e Tony Doubleday neste *Livro de Ouro do Zen*. De maneira clara e acessível, eles aproximam o leitor ocidental desta milenar sabedoria espiritual, relatando suas origens históricas, práticas de meditação, ensinamentos dos grandes mestres e enfocando o Zen na vida cotidiana.

Este título faz parte da coleção LIVROS DE OURO, série inaugurada com *O Livro de Ouro da Mitologia*, de Thomas Bulfinch.

Quando sentar, apenas sente, Acima de tudo, não vacile."  
(Mestre Zen Umon - século X)

O que é o Zen, como surgiu e se desenvolveu, e sua prática hoje são alguns dos aspectos abordados neste livro. Seus autores, David Scott e Tony Doubleday, alertam, entretanto, que a filosofia Zen não pode ser absorvida exclusivamente através de leitura. É preciso a experiência direta para que o Zen possa ser compreendido de fato. Até porque se trata de uma tradição baseada em princípios que não podem ser provados por meio de argumentos intelectuais.

O Zen é uma disciplina do corpo e da mente que exige grande esforço, perseverança e fé. Tanto na possibilidade da Iluminação, como na capacidade de alcançá-la. Scott e Doubleday reúnem histórias, koans (paradoxos que não podem ser solucionados pelo pensamento racional), narrativas de mestres e textos clássicos, com a finalidade de permitir ao leitor obter um *insight* da essência do Zen.

Os métodos de treinamento desenvolvidos desde o tempo de Bodhidharma, há 1500 anos, também são relatados neste livro, que fornece ainda uma orientação para a prática do Zen, com ênfase nos grandes benefícios que esta proporciona ao corpo e ao espírito. Enfocando aspectos como a meditação, a alimentação, as artes marciais, os

autores esclarecem porque, como afirmava o mestre Nansen (748-834), "a mente cotidiana é o Caminho".

Fornecendo ao leitor ocidental um maior conhecimento e clareza sobre esta riquíssima tradição, *O Livro de Ouro do Zen* confirma a verdade enunciada na *Canção do Za-Zen*, de Zenji Hakuin Ekaku, composta no século XVIII: "desde o início, todos os seres são buda".

David Scott e Tony Doubleday

são discípulos de Sensei Genpo Merzel, monge do Kanzeon Zen Centre. Dentre outros livros, Scott publicou *Samurai and Cherry Blossom* e *The Essential Guide to Japan*.

DAVID SCOTT &  
TONY DOUBLEDAY

*O Livro de Ouro do*

*Zen*

A SABEDORIA MILENAR E SUA PRÁTICA

*Tradução de Maria Aida Xavier Leoncio*

**2<sup>a</sup> edição**

DAVID SCOTT & TONY DOUBLEDAY

"Se uma jóia cair no lago, muitas pessoas cairão na água a fim de recuperá-la, agitando-a, até que se torne turva. O homem sábio espera que a água se acalme de modo que a jóia venha a brilhar naturalmente, por si própria."

Os princípios do Zen obedecem a essa mesma lógica. Se você tentar absorvê-los sem enveredar pelo caminho da especulação intelectual, eles brilharão, e você alcançará o que estava buscando.

É perfeitamente possível descrever a estrutura e as práticas desta tradição espiritual milenar, mas é impossível descrever a experiência da natureza essencial do Zen. E isso o que nos ensinam David Scott e Tony Doubleday em *O Livro de Ouro do Zen*.

Os autores estudam e praticam Zen Budismo há vários anos. Em *O Livro de Ouro do Zen* estão as origens históricas, as práticas de meditação, os ensinamentos dos grandes mestres e os enormes benefícios que a prática dessa doutrina secular proporciona ao corpo e ao espírito.

# Sumário

*Agradecimentos,*

*Nota do Autor,*

*Nomes, Datas e Citações,*

*Introdução,*

1. O que É o Zen?,
2. Origens e História do Zen,
3. O Caminho do Zen,

1. A Jornada para o Verdadeiro Self,
2. A Vida de Joshu Jushin,

4. A Prática do Zen,
5. A Prática Ulterior,
6. O Zen na Vida Cotidiana,
7. Alimentação Zen,
8. Os Desenhos do Touro e o Vaqueiro,
9. O Zen e as Artes Marciais,
10. Perguntas Comuns,
11. Votos e Sutras do Zen,

*Glossário de Termos Gerais,*

*Glossário Monástico ou do Sesshin,*

*Lista para Consulta,*

*David Scott dedica este livro a Annette Hollins.*

*Tony Doubleday dedica a seus pais.*

*David Scott e Tony Doubleday querem expressar seus agradecimentos a Harry Cook por sua contribuição a este livro. O capítulo de sua autoria, "Zen e as Artes Marciais", foi apresentado de maneira tão clara e explicativa, que o deixamos exatamente como ele escreveu.*

*Gostaríamos, por fim, de agradecer ao Sensei Genpo Merzel, Abade do Kanzeon Zen Centre. Ambos somos seus discípulos do Zen. Sem ele, não teríamos sido capazes de escrever este livro.*

## **Nota do autor**

Tony Doubleday começou a trabalhar neste livro como assistente de pesquisa, mas sua contribuição foi tão valiosa, ultrapassando as expectativas, que ele logo se transformou em co-autor.

*David Scott*

## **Notas , dicas e citações**

Todo livro sobre Zen Budismo encontra dificuldades para traduzir os nomes dos antigos mestres e para a terminologia Zen. Existem traduções para o inglês de nomes de origem chinesa (e diferentes sistemas estão sendo usados aqui) e traduções para o inglês de traduções japonesas de originais chineses, bem como traduções diretas de nomes e termos japoneses. Como você pode imaginar, torna-se bastante confuso para uma pessoa que não seja acadêmica. Procuramos simplificar o assunto, escolhendo nomes e termos que estão no uso corrente. Isto significa que não fomos necessariamente sistemáticos. Na primeira ocasião em que uma pessoa de importância histórica é mencionada, fornecemos as datas de seu nascimento e morte, sempre que possível. Se essa informação não constar, é porque a pessoa em questão é um mestre contemporâneo ou alguém que morreu neste século. Na página 216, encontra-se uma lista para as consultas.

Usamos citações em todo o livro, mas, para mantê-lo simples, nem sempre fornecemos uma nota sobre o capítulo e o versículo referente à origem da citação. Uma outra lista, no final do livro, contém os nomes de todos os livros utilizados em nossa pesquisa.

## **Introdução**

Qualquer pessoa pode descrever os ingredientes e métodos **W F** culinários para fazer um determinado prato, mas o gosto da comida e a sensação de prazer que ela dá não podem ser transmitidos. A mesma coisa acontece com o Zen. Podemos descrever a estrutura e as práticas dessa tradição espiritual, porém nenhum escritor, por mais brilhante que seja, pode dar ao leitor a experiência genuína da natureza essencial do Zen. Essa pessoa tem de se empenhar em praticar. O leitor poderá, então, perguntar por que escrever um livro sobre o Zen? Nossa pergunta abrange dois aspectos:

Os primeiros seguidores do Zen, na China e no Japão, empreenderam jornadas espirituais simplesmente escolhendo um mestre, com fé e confiança e, com paciência, submetiam-se à sua sabedoria. A abordagem dos ocidentais modernos, com sua condição cultural diferente, provavelmente tem sido mais cautelosa. Antes de nos emprenharmos a dar um determinado passo, queremos ter uma compreensão intelectual do que isto vai acarretar e algum conhecimento a respeito dos valores filosóficos e práticos que o sustentam. O principal objetivo de *O Livro de Ouro do Zen* é fornecer estas informações.

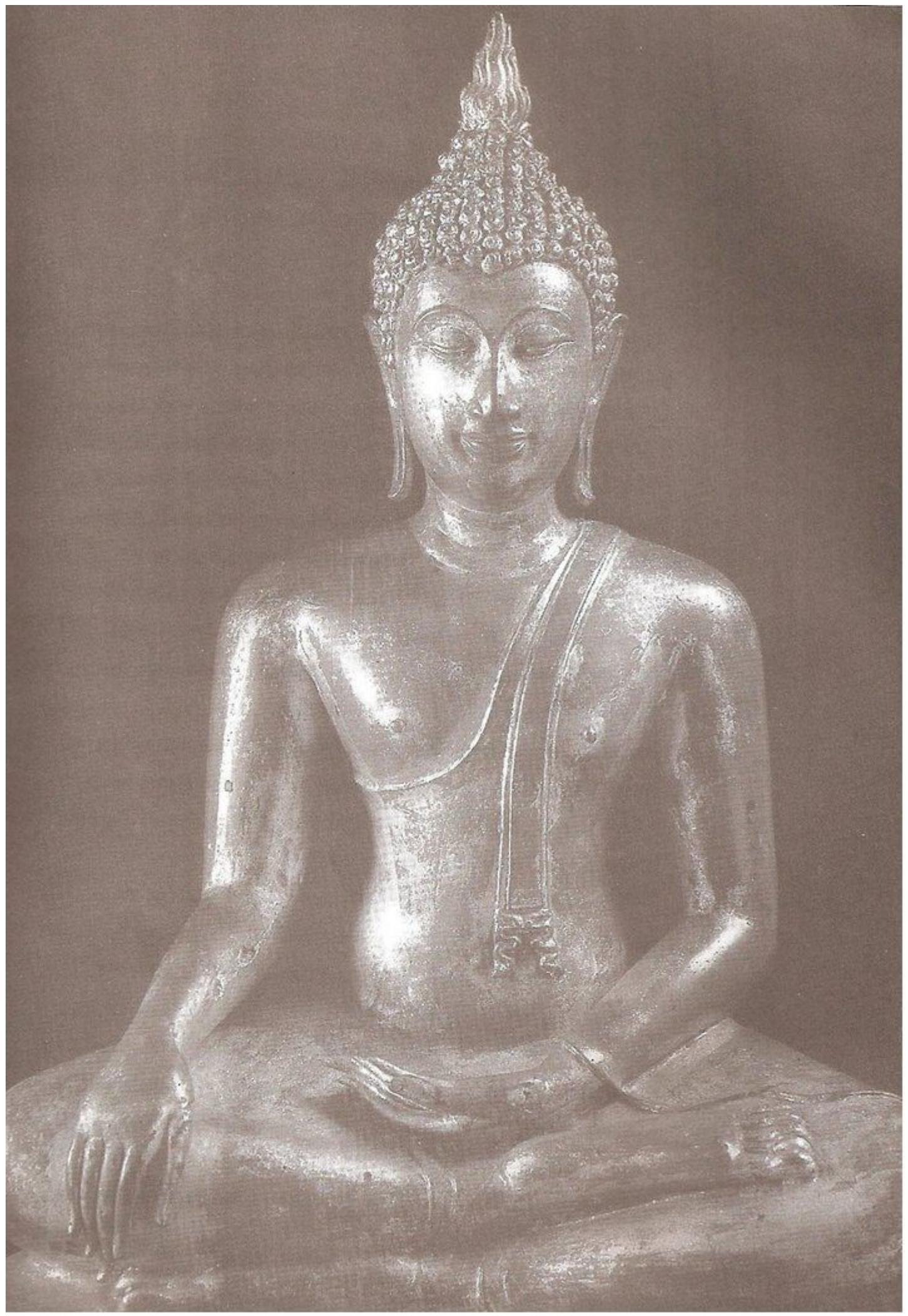
Não obstante nossa necessidade inicial de um conhecimento concreto de sua filosofia, o Zen é uma tradição não-intelectual; o segundo motivo para escrever este livro foi dar para o leitor a oportunidade de provar o gosto "não-mente" muito específico do Zen. Não podemos chegar ao seu núcleo através da leitura, mas, com a ajuda das histórias do Zen, dos contos dos mestres Zen, das citações dos textos do Zen e de uma descrição dos métodos de ensino, talvez possamos obtet um *insight* da sua essência.

Compaixão, orientação, disposição de espírito, energia, liberdade e absurdez, quando combinados, dão ao Zen seu sabor próprio, único. Esperamos que este livro incorpore um pouco dessas qualidades.

## CAPÍTULO I O que é ZEN?

*Iluminação significa ver através da sua própria natureza essencial e isto, ao mesmo tempo, significa ver através da natureza essencial do cosmos e de todas as coisas. Pois, ver através da natureza essencial é a janela da iluminação. Podemos chamar a natureza essencial de verdade, se assim quisermos. No Budismo dos tempos antigos, foi chamada de talidade, ou natureza de Buda ou a mente. No Zen, tem sido chamada de não-existência, a mão, a face original de alguém. As designações podem ser diferentes, mas o conteúdo é absolutamente o mesmo.*

MESTRE ZEN ROSHI HAKÜUN YASUTANI (1885-1973)



Zen é o método prático de realização dessa natureza de Buda. É uma disciplina do corpo e da mente que exige grande esforço, perseverança e fé, tanto na possibilidade da Iluminação como na sua própria capacidade de alcançá-la. É simples, direto, prático e ocupa-se do aqui e agora. Quando um monge perguntou: "Qual é o significado do Zen?", um mestre Zen respondeu: "Você tomou o seu café da manhã?" "Sim", disse o monge. "Então, lave a sua tigela", disse o mestre. Compreender e experimentar a verdade ou a natureza de Buda leva a uma aceitação dinâmica da vida cotidiana e ao reconhecimento de sua qualidade extraordinária. O mestre Zen Umon (morto em 949), quando perguntado como agir de acordo com a verdadeira natureza, respondeu:

*Quando andar, apenas ande, Quando sentar, apenas sente; Acima de tudo, não vacile.*

Como Umon tão claramente demonstrou, a essência do Zen é transmitida mais diretamente através da linguagem da experiência diária e não com frases acadêmicas ou teológicas.

O objetivo pragmático do Zen é levar o praticante a uma experiência direta da vida em si. Eliminar todas as distinções dualísticas como eu/você, verdadeiro/falso, sujeito/objeto, a fim de chegar a uma consciência da vida não condicionada por palavras e conceitos.

Obviamente, precisamos das palavras para comunicar as idéias, mas a visão do Zen é que, se confiarmos somente nelas, corremos o risco de substituir o conhecimento a respeito de alguma coisa pelo esforço de empenhar-se para ter uma experiência direta da sua realidade. O método Zen destina-se a demonstrar a Realidade, e não a descrevê-la por meio de palavras. Portanto, os métodos de treinamento do Zen são programados, algumas vezes de forma bastante rude, a fim de proporcionar ao praticante uma experiência direta da Realidade sem véus, sem enfeites.

Pergunte ao um mestre Zen: "O que é o Zen?", e ele é bem capaz de responder com outra pergunta do tipo: "Quem você é?" ou "O que é a vida?". A partir da sua perspectiva, o Zen é, antes de tudo, a experiência que o discípulo deve identificar em sua própria vida. O mestre vai dizer que livros e palestras podem transmitir uma certa instrução e interpretação úteis, porém constantemente salientará as suas limitações. As informações são adquiridas e passadas de uma pessoa para outra, ao contrário da experiência do Zen, que se preocupa com a natureza do nosso ser interior. Desde que estejamos satisfeitos por perseguirmos um mero conhecimento do Zen, podemos nos tornar acadêmicos brilhantes, mas deixaremos de confrontar a nossa existência como seres humanos e, consequentemente, não vamos entender o Zen. Segundo um mestre Zen chinês, Mumon (1183-1260), "Ao nos empenharmos em interpretar claramente, retardamos a sua realização."

Ao buscarmos uma compreensão literal do Zen, defrontamo-nos com o silêncio aterrador com o qual o mítico budista leigo iluminado, Vimalakirti, respondeu a uma pergunta a respeito da natureza da Realidade. O Sutra que leva seu nome nos conta

que Vimalakirti recebeu a visita de um grupo de antigos seguidores do Budismo, inclusive do Bodhisattva Manjushri, que era famoso por sua sabedoria. Para testar seus conhecimentos dos ensinamentos de Buda, Vimalakirti perguntou aos convidados qual seria o meio para quem aspira à Iluminação conhecer a Realidade como uma experiência direta. Cada um dos presentes falou por sua vez, terminando com Manjushri, que disse: "Acho que não podemos nos apossar da Realidade por meio de palavras, ensinamentos, debates ou especulações. Devemos ir além de todas as perguntas e respostas. Esta é a maneira de conhecer a Realidade como uma experiência direta." Então, Manjushri disse para Vimalakirti: "Agora que cada um de nós se expressou da sua maneira, diga-nos qual é o meio pelo qual quem aspira à Iluminação pode vir a conhecer a Realidade como uma experiência direta?" Vimalakirti ficou em silêncio. Diante disso, Manjushri exclamou: "Excelente, excelente! Como pode haver uma verdadeira realização da Iluminação se as palavras e o discurso não forem abandonados?"

A resposta de Manjushri estava correta, mas Vimalakirti foi muito mais além dos certos e errados do assunto. Foi a expressão categórica da sua compreensão. Para percebê-lo, nós também temos de compreender o silêncio de nossos próprios corações. A palavra Zen é uma abreviatura de Zenna ou Zenno, que é a maneira de os japoneses lerem os caracteres chineses do Ch'anna, que, por sua vez, quer dizer dhyana, em chinês. Esta é uma palavra sânscrita que descreve o ato da meditação e o estado de consciência não-dualística (ou outros estados de consciência fora da experiência cotidiana), que podem surgir com a prática.

Como se pode deduzir das origens de seu nome, o fundamento da prática do Zen é a meditação Zazen, e seu objetivo específico é levar o praticante a uma completa realização da sua verdadeira natureza. O Zen ensina que a prática do Zazen é o caminho mais íngreme, porém mais rápido, para a Iluminação ou para "ver as coisas como elas são". A meta do Zen é a Iluminação, e uma Iluminação sempre profundada. Para prosseguir, precisamos, então, fazer a pergunta: o que é Iluminação? Aqui, novamente, defrontamos com as limitações da informação. Como vamos compreender através de palavras uma experiência que não conhecemos? Se há alguma diferença, as palavras só atrapalham. Elas podem se tornar conceitos ou predisposições em que tentamos enquadrar nossa experiência. Por esse motivo, muitos dos grandes mestres do Budismo sempre evitaram descrever a Iluminação com termos em torno dos quais os conceitos podem se formar. Como ocorreu no debate entre Manjushri e Vimalakirti, eles preferiram descrever a experiência em termos predominantemente negativos.

Os ensinamentos do Zen dizem que devemos deixar de lado a dialética sobre o que é a Iluminação e, sim, apresentar sua manifestação na vida diária. Portanto, a maneira de praticar o Zen não é ter uma compreensão conceitual daquilo, por exemplo, que o Roshi Yasutani (na citação que abre este capítulo) chama de natureza essencial e, depois, sair procurando-a. Ao contrário, temos de nos tornar conscientes de nós mesmos como realmente somos e saber avaliar o que significa o autoconhecimento

consciente. Raramente paramos para pensar o que realmente significa dizer: "Eu penso" ou "Eu sinto", ou "Eu faço" e, entretanto, refletir sobre isso é o primeiro passo para a Iluminação.

Em japonês, o despertar para a Iluminação chama-se "Satori" ou "Kensho". Estes dois termos são muitas vezes usados alternadamente. Desde que a compreensão pode ser súbita ou gradual e mais ou menos profunda, é comum chamar o Kensho de *insight* limitado, e a Iluminação propriamente é o Satori ou Daí-Kensho (que significa grande despertar). Pode-se tentar compreender a experiência do Kensho no sentido de que, quando o pensamento discriminatório é posto de lado, resta uma enorme dimensão do ser que antes não era totalmente desconhecida, mas que tinha um significado até então ignorado. Por conseguinte, a reação involuntária daquele para o qual o Kensho se torna uma realidade é muitas vezes de surpresa e satisfação: "Mas é claro! Como eu sou burro!"



A experiência é um pouco semelhante à do homem que, parado no caixa automático do lado de fora do banco, não consegue lembrar-se da senha do seu cartão. Durante vários minutos é tomado pela dúvida e frustração e, por mais que tente, não consegue lembrar-se. Quando, finalmente, ela aparece de estalo na sua mente consciente, lhe é tão familiar que ele tem certeza de estar absolutamente correto e sorri entre os dentes por ter-se esquecido antes.

O mestre Soto Zen Kodo Sawaki disse que para tornar o Zen íntimo do Self. O Self é aquela enorme dimensão da existência a que chamamos de Natureza Essencial. Inclui e não se opõe ao ego, com o qual normalmente nos identificamos e a partir do qual criamos a persona que mostramos para os outros. O Zen não quer, como alguns pensam, destruir ou livrar-se do ego, como se este fosse uma parte física de nós



mesmos que pudesse ser cirurgicamente removida. O ego é a soma total de todas as nossas lembranças, hábitos, desejos, aversões, opiniões, padrões de pensamento etc. Ele oferece nossos pontos de referência para nos relacionarmos no mundo e, nesse contexto, é um instrumento vital. Entretanto, também nos restringe e nos frustra quando não entendemos sua perspectiva provisória e limitada sobre a vida. Acima de tudo, ele é impermanente e sem substância e, portanto, faz parte de uma consciência ou vazio maior. Ao dar-se conta da ligação íntima com o Self, o ego é transcendido, perde sua sujeição e pode ser usado livremente, compassivamente e com sabedoria.

A relação entre o ego e a Natureza Essencial foi ilustrada pelo mestre Zen japonês Bankei Yotaku (1622-1693), através de uma analogia com um trabalho de costura.

*A mente de Buda não-nascida lida espontânea e livremente com qualquer coisa que se apresente para ela. Mas, se alguma coisa por acaso fizer você mudar a mente de Buda em pensamento, então você passa a ter problemas e perde aquela liberdade. Deixe-me dar-lhe um exemplo. Suponhamos que uma mulher esteja ocupada, costurando alguma coisa. Uma*

*amiga chega e começa a conversar com ela. Enquanto escuta a amiga e costura de acordo com o não-nascido, não tem problemas para fazer as duas coisas. Mas, se presta atenção às palavras da amiga e um pensamento surge na sua mente enquanto reflete sobre o que vai responder, suas mãos param de costurar. Concentra a atenção na costura e pensa no que está fazendo, deixa de captar o que a amiga está dizendo e a conversa não flui normalmente. Em qualquer um dos casos, sua mente-Buda escapuliu da concentração no não-nascido. Ela a transformou em pensamento. Enquanto os pensamentos estão fixos numa coisa, estão vazios de todas as demais, privando a mente da sua liberdade.*

Se a mente de Buda não-nascida for a verdadeira natureza de nossos pensamentos cotidianos, deve-se concluir que se encontra no meio de nossa vida diária. No treinamento Zen, a ligação íntima com o Self faz com que nos confrontemos com o mundo das formas do dia-a-dia. Esta ligação íntima com as formas do mundo cotidiano, então, nos confronta com a realidade do vazio e da impermanencia. O Zenji Eihei Dogen (1200-1253), fundador do Soto Zen japonês, disse:

*Aprender o caminho de Buda é aprender sobre si mesmo. Aprender sobre si mesmo é esquecer-se de si mesmo, é estar iluminado por tudo, no mundo. Estar iluminado por tudo é deixar cair o próprio corpo e a própria mente.*

É este deixar cair o corpo e a mente que leva à compreensão de que não existe uma entidade fixa chamada comumente de si mesmo. Só existe o espaço ilimitado, infinito, desobstruído. Nas palavras do Sensei Genpo, um mestre Zen dos nossos dias:

*Este espaço, também chamado "vazio" ou Shunyata, não é um mero vácuo, mas é real, pleno e existente. É a fonte da qual todas as coisas emanam e para a qual retornam. Não pode ser visto, tocado ou conhecido e, no entanto, existe como "Eu" e está sendo livremente usado por cada um de nós, a cada momento das 24 horas do dia. Não tem contornos, nem tamanho, nem cor, nem forma e, entretanto, tudo que vemos, ouvimos e tocamos é "ele".*

*Está além do nosso conhecimento intelectual e nunca será realizado pela mente racional. Em outras palavras, está absolutamente fora do nosso alcance. Quando somos subitamente acordados e compreendemos claramente que não existem nem nunca existiram barreiras, compreendemos que somos todos uma coisa só: montanhas, lua, estrelas, universo, somos todos o si mesmo. Não mais existe uma divisão ou barreira entre o si mesmo e os outros, não mais quaisquer sentimentos de alienação, medo, ciúme ou ódio pelos outros, pois já se sabe e está comprovada a evidente realidade de que não existe nada separado do si mesmo e, portanto, nada a temer. Esta compreensão naturalmente resulta na "verdadeira compaixão". As pessoas e coisas não são mais vistas como separadas, mas como o próprio corpo.*

Quando descobrimos nossa verdadeira natureza, temos a sensação de que voltamos para casa, ou que redescobrimos algo de grande valor. Este é um tema que se repete no mito e é um ponto muitas vezes enfatizado no Zen. Talvez seja por causa disso que é possível, por exemplo, ouvir falar do silêncio aterrador de Vimalakirti e, mesmo sem entender por que, sentir grande afinidade com sua história.

Concluindo, podemos dizer que o Zen é universal e apropriado para qualquer pessoa, em qualquer lugar. Uma de suas crenças básicas é que a natuteza de Buda é inerente a todas as pessoas e que ela é perfeita. Este verdadeiro Self possui compaixão e amor pelos seus semelhantes, mas, como disse Buda, "devido à mente do homem ter se tornado invertida, através do pensamento ilusório, ele deixa de percebê-lo". O

discípulo do Zen aspira enxergar através da ilusão e para dentro do seu verdadeiro Self e, dessa forma, a natureza de toda a existência. Assim sendo, o treinamento Zen não acrescenta nada ao indivíduo; pelo contrário, mostra o caminho para extirpar as ilusões, a fim de que se torne o que realmente é, para voltar para casa, na linguagem do Zen. Este voltar para casa implica ver as coisas cada vez mais verdadeiramente, como elas são na realidade.

A filosofia Zen, finalmente, baseia-se em suposições que não podem ser provadas por meio de argumentos intelectuais. A única maneira de realmente entender o Zen é através do conhecimento experimental. Este é obtido na tradição Zen, através dos métodos de treinamento desenvolvidos, desde o tempo de Bodhidharma, há 1500 anos.

O treinamento ideal do Zen implica a prática regular do Zazen, ser membro de uma comunidade ou associação Budista (Sangha), ter acesso direto aos ensinamentos de um guia espiritual (um Roshi) e estudar os ensinamentos de Buda (o Dharma). Buda, o Dharma e o Sangha são conhecidos como os Três Tesouros.

As características do Zen que o separam de outras tradições budistas, estão resumidas a seguir.

Em primeiro lugar, a Iluminação é transmitida diretamente do mestre para o aluno, fora dos ensinamentos ortodoxos. (Na tradição Zen, a aprovação da transmissão direta do Dharma é essencial. Sabe-se que a força do Zen está nesta transmissão do mestre para o discípulo, de mente para mente.) Em segundo lugar, não existe dependência de escrituras ou de outros livros sagrados. Por último, os mestres Zens dirigem-se diretamente ao coração humano. Christmas Humphries (1901-1983), fundador da Sociedade Budista Britânica, descreveu o Zen como a apoteose do Budismo... Um assalto direto à cidadela da Verdade, sem a segurança dos conceitos de Deus, alma ou salvação.

## CAPÍTULO 2

### Origens e história do ZEN

*Buda nasceu em Kipilavastu; Iluminado em Magadha; Ensinou em Varanasi; Entrou no Nirvana em Kusinagara.*

Zen japonês, com sua ênfase sobre a prática do Zazen, estudo do Koan e a realização do Satori, tem suas origens na China. Aqui, os primeiros mestres Zen ensinaram e os primeiros mosteiros reconhecidamente Zen foram fundados. Entretanto, as raízes mais profundas do Zen encontram-se na Índia, onde o Sidarta Gautama nasceu, alcançou a Iluminação e fundou a religião budista. A história da sua vida desperta um interesse mais do que histórico, já que, para os seguidores do Zen, ele é o modelo supremo de alguém que seguiu o Caminho até o fim e realizou a Iluminação perfeita. Buda (palavra sánscrita que significa O Desperto) não é uma figura abstrata do passado, mas um homem com o qual um mestre Zen pode sentir um relacionamento pessoal na consciência de suas lutas compartilhadas. O seguidor do Zen acredita que cada um de nós tem o potencial para alcançar o despertar total e que o caminho de Buda não está reservado para uns poucos escolhidos, mas definitivamente aberto para todos.



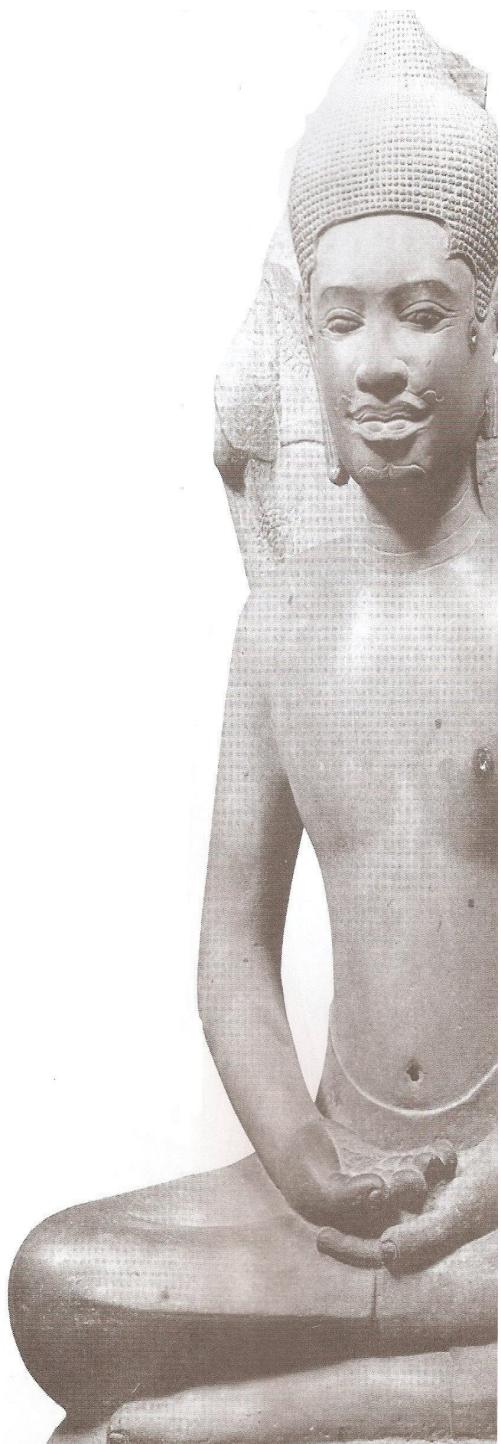
Buda nasceu no século sexto a.C, a noroeste da Índia. Quando nasceu, seu pai, Suddhodana, consultou um astrólogo, o qual previu que o jovem Sidharta cresceria para ser um herói e conquistaria o mundo, ou seria um grande sábio. Suddhodana, evidentemente, preferiu a primeira opção e tomou providências para que seu filho fosse criado com todas as virtudes dos reis e guerreiros da época, protegendo-o, tanto quanto possível, de qualquer coisa que pudesse levá-lo a questionar o significado da vida.

De inicio, os objetivos de Suddhodana foram bem-sucedidos, e Sidharta tornou-se um jovem forte e feliz. Casou-se e sua mulher deu à luz um menino. Entretanto, embora não percebesse claramente por que, começou a sentir-se inquieto, achando que a sua vida não lhe trazia nenhuma satisfação. Decidiu fugir secretamente do palácio e aventurar-se entre os súditos de seu pai. Pela primeira vez na vida, deparou com as realidades: doença, velhice e morte e, como resultado dessa experiência, tornou-se cada vez mais angustiado, compreendendo que, pot maior que fosse a proteção, o conforto e o luxo que o pai proporcionava não podiam impedir que ele, nem ninguém, lutasse pela vida.

Refletindo sobre o problema e em busca de uma resposta, decidiu tornar-se mendigo errante. Naquela época, este era o caminho para os que queriam entender a morte e o sofrimento da humanidade. Assim, Sidharta renunciou à riqueza, ao poder e à família, partindo em busca da verdade. Ele tinha quase trinta anos, estava na plenitude da vida e era muito determinado. Estava abandonando tudo por um futuro totalmente incerto. Como era praxe, não possuía nada, dormia ao relento e obtinha comida, esmolando.

Procurou vários mestres, aprendendo tudo o que eles sabiam, mas continuava sem solucionar suas dúvidas a respeito do significado da vida. Na sua determinação para equacionar este problema, sujeitou-se a todas as formas de rigorosa austeridade, ganhando a reputação de asceta. Um pequeno círculo de seguidores reuniu-se em torno dele. Juntos, jejuavam, expunham-se aos rigores do calor e do frio, e submetiam-se a mortificações físicas. Depois de cinco anos desta vida, Sidharta estava quase morto de fome e exaustão, e ainda não tinha conseguido solucionar sua dúvida.

Finalmente, concluiu que o significado da vida não tinha de ser descoberto por meio de um ascetismo





extremo e, assim, abandonou esta prática. Não devemos desprezar o significado desta sua atitude. Com efeito, ele chegou à conclusão de que os cinco ou seis anos em que se sujeitou, voluntariamente, à mais incrível dureza (e reconquistou algum *status* pessoal, em consequência disso) foram uma completa perda de tempo. Da mesma forma como quando decidiu abandonar o palácio de Suddhodana deve ter sido necessária uma grande coragem e autoconfiança para chegar a este reconhecimento. E isto também comprova a força de sua dúvida pessoal a respeito do significado da vida, bem como sua fé e determinação para solucioná-la.

Pela primeira vez, em muitos anos, comeu uma refeição decente. O resto do grupo, que o tinha como mestre, partiu revoltado. Profundamente frustrado por seu próprio fracasso, Sidharta, de repente, lembrou-se de uma época de sua infância em que, sentado debaixo de uma árvore, no jardim do palácio, espontaneamente experimentara um estado de perfeita harmonia e paz com a vida. Com determinação renovada, sentou-se debaixo de uma árvore e resolveu que só se levantaria quando sua dúvida a respeito da vida estivesse totalmente satisfeita.

O dia cedeu lugar à noite, e a noite trouxe a aurora. Então, de acordo com a versão existente no Zen, a estrela da manhã despontou no horizonte e, vendo-a, Sidharta, subitamente, compreendeu que nunca haviam faltado respostas para suas dúvidas. Vida e morte eram apenas fenômenos passageiros, no palco do não-nascido, o qual não era outro senão ele próprio. "Isto é um milagre!" exclamou. "Todos os seres vivos são intrinsecamente iluminados, quanto ao significado da vida e da morte, são perfeitamente dotados de sabedoria e da compaixão dos Despertados, mas, dados seus pensamentos ilusórios, não podem percebê-lo." Compreendendo esta verdade, sua dúvida foi resolvida e Sidharta Gautama tornou-se Buda Shakyamuni.

A verdade descoberta era tão simples e util, que ele teve dúvidas de que alguém fosse capaz de entender. Entretanto, ao meditar, deu-se conta de que deveria haver, pelo menos, algumas pessoas prontas para sensibilizarem-se com seus ensinamentos e, assim, iniciou uma vida dedicada ao ensino que deveria se prolongar por quase quarenta anos, e cujas repercussões são sentidas até nossos dias.

Existem tantas formulações do ensinamento de Buda (o "Dharma") quantas são as escolas do Budismo. A escola do Zen afirma transmitir a verdadeira essência do Dharma, sem apoiar-se nas palavras e letras da doutrina. Isto não quer dizer que o Zen ignore o Budismo canônico, mas, muito pelo contrário, como Vimalakirti, os mestres Zen consideram mais importante manifestar a essência do Budismo do que meramente falar sobre ele. Foi assim que Huineng (638-713), o Sexto Patriarca do Zen chinês, embora analfabeto e, portanto, incapaz de estudar os Sutras, pôde explicá-los, na íntegra, para quem se dedicasse a ler as passagens para ele. Certa vez, Hui-neng disse: "Não deixe o Sutra derrubá-lo; derrube-o você."

Os ensinamentos de Buda eram pragmáticos, ditetos e adaptados às necessidades de seus ouvintes. Ele nunca perdeu de vista os abismos profundos da confusão, nos quais a maior parte da humanidade está mergulhada, e estava pronto para usar todos os

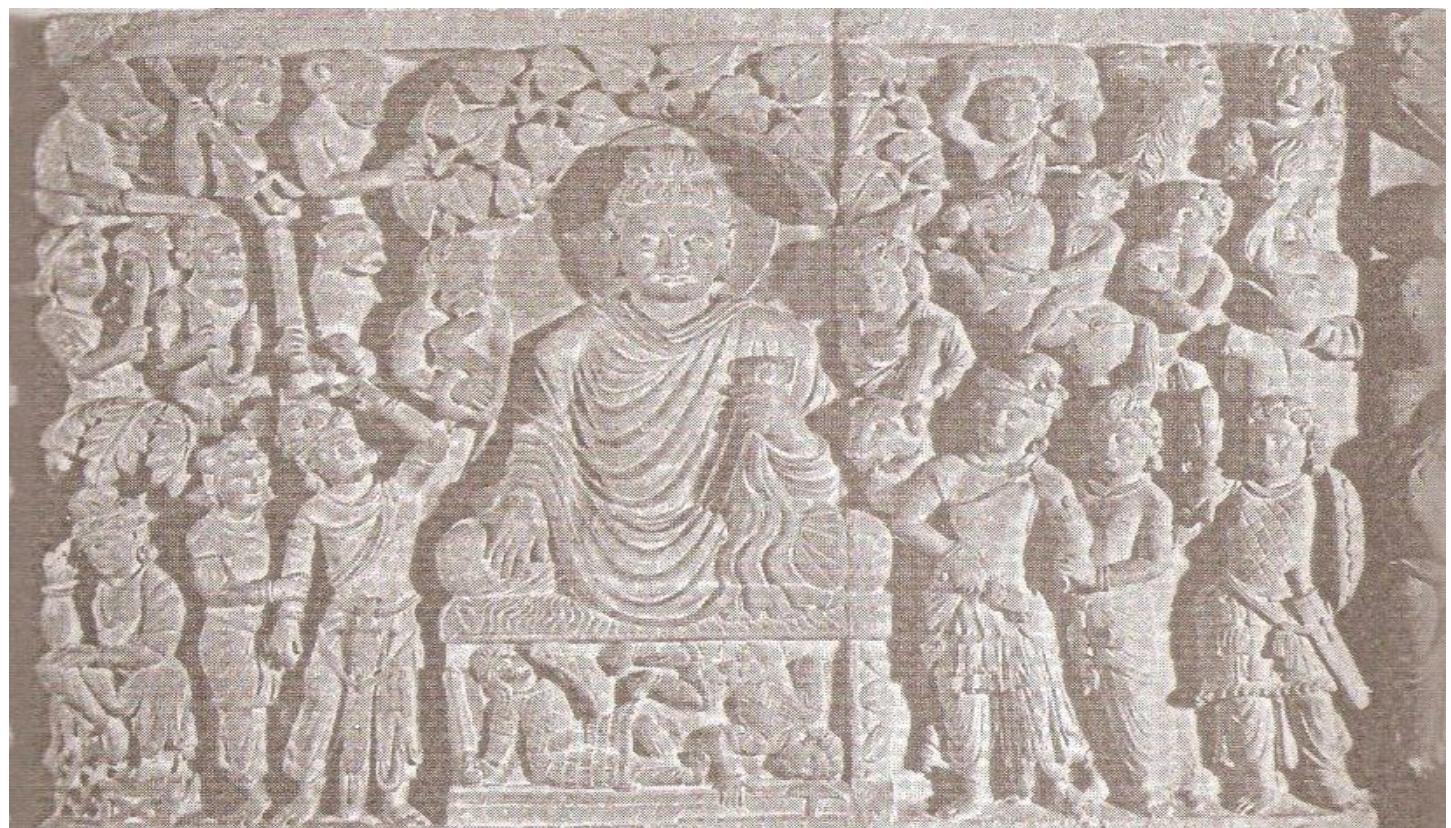
modos de ensinamentos proveitosos para ajudar seus seguidores em seus equívocos e dificuldades. Assim, quando foi abordado por uma mulher que trazia o filho morto nos braços, buscando consolo e compreensão por que essa coisa horrível tinha lhe acontecido, disse que poderia ajudá-la, desde que trouxesse uma semente de mostarda de uma casa que não tivesse conhecido o sofrimento. A mulher foi de casa em casa procurando a tal semente e, apesar de muitos terem oferecido sementes, ela não encontrou nenhuma casa que não tivesse conhecido o sofrimento. Assim sendo, voltou ao Buda, que disse:

*Minha irmã, você descobriu*

*Procurando aquilo que ninguém acha, o bálsamo amargo Que eu tinha que lhe dar. Aquele que você amou Caiu morto no seu peito ontem; hoje Você sabe que o mundo inteiro chora Com sua tristeza.*

Buda desenvolveu muitos métodos táticos para levar as pessoas a abandonarem os apegos das suas mentes discriminadoras (que ele via como a fonte dos problemas). Explicou por que agia desta forma, através da parábola da casa em chamas:

*Em uma cidade de um determinado país, havia um grande ancião, cuja casa era enorme, mas só tinha uma porta estreita.*



Cena da vida de Buda – Área indianada séc.II

*Esta casa estava muito estragada e, um dia, de repente, irrompeu WASHING TON um grande incêndio que rapidamente começou a se alastrar. Dentro da casa estavam muitas crianças, e o ancião começou a implorar para que saíssem. Mas todas estavam absortas nas suas brincadeiras e, embora tudo levasse a crer que iriam morrer queimadas, elas não prestaram a menor atenção ao que o ancião dizia e não mostravam pressa de sair.*

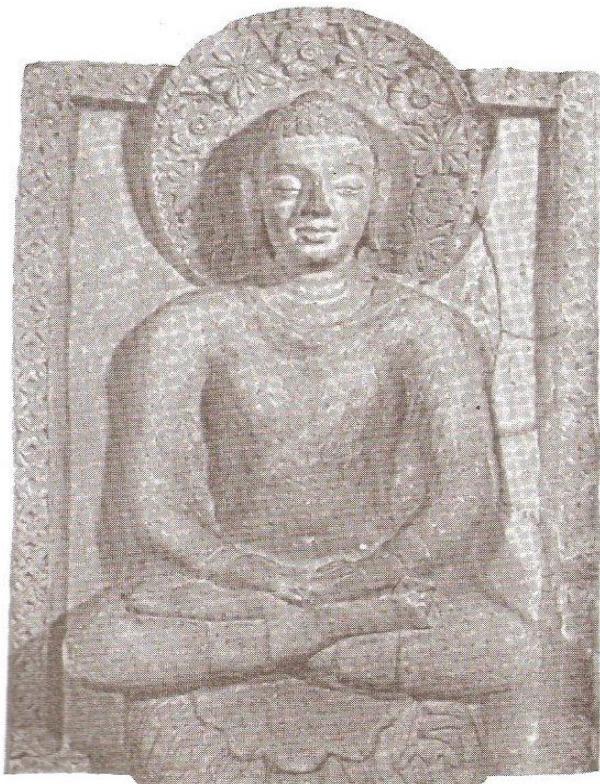
*O ancião pensou um momento. Como era muito forte, poderia colocar todas dentro de um caixote e tirá-las rapidamente. Mas, depois, viu que, se o fizesse, algumas poderiam cair e se queimar. Por isso, resolveu alertá-las sobre os horrores do incêndio, para que saíssem por sua livre e espontânea vontade.*

*Aos gritos, pediu que fugissem imediatamente, porém as crianças deram uma olhada e não tomaram conhecimento.*

*O grande ancião lembrou-se que todas as crianças queriam carroças de brinquedo e, assim, chamou-as dizendo que viessem depressa ver as carroças de bodes, veados e bois que tinham chegado.*

*Ao ouvirem isto, as crianças finalmente prestaram atenção e caíram umas sobre as outras, na ânsia de saírem, fugindo, desta maneira, da casa em chamas. O ancião ficou aliviado por terem escapado ilesas do perigo, e, quando elas começaram a perguntar pelas carroças, deu a cada uma não aquelas simples que elas queriam, porém carroças magnificamente decoradas com objetos preciosos, puxadas por grandes novilhos brancos.*

O simbolismo desta história talvez esteja bastante óbvio. O ancião é Buda, a casa em chamas é a natureza da existência que Buda chamou de "Dukka" (isto é, incapaz de dar uma satisfação duradoura, porque, em todos os aspectos, é inconsistente e transitória). As crianças são a humanidade e suas brincadeiras representam as diversões mundanas com as quais estamos tão ocupados que, muito embora estejamos vagamente conscientes da vida e do verdadeiro Self, não prestamos atenção nisto. As carroças de bode, veado e boi são os métodos de ensino temporários, na realidade, o "chamariz", através do qual Buda pode nos fazer escutar e começar a praticar o Dharma, e as carroças magníficas, puxadas por grandes novilhos brancos, representam a própria Iluminação, para a qual Buda só nos conduzirá se tiver nossa cooperação e entrega.



Buda- Alto relevo, arte india (período Gupta)

O espírito da história toda do Dharma de Buda talvez esteja resumido nesta história. Ela foi adaptada e difundida por meio de todos os seus grandes sucessores do Dharma. Demonstra também a natureza provisional daquilo que Buda ensinou, associando seu ensinamento a um remo, que é útil enquanto a pessoa está atravessando a água, mas que poderá ser abandonado depois. É por isso que, na tradição Zen, o Dharma foi chamado de o dedo que aponta para a lua.

No Sutra Lankavatara, Buda é mencionado como tendo dito: "Se um homem se apega ao significado literal das palavras... a respeito do estado original da Iluminação, o qual é não-nascido e que não morre..., começa a ter pontos de vista positivos ou negativos. Assim como as diferenças dos objetos são vistas como ilusão, e distinguidas como reais, se afirmações errôneas forem feitas, as distinções errôneas continuam. É por meio do ignorante que as distinções continuam, e o sábio faz o contrário." E, como vemos no Sutra Vajrachedika (do Diamante):

*Assim você deve pensar deste mundo fugaz; Uma estrela no amanhecer, uma espuma no regato; Uma faísca de relâmpago, em uma nuvem de verão; Uma lâmpada cintilando, um fantasma, e um sonho.*

Muito embora o Dharma tenha sido formulado dentro das Quatro Nobres Verdades, do Caminho Óctuplo, das Cinco Virtudes Espirituais e dos Cinco Obstáculos à Prática, dos Doze Elos da Existência Condicionada e muito mais, todos estes constituem os diversos meios práticos para compreendermos a verdadeira natureza do coração e da mente humanos. Por isso, em outro lugar, os Sutras nos falam que, entre a Iluminação, em Magadha, e a morte ou paranirvana, em Kusinagara, Buda não proferiu nenhuma palavra de ensinamento; que não alcançou a Iluminação embaixo da árvore Bodhi, em Magadha, e que eternamente esteve sentado sobre o "Pico dos Abutres", pregando o Dharma para a assembléia (o Sangha).

Em *Zen Flesh, Zen Bones*, tradução para o inglês de Nyogen Senzaki e Paul Reeps, encontramos o seguinte:

*Buda disse: Considero a condição dos reis e legisladores como grãos de poeira. Observo os tesouros de ouro e as pedras preciosas como sendo tijolos e seixos. Para mim, as mais finas vestes de seda são trapos esfarrapados. Vejo mundos de miríades, no universo, como pequenas sementes de fruta, e o maior lago da Índia como uma gota de óleo no meu pé. Percebo os ensinamentos do mundo como a ilusão dos mágicos. Distingo a mais alta concepção de liberdade como um brocado dourado de um sonho, e vejo o caminho sagrado dos iluminados como flores que aparecem nos olhos de alguém. Encaro a meditação como o pilar de uma montanha, o Nirvana como um pesadelo no dia. Considero o julgamento do que é certo e errado como a dança sinuosa de um dragão, e o aparecer e desaparecer das crenças como nada mais do que vestígios das quatro estações.*

Na tradição Zen, diz-se que, durante todos os quarenta anos de ensinamento, Buda só teve um sucessor no Dharma, seu discípulo mais antigo, Mahakashyapa. É assim que D.T. Suzuki conta a história do Daí-Kensho de Mahakashyapa:

*Buda estava um dia no Monte dos Abutres, pregando para uma congregação de discípulos. Ele não recorreu a nenhuma longa alocução verbal para explicar o assunto que estava tratando. Simplesmente, levantou, perante a assembléia, um buquê de flores que um dos discípulos lhe havia oferecido. Nenhuma palavra saiu de sua boca. Ninguém entendeu o significado dessa atitude, a não ser o venerável Mahakashyapa, que serenamente sorriu para o mestre, como quem tinha compreendido muito bem o seu ensinamento silencioso.*

*Buda, vendo o que se passava, solenemente proclamou: "Tenho o mais precioso tesouro espiritual e, neste momento, estou trans-mitindo-o para vocês, O Mahakashyapa.*

De fato, Buda estava dizendo para Mahakashyapa: "Esta flor é o verdadeiro caminho e eu a entrego para você." Mahakashyapa teve um *insight* imediato da experiência do aqui e agora com "apenas estas flores", da mesma maneira que Sakyamuni experimentou "apenas a estrela matutina". Os símbolos da Iluminação, o manto e a tigela, foram passados adiante e, nas palavras do Sutra do Lotus Branco, "um Buda junto com outro Buda aprofundam a realidade da existência inteira!"

Mahakashyapa transmitiu o Dharma para Ananda, outro discípulo de Buda, da seguinte maneira: Ananda perguntou para Kashyapa: "O honrado pelo mundo lhe deu o manto doutado, você ganhou mais alguma coisa?" (Em outras palavras, teria o Buda transmitido para Mahakashyapa algum ensinamento secreto?) "Ananda", gritou Kashyapa. "Sim, Senhor", respondeu Ananda. "Derrube o mastro da bandeira do portão", disse Kashyapa. Debaixo do impacto de ouvir e responder, Ananda estava no momento completamente alerta. Não faltava mais nada para ele compreender. Katsuki Sekida diz o seguinte sobre isto:

*Quando vai haver a palestra de um mestre, a bandeira é hasteada no mastro do portão do templo. Mas, agora, o mastro tinha que ser derrubado. A palestra de Kashyapa acabou. A derrubada do mastro é a confirmação drástica da transmissão do Dharma para Ananda. Derrubar o mastro da bandeira tem outra implicação importante: é derrubar o seu próprio apego, derrubar o seu tesouro: Iluminação, Zen, seu mestre, Buda, tudo. Este ato de derrubar é usado como um Koan independente. O mestre perguntará: "Como você derruba o mastro da bandeira?"*

A partir de Shakyamuni, a essência da Iluminação de Buda foi transmitida, ao todo, através de 28 gerações de mestres Dhyana da Índia, até Bodhidharma, no século sexto da era cristã. Sidharta

Gautama, na verdade, tornou-se um herói que conquistou o mundo, mas não exatamente da maneira que seu pai planejara.

## CH'AN (OU ZEN) NA CHINA

Mais ou menos no ano 520, Bodhidharma cruzou o Oceano Índico, indo para a China. Sua chegada às terras do Imperador Amarelo marcou o início do Ch'an e ele tornou-se o primeiro Patriarca Chinês.

Embora diversas escolas do Budismo tenham sido criadas na China, muito antes de Bodhidharma chegar, sua reputação de renomado mestre de Dhyana antecedeu-o; por isso, o Imperador Chinês Wu-ti (502-540), que era um budista devoto, convidou Bodhidharma para visitar o Palácio Imperial, a fim de transmitir seus ensinamentos. O Imperador tinha patrocinado a construção de muitos mosteiros e templos budistas e sustentado diversos mestres de várias seitas budistas. Segundo sua maneira de entender os ensinamentos, achava que, em consequência de tudo o que fazia, deveria "merecer" um feliz e próspero reino, e ter o privilégio de reencarnar no lugar que alguns budistas chamam de "Nação Pura", onde, ao contrário da terra, todas as condições de vida conduziriam à realização da Iluminação.

O Imperador estava encantado por têr a oportunidade de encontrar um mestre profundamente iluminado e ansioso para conhecer suas realizações espirituais. Conta-se que, ao encontrar Bodhidharma, o Imperador perguntou:

*Tenho construído muitos templos, copiado inúmeros Sutras e ordenado muitos monges, desde que me tornei Imperador. Portanto, pergunto-lhe: qual é o meu mérito?"*

"Nenhum!", respondeu Bodhidharma. O Imperador insistiu: "Por que não tenho mérito?"

Bodhidharma replicou: "Fazer as coisas para obter mérito tem um motivo impuro e só revelará o fruto mesquinho do renascimento."

O Imperador, um tanto aborrecido, então, perguntou:

"Qual é o princípio mais importante do Budismo?"

Ao que Bodhidharma respondeu: "Um grande vazio. Nada sagrado."

O Imperador, agora confuso e bastante indignado, inquiriu: "Quem é este que está diante de mim?" Bodhidharma falou: "Eu não sei."

Vendo que o Imperador não entendeu, Bodhidharma cruzou o rio para Shaolin, onde ficou em meditação durante nove anos, voltado para a parede de uma gruta.

Wu-ti, mais tarde, conversou com um de seus ministros budistas sobre o encontro que tivera com Bodhidharma. O ministro perguntou: "Vossa Majestade Imperial sabe quem é esta pessoa?" O Imperador disse que não sabia. O ministro falou: "Ele é o Bodhisattva da compaixão, portador do selo do coração de Buda." Cheio de arrependimento, o Imperador quis chamar Bodhidharma de volta à corte, mas o ministro advertiu: "Ainda que você o mandasse buscar, ele não viria. Nem mesmo se todos, na China, fossem pedir-lhe." Ao mesmo tempo, Bodhidharma atraía um círculo de seguidores e, com o passar dos anos, confirmou Eka (o chinês Hui K'o) como seu próprio sucessor do Dharma.

Os mestres de Dhyana rapidamente descobriram que os chineses tinham um sistema contemplativo próprio, nos ensinamentos de Lao-tsu e de Ch'ung-tsu (o qual se chama coletivamente de Taoísmo). A maneira simples de viver em harmonia com a vida, associada ao Taoísmo, está resumida no princípio "Wu-wei", que significa "não-fazer" ou "não-esforço" (no sentido de seguir as ilusões da mente). O texto clássico do Taoísmo, o Tao Te Ching, começa assim:

*O Tao que pode ser contado não é o Tao eterno.*

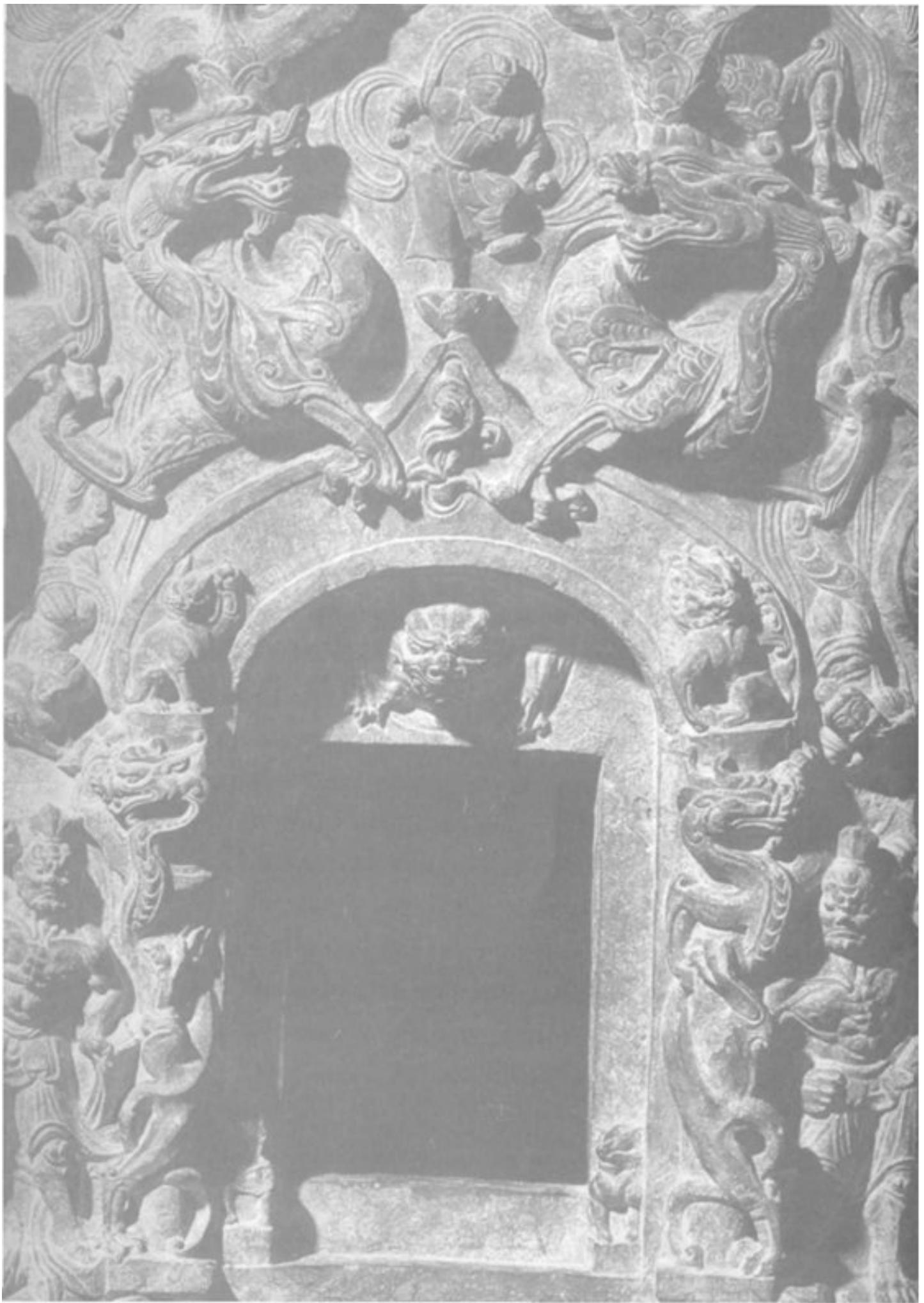
*O nome que pode ser especificado não é o nome eterno.*

*O que não tem nome é o eternamente real. Dar nomes é a origem de todas as coisas pessoais.*

*Livre do desejo, você comprehende o mistério. Apanhado em desejo, só vê as manifestações.*

*Embora mistério e manifestações surjam da mesma fonte. Esta fonte chama-se escuridão.*

*Escuridão dentro da escuridão. A porta de todo o entendimento.*



Santuário budista – Arte chinesa séc. VII

As similaridades com o Budismo Dhyana eram marcantes e, mais tarde, Ch'an é impregnado pela influência do Taoísmo que, assim, deu a Ch'an seu sabor distinto. Veja, por exemplo, o Hsin Hsin Ming, escrito pelo Terceiro Patriarca, Sengstan (em japonês, Sosan), que assim começa:

*O Grande caminho não é difícil Para aqueles que não têm preferências.*

*Quando amor e ódio estão ausentes*

*Tudo se torna claro e indistinto.*

*Faça a menor distinção, entretanto,*

*E o céu e a terra serão infinitamente postos de lado.*

Depois do Quarto Patriarca, Tao-hsin, os mestres do Ch'an começaram a construir e fundar mosteiros para treinamento e, quando chegou a época do Quinto, Hung-jen (601-74), já havia mil monges estudando na mesma área.

## O SEXTO PATRIARCA

Um dos discípulos do mosteiro de Hung-jen era um camponês analfabeto que, depois, se tornou o Sexto Patriarca. Seu nome era Hui-neng e, ao lado de Bodhidharma e Shakyamuni, é talvez o mestre mais renomado na história do Zen.

No relato biográfico de sua vida, o Sutra da Declaração de Princípios do Sexto Patriarca conta como chegou até Hung-jen, depois de ter ficado todo iluminado ao escutar, por acaso, um monge ler o Sutra do Diamante. Hung-jen, percebendo a sua Iluminação, colocou-o para trabalhar na cozinha, pois não queria criar uma situação embarracosa para os monges mais velhos. Passaram-se oito meses até que Hung-jen chamou todos os monges para uma reunião e anunciou que, se algum deles pudesse compor uma poesia, explicando a essência do Zen, lhe seria dada a "transmissão", e receberia o manto e a tigela do Sexto Patriarca. O favorito para o título era o monge-chefe, Shen-hsin. Ele escreveu o verso a seguir, sem assinar, na parede do mosteiro, tarde da noite.

*Nosso corpo é a árvore-Bodi Nossa mente, um espelho brilhante. Cuidadosamente nós os limpamos minuto a minuto E não deixamos nenhuma poeira ali pousar.*



Buda – Arte chinesa, séc.VIII- IX

Os outros monges ficaram maravilhados e decidiram que não poderia haver nada melhor. Entretanto, Hui-neng, passando pelo corredor, perguntou pelo verso que seria lido para ele (ele não sabia do teste de Hung-jen), e ditou seu próprio poema:

*A árvore Bodhi não existe Nem sequer um espelho brilhante. Já que tudo é vazio Onde pode a poeira pousar?*

Todos ficaram surpresos, e o mestre, reconhecendo que este era o trabalho de alguém que verdadeiramente entendeu a essência da mente, apagou-o, temendo que pudesse expor Hui-neng à indignação dos monges com ciúmes, por lealdade a Shen-hsui. Hui-neng tinha sido convocado para ver o mestre naquela mesma noite. Ele tinha recebido o manto e a tigela (que se dizia terem pertencido a Bodhidharma), e tinha sido avisado para seguir para o sul. Durante quinze anos, Hui-neng ficou no anonimato até decidir que já era a hora certa de revelar que ele era o Sexto Patriarca. A escola do Zen, por ele fundada, passou a ser conhecida como Escola do Sudeste, e a de Shen-hsui — que aos poucos iria desaparecer —, como Escola do Nordeste.

Tal era a genialidade de Hui-neng que, com grande capacidade, transmitiu o Dharma para 43 sucessores! Daí em diante, apareceram muitas linhas diferentes de transmissão do Zen, sendo que essa foi a semente para o desenvolvimento das duas principais seitas Zen no Japão: a Soto e a Rinzai.



#### LIN-CHI (EM JAPONÊS: RINZAI, MORTO EM 866)

Este é o mestre do Ch'an, cujo nome, em japonês, é usado para designar uma das duas maiores seitas Zen. Lin-chi ficou famoso pela maneira rude e franca com que tratava os discípulos para despertar suas mentes. Era bem capaz de bater no inquiridor para cortar os padrões de pensamento condicionado e permitir que a mente se abrisse para sua verdadeira natureza. Seus métodos de ensino são mais

bem ilustrados por suas próprias palavras:

A Dinastia T'ang (620-906) foi a Idade de Ouro do Zen na China. Ela produziu grandes mestres, como Joshu (778-897) e Nansen (748-834), e as histórias e casos desses mestres foram reunidas em coleções como a Mumokan, Hekiganroku, Shoyoroku e Tetteki Tosui, e estudadas pelos discípulos do Zen até os dias de hoje. Um dos maiores professores e que gozou de maior influência, nessa época, foi Lin-chi. *Os seguidores do Caminho, o Dharma de Buda, não necessitam de instrução especializada. Seja simplesmente você mesmo, sem buscar mais nada, usando mantos ou comendo... Se você dominar a situação na qual está, onde quer que esteja, tudo se torna verdadeiro, você não é mais manobrado pelas circunstâncias.*

*Amigos, vou dizer-lhes uma coisa: não existe Buda, não existe caminho espiritual para seguir, nem treinamento, nem realização. Você está febrilmente correndo atrás de quê? Colocando uma cabeça em cima de sua própria cabeça, seus cegos idiotas! A cabeça está exatamente onde deveria estar. O problema é que vocês não acreditam em vocês mesmos o suficiente. Por isso, são jogados pra lá e pra capelas condições nas quais se meteram. Estando escravizados e distorcidos pelas situações objetivas, não têm liberdade de espécie alguma, não são senhores de si próprios. Parem de se voltar para fora e também não se apeguem às minhas palavras. Simplesmente deixem de se apegar ao passado e de ficar ansioso pelo futuro.*

## O ZEN CHEGA AO JAPÃO

Antes de serem transmitidas para o Japão, as duas maiores escolas dominantes do Ch'an, na China, eram a que traçou sua linhagem a partir do sexto Patriarca até Lin-chi e a que traçou sua linhagem revendo Ts'ao-shan Pen-chi (em japonês: Sozan Honjaku, 840-901) e Tung-shan Lian-chieh (em japonês: Tozan Ryokai, 807-869), então conhecida como Escola de Ts'ao-tung, na China. No Japão, essas duas escolas ficaram conhecidas como Rinzai e Soto, respectivamente. A Rinzai foi introduzida, primeiramente, no Japão, por Eisai (1141-1215), e a Soto, por Eihei Dogen Kigen, de quem já falamos.

Em 1184, Eisai construiu o primeiro templo do Zen no Japão. Chama-se Shofuku-ji e até hoje existe. Mais tarde, mudou-se para a capital Imperial, Kyoto, onde a Escola Rinzai tomou-se firmemente estabelecida.

Entre os séculos XII e XIV, o Rinzai Zen passou a ser muito popular na classe dos samurais que dominava o Japão. Os samurais valorizaram a imediata praticabilidade do treinamento, que era adaptado para satisfazer as necessidades urgentes daqueles anos de turbulência. A coragem e a determinação dos guerreiros fizeram deles discípulos particularmente fortes. Abriram-se templos do Rin-



O grande Buda – Arte japonesa, período Kamakura, ano 1252

zai em Kamakura, a capital militar, e o sistema nativo do "Guerreiro Zen", com seu koan próprio, começou a se expandir. Nesse meio tempo, o Soto Zen desenvolveu-se independentemente da agitação política da capital.

Dogen nasceu em 1200. Seu pai morreu quando ele tinha dois anos, e sua mãe faleceu cinco anos depois. Com a idade de treze anos foi viver com um tio, um devoto do Budismo. A perda de seus pais e o incentivo de seu tio confirmaram a decisão do Dogen de tornar-se monge. Alguns anos mais tarde, foi para o mosteiro de Kenninjo, fundado por Eisai, e estudou com o sucessor do Dharma de Eisai, Myozan. Durante o tempo que ficou em Kenninjo, o Dogen completou seu treinamento na tradição Rinzai e recebeu o "Inka", o selo de mestre. Apesar disso, não tinha resolvido satisfatoriamente seu dilema básico quanto ao significado da vida. Suas dúvidas levaram-no a empreender uma viagem arriscada, para a China, em 1223. Uma vez lá, estudou com o Mestre Ju-ching (1163-1228) no mosteiro de T'ien-T'ung. Tudo leva a crer que o treinamento foi duro e, no início, não teve uma vida fácil. Seu Daí-Kensho ocorreu da seguinte maneira:

Seguindo o exemplo do seu mestre, o Dogen se dedicou à prática do Zazen noite e dia. De manhã cedo, enquanto dava seu giro costumeiro para fazer uma inspeção, no início do período do Zazen formal, Ju-ching encontrou um dos monges cochilando. Repreendendo o monge, disse: "A prática do Zazen é o deixar cair o corpo e a mente. O que você espera conseguir cochilando?" Ao ouvir estas palavras, Dogen compreendeu a Iluminação, o olho de sua mente

abriu-se completamente. Dirigindo-se para a sala de Ju-ching, a fim de ter sua Iluminação confirmada como genuína, o Dogen queimou um incenso e prostrou-se perante seu mestre.

"O que você quer dizer com isto?" perguntou Ju-ching. "Eu experimentei o deixar cair o corpo e a mente", respondeu o Dogen.

Ju-ching, vendo que a Iluminação do Dogen era genuína, disse por fim: "Você realmente deixou cair o corpo e a mente!"

O Dogen, entretanto, insistiu em dizer: "Eu apenas acabei de compreender a Iluminação, não me aprove com tanta felicidade. " "Eu não o estou aprovando facilmente. " O Dogen, ainda insatisfeito, persistiu: "Em que você se baseia para dizer que não me aprovou facilmente?" Ju-ching respondeu: "Corpo e mente caíram!" Ouvindo isto, o Dogen prostrou-se perante o mestre em profundo respeito e gratidão, mostrando que realmente havia transcendido sua mente discriminatória.

Tirado de *Dogen Zen*, por Yuho Yokoi.

Dogen voltou para o Japão, em 1227, levando cópias de certos textos importantes do Soto Zen, muito embora tenha dito que regressou de "mãos vazias". A essência fundamental do Zen, que ele agora ensinava, era que a prática ou atividade do dia-a-dia é a expressão da própria Iluminação. Por este motivo, começou a dar grande ênfase aos detalhes da atividade cotidiana, e encarou cada momento como uma oportunidade de expressar a gratidão pela natureza de Buda. Ganhou a reputação de se submeter a uma disciplina severa e de fazer críticas abertas às outras seitas budistas, inclusive ao Rinzai.

Em 1236, Dogen fundou seu próprio templo, e sua fama de mestre começou a se espalhar. Hoje, ele é reverenciado como um dos maiores gênios religiosos do Japão. Dogen não tinha nada em comum com as lutas do poder aristocrático e militar do seu tempo e isto, combinado com sua insistência em afirmar que mulheres e homens eram igualmente capazes de realizar o Caminho de Buda, fez do Soto uma tradição realmente sem classes.



Buda – Arte japonesa, período Asuka, séc. VII



Foge ao escopo deste livro fornecer uma pesquisa detalhada dos ensinamentos do Dogen; todavia, deve-se mencionar que seu impacto sobre o Zen japonês foi incomensurável e nenhum discípulo bem-intencionado poderá desprezar sua obra. Não estaremos exagerando se dissermos que, após a introdução do Soto e do Rinzai no Japão, como escolas separadas, elas se desenvolveram e floresceram independentes uma da outra por quase 700 anos. Se o vigor dessas escolas foi firmemente mantido, através dos séculos, é um assunto que envolve certa controvérsia. O Zenji Hakuin, por exemplo, é considerado por toda a parte, no Japão, como o reformador do Rinzai Zen, no século XVII, que estava naquela época se tornando bastante "insípido". Similarmente, os métodos de ensino de mestre Bankei separaram os sistemas tradicionais completamente.

Durante todos estes anos, uma escola tem criticado a outra, e cada uma pode estar certa dentro de sua própria perspectiva. Os praticantes do Rinzai criticam seus congêneres do Soto por subestimarem a realização do Satori, e os últimos criticam os primeiros por não considerarem que a prática diária do Caminho não é nada mais do que realizar a Iluminação.

É preciso que alguém tenha a capacidade do próprio Dogen para obter a aprovação de mestre em uma tradição, e ainda reconhecer que existe algo a ser aprendido com a outra. Entretanto, foi precisamente isto que o Roshi Daiun Sogaku Harada (1872-1963) fez. O Roshi Yasutani, seu sucessor do Dharma, disse a respeito dele: "Embora ele próprio fosse da seita Soto, não conseguiu encontrar um mestre verdadeiramente realizado naquele seita e, portanto, submeteu-se ao treinamento no Shogen-ji e, depois, no Nansen-ji, dois mosteiros Rinzai. Em Nansen-ji, finalmente, apoderou-se do segredo mais profundo do Zen, sob a orientação do Roshi Doku-tan, um eminente mestre." Em consequência, os sucessores do Dharma do Roshi Harada usaram ambos os métodos de ensino, Soto e Rinzai, e argumentaram que assim procediam de uma maneira inovadora, tradicional e flexível.

Menciona-se tal fato devido à profunda influência que o Roshi Yasutani e outros dessa linhagem tiveram sobre o desenvolvimento do Zen no Ocidente.

## O ZEN CONTEMPORÂNEO NO OCIDENTE

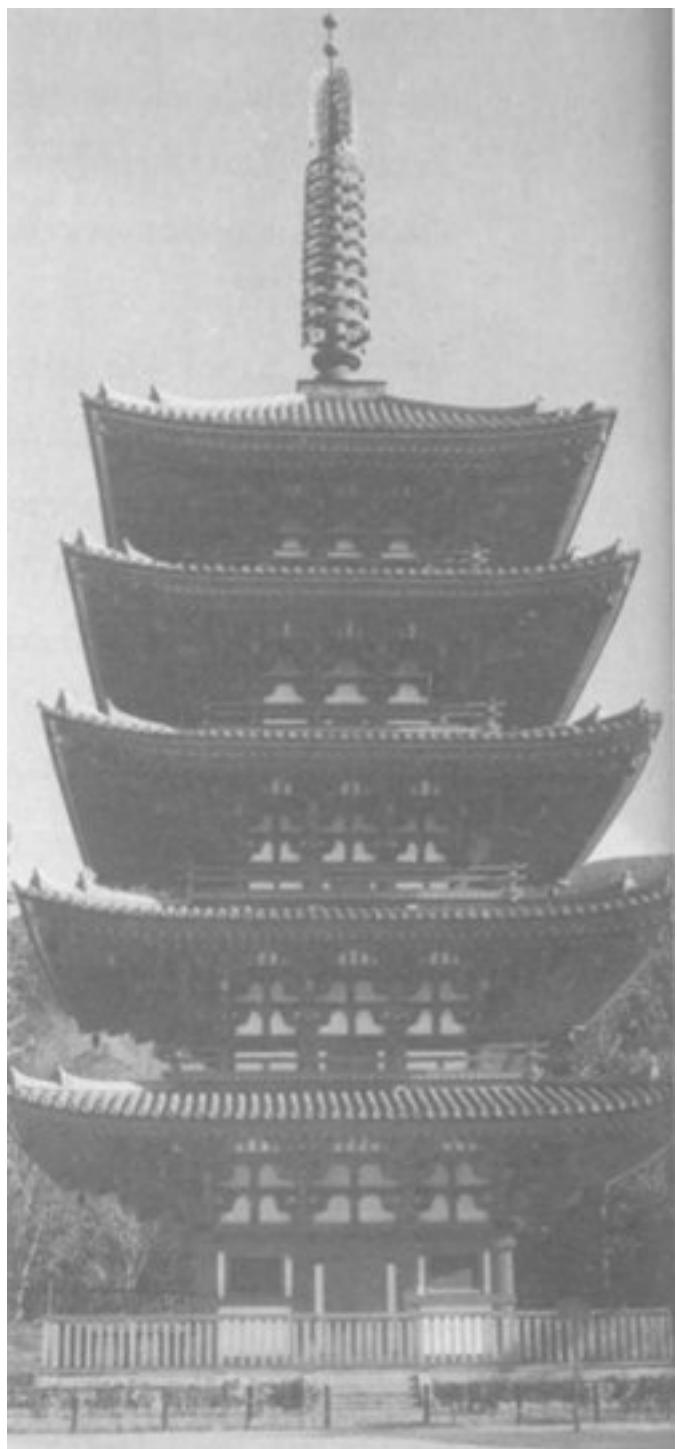
Embora muitas vezes o associem às artes marciais, medicina alternativa, cozinha macrobiótica, manutenção de motocicleta etc, muitos ocidentais, pelo menos, já ouviram falar no Zen hoje em dia. Ele tem sido popularizado em filmes, música, artes e ficção, e não existem boas livrarias ou bibliotecas que não tenham, pelo menos, uma publicação sobre o assunto.

O trabalho pioneiro de D.T. Suzuki, Alan Watts e Christmas Humphries, juntamente com o intercâmbio cultural deste século, também tornou muito fácil, para diversas gerações de mestres Zen orientais, trazer o Dharma para o Ocidente.

Talvez por causa do relacionamento desenvolvido entre as forças americanas de ocupação e os nacionalistas japoneses, os primeiros mestres Zen do Japão que viajaram para o exterior foram inicialmente para a América do Norte. No início, reuniões informais, conduzidas por Nyo-gen Senzaki e outros, despertaram um interesse nos retiros (sesshin) formais do Zen, sob a orientação, Por exemplo, dos Roshis Shunryu

Suzuki, Hakuin Yasutani e Soen Nakagawa. No início da década de 70, centros de treinamento formal foram fundados na América para o Soto e o Rinzai Zen, bem como para o Ch'na chinês e o "Son" coreano. Como os monges japoneses Eisai e Dogen, que foram para a China e retornaram para o Japão com o Dharma, alguns ocidentais, interessados no Zen, voltaram para o Oriente, de lá regressando para fundar seus próprios centros de treinamento como satélites de mosteiros do Japão ou independentes. Entre estes estão o Roshi Jiyu Kennet, o Venerável Myoko-ni e o Roshi Philip Kapleau. Juntos, os discípulos americanos e europeus e os mestres japoneses no Ocidente, que concluíram seu próprio treinamento formal, representam uma getação de mestres Zen nativos, alguns dos quais agora têm seus próprios sucessores do Dharma.

Apesar de ainda estarmos nos primeiros anos de seu desenvolvimento, ficou claro



que o Zen, no Ocidente, vai ser diferente de seus congêneres orientais. Isto se reflete nas expectativas dos próprios discípulos, seus mestres e no Dharma em si. Deste modo, assim como tem tido um notável crescimento, o Zen no Ocidente tem também experimentado muitos mal-entendidos e dificuldades: duras lições estão sendo aprendidas tanto pelos discípulos como pelos mestres.

Tem havido considerável experimentação com os métodos de ensino tradicionais, e um dos resultados é que os mestres ficaram mais dispostos a falar e explicar o Zen do que no passado. Mas há também diferenças de estilos marcantes com relação às várias linhagens que estão surgindo no Ocidente. Vejamos o Soto Zen, por exemplo; a escola franco-européia, fundada pelo Roshi Taisen Deshimaru (1914-1982), é muito diferente, na sua abordagem para treinamento, da britânica do Roshi Jiyu Kennet e da Ordem norte-americana dos budistas contemplativos.

Tudo isto é de esperar, enquanto os mestres adaptam o treinamento para atender às necessidades dos discípulos. Uma impressão que se tem do Ch'an desenvolvido é de que se tornou reconhecidamente diferente dos sistemas do Budismo Mahayana de Dhyana, no qual teve origem. De maneira semelhante, o Soto e o Rinzai japoneses, conforme existem hoje, são muito diferentes das suas origens do século XII. Já que o Zen trata da valorização da vida, em vez da devoção a dogmas e credos específicos, suas formas européias e norte-americanas, com certeza, evoluirão com as conhecidas características da cultura ocidental.

E muito cedo para dizer que forma essas características finalmente vão tomar; porém, neste estágio, estas preocupações e temas parecem bastante comuns em várias escolas ocidentais do Zen. Resumidamente são:

1. Apesar de o Dogen insistir que homens e mulheres são igualmente capazes de realizar o Caminho, há uma diferença marcante entre o moderno Ocidente e o antigo Oriente quanto ao lugar e ao *status* da mulher no treinamento Zen. A tendência no Ocidente tem sido não fazer distinção de sexo. Centros de treinamento, mosteiros, sesshin, acesso aos mestres, todos estão abertos para qualquer pessoa. Talvez, em consequência disso, haja muito mais mulheres procurando o treinamento Zen no Ocidente do que no Oriente.

2. A necessidade de, e a distinção entre treinamento leigo e monástico, tem sido matéria para muita meditação e experimentação no Ocidente. Alguns mestres são muito severos nas suas exigências para com os discípulos que querem se tornar monges, ao passo que outros encaram como natural, para qualquer um que pratique a meditação regularmente, tornar-se monge, se assim o desejar. A distinção é também obscura porque não existe uma tradição muito difundida, no Ocidente, para os leigos manterem as comunidades monásticas. Isto significa que quase todos os monges Zen ocidentais têm de trabalhar, pelo menos por algum tempo, em tarefas comuns, para se manterem. Em consequência disso, nos centros Zen que ficam na cidade, mais do que nos mosteiros da zona rural, esta tem sido a regra. Onde centros de退iros monásticos

foram fundados, a tendência é abrigar apenas pequenas comunidades residenciais, e a maior parte das pessoas ficar somente algumas semanas ou meses de cada vez.

3. Até que ponto o Zen ocidental deverá adotar as formas orientais nas quais o Zen está "condensado" é um assunto que tem sido tratado amplamente, de diferentes maneiras. Algumas linhagens ocidentais têm feito um grande esforço para remover da prática todos os vestígios das origens orientais. Assim, todos os termos de referência, os Sutras e os cânticos têm sido traduzidos nos equivalentes próximos europeus, e têm sido adotadas formas de apresentação das tradições religiosas européias. Outras têm sido mais conservadoras, entretanto, limitando-se, por exemplo, a traduzir para o vernáculo somente certos cantos.

Os motivos para fazer ou deixar de fazer quaisquer modificações no tratamento oriental do Zen serão testados com o passar do tempo; alguns surgirão como bem-sucedidos, outros serão desprezados como inadequados. Por enquanto, a escolha dos estilos de ensino e tradições disponíveis para o iniciante é muito grande, senão um pouco confusa. Talvez o melhor e mais imparcial conselho que possa ser dado é aquele certa vez oferecido pelo Zenji Dogen:

*Mesmo as pessoas que estão no mundo profano devem se concentrar em uma coisa e aprendê-la o máximo possível, para poder realizá-la perante os outros, em vez de aprender muitas coisas, ao mesmo tempo, sem realizar verdadeiramente nenhuma delas. Isto é tanto mais válido para o Dharma de Buda, que transcende o mundo profano e nunca foi aprendido ou praticado a partir do começo sem começo. Nós ainda não estamos familiarizados com ele. Além disso, nossa capacidade é pobre. Se tentarmos aprender muitas coisas a respeito deste majestoso e ilimitado Dharma de Buda, não realizaremos nada. Mesmo que nos dediquemos a apenas uma coisa, devido a nossa natureza e capacidade inferiores, teremos dificuldade de esclarecer o Dharma de Buda completamente em uma vida. Discípulos, concentrem-se em uma coisa só.*

## CAPÍTULO 3

## O CAMINHO DO ZEN

### 1. A JORNADA PARA O VERDADEIRO SELF

Existem diversas metáforas para o caminho do treinamento Zen, e a mais comum é a dos dez "Desenhos do Vaqueiro e o Touro" (veja o Cap. 8); entretanto, no Gakudo-Yojinshu (Diretrizes para Estudar o Caminho), o Zenji Dogen usou outra:



Budhisattva com doador – Arte chinesa, séc.IX- X

*As pessoas que praticam o Caminho nos dias de hoje ainda não entenderam o que ele é, tão grande é o seu desejo de obter resultados visíveis. Quem não comete este erro? E como um jovem que foge de seu pai e de sua herança e fica vagando aqui e ali, na pobreza. Embora seja o filho único de uma família abastada, não está consciente disto e eternamente perambula em terras estrangeiras, mendigando trabalho. Na verdade, todas as pessoas são assim.*

Originalmente, a história do jovem que foge de casa vem do Sutta do "Lótus Branco" do Budismo Mahayana, um texto que, como monge noviço, é quase certo que o Dogen deveria saber de cor.

Na história completa, o pai do jovem, muito triste pela perda de seu único filho, procurou-o sem sucesso e, finalmente, passou a morar numa determinada cidade. Por ser excessivamente abastado, construiu uma excelente mansão para viver, no meio de uma grande propriedade.

Chegou, então, a hora em que o filho sentiu vontade de regressar para o seu próprio país e, um dia, perambulou desconhecido na cidade de seu pai e aproximou-se da mansão, procurando trabalho. O jovem estava realmente muito maltrapilho e, vendo o esplendor da mansão, além da nobreza e do refinamento do proprietário que estava na varanda, achou que não haveria lugar ali para ele. Por isso, saiu andando. Neste meio tempo, o pai, que nunca esquecera o rosto do filho, imediatamente reconheceu-o na multidão que estava ao lado de fora da mansão. Cheio de alegria, enviou dois de seus mais importantes súditos para dar-lhe boas-vindas. Infelizmente, o filho, não tendo a menor idéia da intenção desses homens e temendo ser morto ou tornar-se escravo, repeliu-os e fugiu para um bairro pobre. Sabendo disso, o pai resolveu enviar dois servos vestidos de roupas rasgadas, para procurar o filho e oferecer-lhe um emprego de lacaio na propriedade.

Desta maneira, o jovem foi atraído de volta à mansão, onde começou a trabalhar, limpando um monte de sujeira. À noite, voltou para o cortiço. À medida que o tempo passava, o jovem ia se tornando mais à vontade com a vizinhança, e aceitou a oferta de um humilde para morar perto da propriedade. Depois, o pai se vestiu com roupas de trabalho e conseguiu se aproximar do filho e conversar com ele. O jovem foi encorajado pelo pai no seu trabalho e, com o decorrer do tempo, tornou-se melhor e mais responsável. Disse também o pai para o filho que, toda vez que quisesse, poderia ir visitar a mansão.

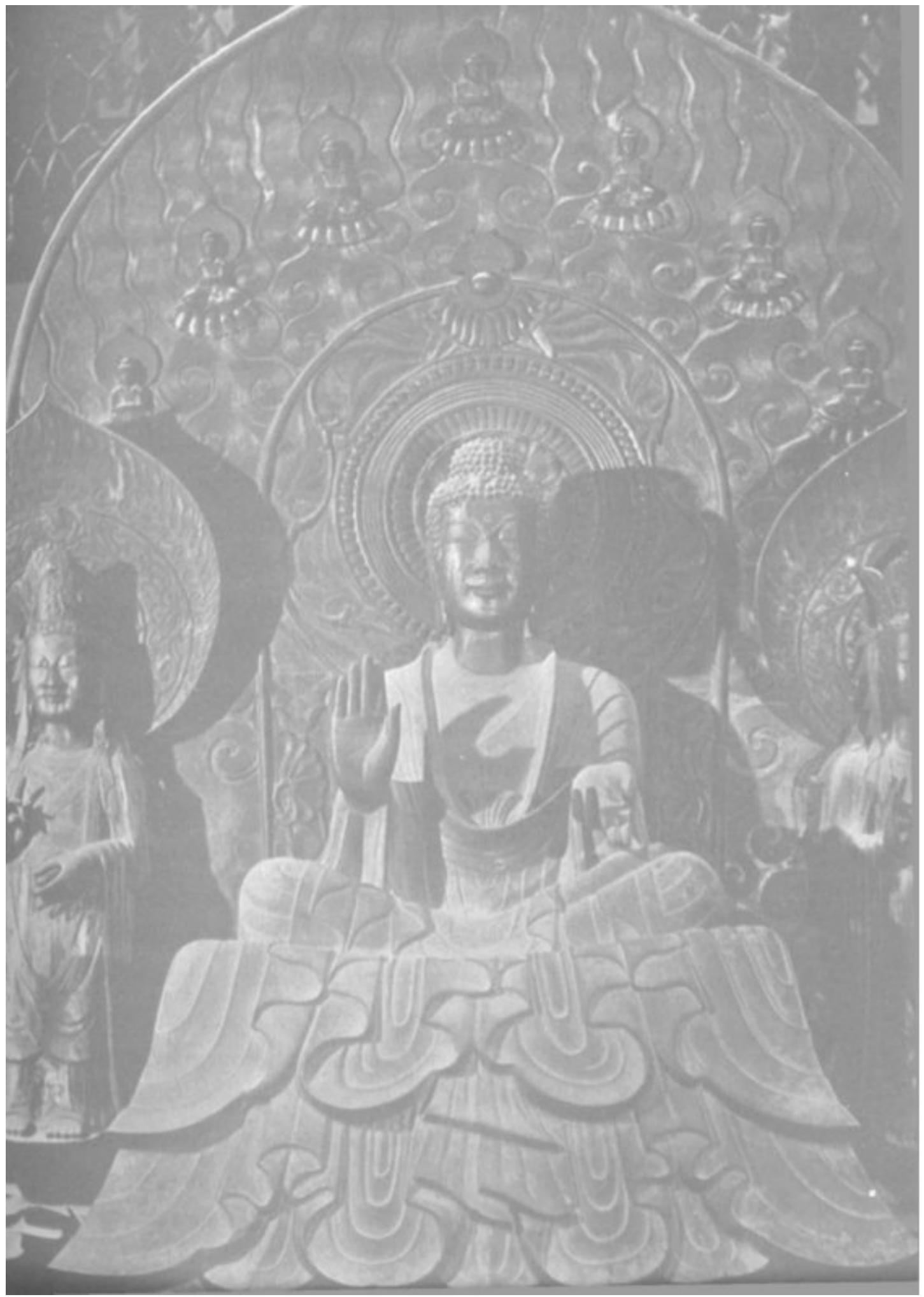
Embora o jovem estivesse feliz por ser tão bem-tratado, tinha sempre a convicção de que era um subalterno do poderoso nobre, que tão gentilmente o havia empregado, sentindo-se muito inferior e que não merecia tanta generosidade. Entretanto, trabalhou com lealdade e diligentemente, enquanto o pai lhe dava mais e mais responsabilidades até que, finalmente, se tornou gerente de toda a propriedade. Depois de muitos anos, o sentimento de inferioridade do filho diminuiu, e ele se tornou, de certa forma, muito amigo do pai. Este, sentindo que a morte se aproximava, pediu que todos os dignatários comparecessem junto com seus servos e criados. Perante todos, comunicou

que o pobre homem que ele havia levado para casa e ao qual havia confiado a gerência da propriedade era, de fato, seu próprio filho, e, agora, toda a propriedade lhe pertencia. Só então o jovem comprehendeu, para sua alegria, que aquele era seu pai e essa herança era sua.

Como no mito, a história simboliza a ânsia da psique humana no sentido da totalidade. O pai, naturalmente, representa a natureza de Buda ou o verdadeiro Self; representa, também, o mestre do Zen. O filho é o ego-Self (a mente discriminadora). A história começa com a situação desagradável em que a maioria das pessoas está metida: a da alienação da natureza de Buda que não reconhecem dentro de si próprias. No Gakudo Yojinshu, o Zenji Dogen diz que o grau de alienação das pessoas é representado pelo quanto, da mesma forma que o jovem, têm perambulado pelas "tetras estrangeiras", esquecendo sua "família" e "herança", e vivendo como miseráveis, preocupados com a "luta pela sobrevivência". Em outras palavras, a alienação repousa em que dimensão a maneira de a pessoa encarar a vida baseia-se no lucro e no sucesso exteriores (o que Dogen chama de lucro visível"), em oposição à reflexão sobre a natureza da vida como ela é. A maior parte da humanidade está muito preocupada com suas necessidades habituais ("a luta pela sobrevivência"), sem nunca parar e conscientemente refletir sobre como a vida realmente é. Na verdade, toda a orientação e "cultura" da sociedade conspiram, por assim dizer, contra tal reflexão: assim sendo, o ser humano realmente vive em "terras estrangeiras". Todavia, muitas vezes chega uma hora em que, quase instintivamente, mesmo a pessoa mais ocupada e aparentemente mais materialista, sente-se forçada a buscar harmonia com sua vida e seu verdadeiro Self. Desta maneira, o jovem foi atraído pela sua própria necessidade de trabalho, voltando a bater à porta do seu pai.

Há pessoas que se sentem compelidas a refletir sobre quem realmente são, quando alguma coisa lhes acontece, levando-as a questionar o significado da vida; por exemplo, quando defrontam com a inevitabilidade da morte. Entretanto, muitas pessoas são bem mais propensas a ignorar esses assuntos ou, pelo menos, deixá-los de lado como sendo de interesse puramente "religioso". Em parte, talvez, como insinua a história, devido às consequências do conhecimento de que a vida é realmente um mistério para nós serem muito assustadoras para o ego-Self. O jovem fugiu com medo da casa de seu pai e dos seus súditos de alta hierarquia.

Outro aspecto é até que ponto, assim como aquele filho, as pessoas se consideram sem valor ou um fracasso. As vezes querem respostas para o que consideram problemas "espirituais", mas ficam com medo de procurá-las e duvidam da sua própria capacidade de entendê-las. Entretanto, a ânsia do Self é no sentido da totalidade e, portanto, na história, o pai adota o que no Zen se chama compaixão ou meios "habilidosos". Em vez de tentar forçar o filho a voltar para casa, enviou dois servis casalmente vestidos para oferecer ao jovem aquilo que ele julgava querer: um trabalho humilde.



Tríade do Buda Cakyamuni – Arte japonesa, período Asuka, ano 62



Para aqueles em cujas vidas surgem dúvidas sobre o significado da existência, isto pode assumir uma importância fundamental, e é muitas vezes a razão de se voltarem para o Zen ou para aprenderem meditação. Para outros, muitas vezes acontece que o motivo inicial para se dedicarem ao estudo do Zen não tem nada a ver, conscientemente, com qualquer necessidade que chamariam de "espiritual". Em geral, as pessoas apenas querem paz de espírito, melhorar sua concentração ou se livrar do estresse. Talvez um de seus amigos tenha dito que a meditação pode ajudar e, por isso, decidiram tentar.

O Zen não é algo extraordinário. O Roshi Shunryu Suzuki costumava repetir para os seus discípulos que ele "não é nada especial". Na história, também o jovem foi posto para trabalhar nas redondezas domésticas, limpando uma enorme pilha de sujeira. Tradicionalmente, limpar a sujeira é dito para simbolizar o trabalho de tirar as ilusões. Isto tem um significado importante. A pilha é enorme. No Zen e no Budismo Mahayana existem quatro Votos do Bodhisattva, o segundo dos quais é: "Os desejos são inesgotáveis, eu juro que darei um fim neles. Embora o filho tenha trabalhado

leal e diligentemente, o Sutta não diz se ele conseguiu acabar com a pilha de sujeira. O trabalho dele era em si o Caminho. Anteriormente, a questão levantada é se a prática do Zen não gira em torno de livrar-se do ego, e que isto é válido para a ilusão. Existe um famoso Mahayana que diz: "As paixões são Bodi (Iluminação)." Muitas pessoas ficam logo desiludidas com

a prática do Zen, porque se dedicam a ela imaginando que, através da meditação, sentirão somente paz, amor e harmonia; apesar disso, o que realmente encontram é aquela pilha de sujeira: toda a cobiça, irritação, ciúme, ódio, sentimentos de inadequação e assim por diante, que pensavam evitar através do Zen. De fato, sua prática atingiu um estágio crucial, e o papel do mestre, agora, torna-se muito importante. Treinando com um mestre, o significado da desilusão pode ser compreendido, e o discípulo é instigado e estimulado a continuar. O discípulo

aprenderá com o mestre que as paixões são paixões até o ponto em que são satisfeitas ou reprimidas, e Bodi, até o ponto em que são aceitas e que se permite que passem pela mente incondicionalmente e sem julgamento. (O discípulo do Zen não faz voto de acabar com os desejos porque, no fim, ele vai fazê-lo, mas nutte uma atitude de treinamento que é indomável. O Zen é simples, porém suas lições são duras e têm que ser aprendidas sempre. Um mestre Zen chegou a dizer que sua vida toda tinha sido uma série de erros.)

A medida que o jovem tinha mais maturidade, mais o cumulavam de responsabilidades, até que, finalmente, ele se sentiu suficientemente autoconfiante para transitar pela mansão. Ele ainda não morava lá, ainda não sabia quem realmente era. Existe sempre uma sensação, no treinamento Zen, de que se comprehende mais do que se é capaz de expressar na vida real. Por isso, a pergunta constantemente feita por pessoas com pouca ou muita experiência de treinamento Zen é: "Como posso fazer com que a prática do Zen faça parte da minha vida diária?" Existe a calma e a serenidade relativas ao salão de meditação, de um lado, e a confusão em que vivemos, do outro. Isto é perambular para dentro e para fora da mansão. Gradualmente, com maturidade e prática, o "abismo" vai se estreitando entre o que foi compreendido, de um lado, e como vivemos nossas vidas, do outro.

A morte do pai e a descoberta pelo filho de sua verdadeira identidade representam muitas coisas. É naturalmente o fim da jornada e a morte da alienação, entre a natureza essencial e o ego-Self. Pode-se perguntar se a descoberta do filho foi repentina ou gradual. Ele só comprehendeu quem ele era, pela primeira vez, no fim de tudo? Ou, talvez, seja mais provável ter lentamente começado a suspeitá-lo, por algum tempo, e, no fim, sua suspeita foi simplesmente confirmada como certa? Estaremos vendo, aqui, o que Christmas Humphries chamou de "... um assalto direto à cidadela da Verdade", ou como o Roshi Suzuki teria tido, que o progresso é feito pouco a pouco?' Ele descreveu isto da seguinte maneira:

*Quando você está numa neblina, não tem noção se está se molhando ou não, mas, à medida que continua caminhando, começa a se molhar aos pouquinhos. Se sua mente tem idéias de aperfeiçoamento, você pode dizer: "Oh, esse ritmo é terrível. Mas, na realidade, não é. Quando você se molha na neblina, é muito difícil se secar. Portanto, não há necessidade de se preocupar com o aperfeiçoamento. E como estudar um idioma estrangeiro: você não pode fazê-lo de repente, mas, repetindo diversas vezes, poderá aprender. Esta é a maneira Soto de praticar.*

A morte do pai é também o fim do sentimento de inferioridade do filho. Agora, ele vê a si próprio como igual ao mestre e reconhece Buda dentro dele. Este é o significado da exortação de Mumon: "Ao encontrar Buda, mate-o. Quando encontrar os patriarcas, mate-os." Existe também o reconhecimento do mestre para o discípulo, de Buda para Buda que, no Soto Zen, é chamado "Shisho", a Transmissão do Dharma, a mão



levantada do ensinamento de Buda. Todas estas coisas aconteceram quando o filho estava bem e pronto. Nada poderia ser forçado. Ele tinha de desenvolver a fé nele próprio para assumir a gerência da propriedade de seu pai. No treinamento Zen, a rapidez do aperfeiçoamento do discípulo vai depender de sua capacidade e do seu comprometimento. Alguns são rápidos, outros lentos. Alguns querem a realização completa, outros optaram por algo menor.

Desde que pai e filho são elementos da mesma mente, pode-se perguntar o que o filho herdou que já não tivesse originalmente. Em certo sentido, nada recebeu, mas, em outro, chegou muito longe, de verdade. É uma questão de perspectiva. Quando o Imperador da China, Wu-ti, fez uma pergunta semelhante para o primeiro Patriarca Zen chinês, Bodhidharma, este respondeu: "Vazio imenso nada sagrado." Quando pressionado posteriormente, replicou, com certeza "socrática", que não sabia. Já vimos também que Vimalakirti manteve-se em silêncio.

Na vida de Joshu Jushin vamos encontrar algumas respostas que este famoso mestre Zen deu para tais perguntas.

## 2. A VIDA DE JOSHU JUSHIN (778-897)

As histórias a seguir concentram-se na vida de Joshu (em chinês, Chao-chou Ts'ung-shen), um dos maiores mestres Zen da Dinastia Tang. Elas fornecem exemplos maravilhosos do que existe de melhor no Zen. Os comentários e interpretações

oferecidos são mais do que isto; certamente não são "respostas" para os problemas que essas histórias teptesentam.

Quando Joshu ainda era adolescente, começou o treinamento com o mestre Nansen (748-834), 36º Patriarca do Zen, na sucessão do próprio Buda Shakyamuni, e cujo nome Zen origina-se da montanha sobre a qual ele fundou seu mosteiro. Na coleção de Koans chamada Mumonkan, há um registro de um antigo encontro entre Nansen e Joshu:

*Certa vez Joshu perguntou ao mestre Nansen: "O que é o Caminho?"*

*Nansen respondeu: "A mente cotidiana é o Caminho. " "Então, devemos dirigir-nos em sua direção ou não?", perguntou Joshu.*

*Disse Nansen: "Se você não procurar dirigir sua vida na sua direção, irá se afastar dele. "*

*Joshu, depois, continuou: "Se não tentarmos, como poderemos saber se ele é o Caminho?"*

*Nansen replicou: "O Caminho não pertence ao conhecer ou não conhecer. Saber é ilusão. Não saber é não ter discriminação. Se Você realmente alcançar o Caminho da Não-Dúvida, verá que é como um grande vazio, imenso e sem fronteiras. Como pode haver certo e errado no Caminho?" Com estas palavras Joshu estava iluminado.*

Nessa época Joshu era noviço e Nansen já era bem velho. A pergunta de Joshu é realmente a pergunta de todo iniciante: o que é o Zen? Sobre a resposta de Nansen, o Sensei Genpo Merzel disse:

*Está traduzido: "A mente cotidiana é o Caminho", porém aprendi a preferir chamar de "mente natural". "Cotidiano" dá a impressão de que é aquilo a que estamos comumente acostumados, e com a mente "Natural" — todos nós sabemos que não somos muito naturais. É mais confiável que o Caminho seja a mente natural. E mente cotidiana também, mas o nosso senso comum para compreender a mente normal não muito normal. Ela é cheia de todos os tipos de vaidades: cobiça, ambição, ciúme etc. Quando você realmente alcança essa mente normal, não é aquilo a que estamos normalmente acostumados.*

"Mente", aqui, refere-se ao que, em japonês, chama-se "Shin". Não é só a mente no sentido de cérebro, mas é o coração-mente ou espírito. Poder-se-ia se dizer que o coração natural é o Caminho. Joshu perguntou se deveria procurar a mente cotidiana. Nansen disse que, procuran-do-a, se afastaria dela. O problema é que, como o questionamento persistente de Joshu demonstrou, não é suficiente para o principiante simplesmente ouvir isto. Se a vida de alguém é uma confusão, é muito difícil aceitai que esta pessoa já é Buda. Joshu estava piocuiando o Caminho para tomair-se Buda e, diante disso, sua peisistência é muito legítima. Entretanto, sua idéia a respeito da Iluminação eia a única coisa que o estava impedindo de comprehendê-la. Do ponto de vista absoluto, Joshu já estava iluminado; do ponto de vista relativo, não via isto.



Nansen disse que o Caminho não pertence ao conhecer ou não conhecer. Em outras palavras, ele apenas é. Conhecer é ilusão; não conhecer é vazio, ignorância. Quando não se tem dúvida a este respeito, existe apenas Mente de Buda Não-nascida. Portanto, vendo, Joshu teve o Kensho. Mumon, o compilador do Mumonkan, fez o seguinte comentário sobre esta história: "Questionado por Joshu, Nansen imediatamente mostra que a telha está se desintegrando, o gelo derretendo, nenhuma comunicação, seja qual for, é possível." O apego de Joshu às suas idéias e preconceitos caiu, e ele teve uma visão da natureza do Não-nascido. Falando sobre isto, disse de si mesmo: "Eu estava arruinado e sem lar." Mumon continuou: "Duvido, entretanto, que Joshu tenha atingido o ponto que Nansen atingiu. Ele precisava de mais trinta anos de estudo." Mumon escreveu uma poesia sobre esta história:

*Centenas de flores na primavera;  
A lua no outono;  
Uma brisa fria no verão;  
e neve no inverno.  
Se não existe nenhuma nuvem inútil na sua  
mente, você está na boa estação.*

Mais tarde, quando Joshu tinha saído, os monges das agremiações orientais e ocidentais do mosteiro de Nansen começaram a se desentender. Havia, evidentemente, uma certa rivalidade entre eles, e para a finalidade desta história, ela se cristalizou ao redor de um gato. Vendo os monges brigarem sobre a posse do gato, Nansen levantou-o e disse:

*Se vocês podem dizer uma palavra dentro do Zen, salvarão o gato. Se não, vou dividir-lo em dois. Ninguém pode falar e Nansen matou o gato. Naquela noite, quando Joshu voltou, Nansen contou-lhe o que tinha acontecido. Joshu tirou sandália e colocou-a na cabeça, e saiu. "Se você estivesse aqui teria salvado o gato", comentou Nansen.*

Na história anterior, Joshu aprendeu que, quando existe apego às noções de Iluminação e ilusão, conhecimento ou não-conhecimento, a pessoa já está se afastando do Caminho. Esta história ilustra o mesmo princípio, mas, desta vez, ao contrário dos monges das salas do Oriente e do Ocidente, Joshu não está num beco sem saída.

Por trás de toda discussão existe o apego ao certo e ao errado, ao bom e ao mau, ao meu e ao teu, e assim por diante. Pela sua maneira de agir, Nansen estava perguntando aos monges como tais disputas tinham de ser resolvidas.

Zenji Dogen disse a respeito desta história: "Se eu fosse Nansen, diria: Se você responder, eu o mato; se não responder, eu o mato." Katsuki Sekida, um mestre Zen moderno, disse: "Se eu fosse um dos monges, diria: Não posso responder; por favor, corte o gato em dois, ou diria: O mestre sabe como cortar em dois pedaços, mas não sabe como cortar em um pedaço." O Dogen também disse: "Se eu fosse Nansen, e os monges não pudessem achar nenhuma resposta, eu diria: Não posso responder, e botava o gato no chão." A resposta de Joshu foi colocar suas sandálias na cabeça e sair. É importante compreender que não havia artifício nisto, como teria se, quando feita a mesma pergunta em nosso próprio treinamento, nos limitássemos a copiar Joshu. Ele agiu espontânea e intuitivamente. A respeito desta resposta, Mumon disse:

*Quando a espada é desembainhada, até Nansen implora pela sua vida.*

Vale a pena refletir sobre um aspecto desta história que, às vezes, preocupa os recém-chegados. Nansen literalmente matou o gato? Se assim fosse, como pôde fazê-lo se o Zen gira em torno da compaixão? Esta é a beleza do koan. Imediatamente, ele induz o leitor a fazer considerações sobre o bem e o mal, certo e errado e, acima de tudo, sobre os deveres e não deveres da suposta vida santa. Como se pode dizer a verdade e ainda ser compassivo? A verdade pode ferir. Pegando um gato como tema, o koan confronta o leitor com seu próprio sentimentalismo. Ninguém pode decidir matar um gatinho inofensivo e, depois, pretender ter compaixão. Entretanto, ao matai o gato, Nansen está mostrando como as vaidades às quais nos apegamos nos são caras como um gatinho. Ele está dizendo que, para experimentar o Daikensho, deve-se estar pronto para desistir de tudo.

"Matar o gato" coloca um problema sobre a verdade e a compaixão, que todo discípulo do Zen pode ter de enfrentar pelo menos uma vez na vida. O Zen é primeiro e último a compaixão de Nansen. Somente quando é usada paia racionalizar motivos ocultos, ela

respeito do despeitai paia a Iluminação. Nesse contexto, esta história extravasa a compaixão de Nansen. Somente quando é usada para racionalizar motivos ocultos, ela pode ser aviltada. (Um exemplo interessante de como é possível tal aviltamento encontra-se na novela de Yukio Mishima, *The Temple of the Golden Pavilion*, na qual o personagem Kagiwata dá uma interpretação particularmente maliciosa a respeito deste koan.)

Joshu treinou com seu mestre durante quase quatro décadas. Estava perto de 56 anos de idade, quando Nansen morreu. Se ele seguiu o costume chinês de ficar no mosteiro vigiando a sepultura de seu mestre durante alguns anos, devia ter quase sessenta, quando saiu de Monte Nansen. É difícil refletir sobre a maturidade do despertar de Joshu, após tanto tempo com seu mestre. Ele era muito jovem quando encontrou a "Mente cotidiana em seu caminho". Quanto restou do velho Joshu egocêntrico? Muitos anos depois, perguntaram a Joshu o que ele tinha aprendido com Nansen:

*Um monge perguntou para Joshu: "Ouvi dizer que você seguiu Nansen de perto. É verdade?" Joshu disse: "Chinshou produz um rabanete grande."*

Katsuki Sekida disse:

*Esta foi uma pergunta desagradável. O monge tinha um machado para afiar. Uma resposta inábil bem podia ter provocado algum problema... Chinshou era um distrito perto da cidade de Joshu, famoso por produzir grandes e bonitos rabanetes. O que Joshu quer dizer com esta resposta? Se ele fosse inglês, teria dito: "A Inglaterra produziu Shakespeare"; ou, se fosse americano: "A América produziu Lincoln." Em palavras simples, Joshu estava dizendo: "Tal pai, tal filho", mas não deu ao homem nada para tirar partido.*

Mesmo depois de quarenta anos com Nansen, Joshu não começou logo a ensinar. Primeiro, continuou sua peregrinação, procurando outros mestres para, com eles, testar seu conhecimento. Naquela época, nem todos os grandes mestres do Caminho viviam em mosteiros. Alguns eram eremitas das montanhas.

Joshu dirigiu-se ao chalé de um eremita e perguntou: "O mestre está? O mestre está?" O eremita ergueu seu punho. Joshu disse: "A água é muito rasa para ancorar aqui", e foi-se embora. Chegando ao chalé de um outro eremita, perguntou novamente: "O mestre está<sup>5</sup> O mestre está?" Este eremita também ergueu o punho. Joshu disse -"Livre para dar, livre para tomar, livre para matar, livre para salvar", e fez uma profunda reverência.

Mumon pergunta a respeito disto: "Ambos ergueram os punhos; por que um foi aceito e o outro rejeitado? Diga-me, qual é a dificuldade aqui?" Mumon diz que, se alguém pode resolver este problema, poderá compreender que: "A língua de Joshu não tem osso, uma hora ajuda uns, outra hora derruba-os, com perfeita liberdade." (Em outras



Busto de um Bodhisattva Assis – Arte chinesa, período Song, séc. XIII

palavras, ele compreendeu a essência do Zen, completamente.) "Entretanto", continua Mumon, "os dois eremita também viram através de Joshu. Se você diz que existe alguma coisa a escolher entre os dois eremita, você não tem os olhos da compreensão. Se você diz que não existe escolha entre eles, você não tem os olhos da compreensão." Há muitos motivos para erguer o punho contra alguém. Por exemplo, o seguinte pode ser uma analogia com o primeiro encontro de Joshu. Certa vez, havia um grupo de budistas ingleses que foram visitar uma cidade na costa da Inglaterra, para tratar de assuntos particulares. Enquanto estavam lá, resolveram fazer uma visita de surpresa a um centro de meditação local. Não conseguindo qualquer resposta tocando a campainha da porta da frente, já estavam quase indo embora quando, olhando pela janela iluminada de um corredor, um deles viu os pés de um dos residentes do centro que estava caminhando sobre o carpete da sala, no porão. Logo que viu, bateu na janela do porão para chamar atenção. E, então, ouviu-se a pessoa que estava lá dentro gritar: "Cai fora! Estou tentando meditar." O grupo afastou-se.

Entretanto, ao perguntar: "O mestre está?" Joshu estava perguntando sobre a mente, no sentido da natureza essencial: "A mente de Buda está em casa?" Os eremita devem ter achado que era uma pergunta absurda, vista de qualquer ângulo. Não é de surpreender que tenham levantado os punhos. Faz parte da beleza dos conhecimentos de Joshu ter feito tais perguntas e receber a resposta tão livremente. Para o grupo que estava do lado de fora do centro de meditação, a hostilidade vinda de dentro foi muito engraçada, mas também um tanto ofensiva.

Após vinte anos vagando, Joshu fundou um mosteiro de treinamento na cidade de Ch'ao Ch'ou, tornando-se conhecido para a posteridade. Tinha quase 84 anos de idade. Como sucessor do Dharma do grande Nansen, sua fama espalhou-se rapidamente, atraindo monges para ele. É como mestre que Joshu é mais lembrado. Embora leal a Nansen, desenvolveu um estilo sutil todo próprio.

Uma vez Leonardo da Vinci disse: "O verdadeiro discípulo supera o mestre." Pode-se, certamente, dizer a mesma coisa de Joshu. Apesar de já mencionado no primeiro capítulo, vale a pena repetir aqui:

*Um monge, certa vez, veio até Joshu na hora do café da manhã e disse: "Acabei de entrar neste mosteiro. Por favor, ensine-me. " Você já tomou seu mingau de arroz?", perguntou Joshu. Já sim", replicou o monge. 'Então é melhor lavar sua tigela", disse Joshu.*

Joshu estava dizendo para o monge que o sabor do Zen e o sabor do mingau de arroz é único e o mesmo. Não é que exista qualquer coisa de especial no mingau de arroz; simplesmente não existe nada



Paisagem de inverno – Desenho atribuído a Seshu (1420-1506) – Arte japonesa, período Maromachi

de especial no Zen. O Caminho do Zen é o caminho da vida cotidiana. Entretanto, do ponto de vista do monge (e, de fato, Joshu era um jovem), isto é duro de aceitar. É tudo muito instigante para procurar um significado escondido, esotérico. No entanto, Joshu não estava escondendo nada do monge. Mumon disse: "Quando abre a boca, Joshu mostra até a vesícula biliar. Exibe o coração e o fígado." Como antes, no caso do ptóptio Joshu, Mumon estava duvidando da compreensão do monge: "Muito me admira se esse monge realmente escutou a Verdade. Espero que ele não confunda a sineta com uma jarra." A sineta, usada na sala de meditação Zen, tem o formato de uma jarra ou tigela, esses objetos podem ser comprehensivelmente confundidos um com o outro. Mumon imaginava se o monge tinha realmente visto a Verdade pelo que ela é.

Embora o monge tivesse acabado de entrar no mosteiro de Joshu, não era necessariamente um principiante no Zen. Podia ser alguém que tivesse treinado durante anos no Zen ou em qualquer outra tradição, mas ainda tinha de ver a mente de Buda como sua vida cotidiana. Pode-se imaginar quão insatisfeito e desiludido deve ter se sentido, principalmente se pensou ter abandonado tudo para encontrar a Verdade. Sem dúvida, seu pedido de ensinamento foi por absoluto fervor, do contrário não teria ousado ser tão direto a ponto de intetromper a rotina monástica na hora do café da manhã. Entretanto, por trás de seu pedido, havia uma pressuposição de que lhe faltava uma compreensão especial.

A resposta de Joshu foi até o âmago da sua dificuldade, e confrontou-o com a questão: O que você está esperando? Mas Joshu fez isto com muita habilidade, sugerindo ao monge que voltasse imediatamente para a rotina monástica, sua vida cotidiana normal.

Evidentemente, o monge não viu de imediato o que Joshu estava pretendendo. Como a maioria de nós, ele não podia abandonar seus conceitos tão facilmente, e foi isto que Mumon percebeu Além do que, perante o mestre Zen, o monge provavelmente sentiu-se nervoso e pouco à vontade, enquanto queria, ao mesmo tempo, dar uma boa impressão. Em tal situação, as pessoas costumam se sentir lentas e sem resposta. Isto os faz voltar para os padrões de resposta comportamentais que lhe são familiares, e para o mestre é útil para fazer uma avaliação sobre a compreensão real do discípulo. A resposta do monge - "Sim, lavei." - é direta, mas não sugere que ele tenha visto qualquer conexão entre a pergunta de Joshu e seu pedido de ensinamento. Assim sendo, Joshu colocou a questão novamente: "Então, é melhor você lavar sua tigela." Talvez o monge ainda estivesse esperando mais, procurando o significado escondido - confundindo a sineta com a jarra. A respeito deste koan, Mumon perguntou:

*Você não sabe que a chama é fogo? Seu arroz cozinhou demais.*

Da mesma maneira que o monge teve de botar sua mão no fogo muitas vezes, no treinamento Zen cometem-se os mesmos erros, várias vezes. Mumon sabia disso, entretanto, lançou um desafio sem fronteiras: a realização da Iluminação e a vida cotidiana são uma coisa só, mas quem está pronto para sentir o seu gosto?

Outro monge de Joshu perguntou-lhe:

*Qual é o significado da vinda de Bodhidharma para a China? (Esta pergunta era muito comum naquela época. Ela significa: O que é a essência do Zen?). Joshu disse: A árvore do carvalho está no jardim.*

Já vimos como Vimalakirti e Bodhidharma responderam à mesma pergunta. A beleza da resposta de Joshu é que ela é muito natural. Exceto a vida como ela é, Joshu nada tinha para oferecer a este monge. Naquele momento, a essência do Zen era apenas o carvalho que ficava no jardim do mosteiro. Sem dúvida, havia muitas árvores belas nos jardins do mosteiro, e Joshu deve ter sentado inúmeras vezes, contemplando seu esplendor, apreciando cada galho e ramo, mas esta não era a questão aqui. Joshu disse que a essência do Budismo é o carvalho no jardim pela mesma razão que o mestre Zen Ummon disse que Buda é um pedaço de "excremento seco": porque é verdade. O Zenji Dogen fez ver que:

*Mesmo se até agora você pensou que Buda tem excelentes qualidades como Shakyamuni ou Amitabha, irradia um halo, tem a virtude de pregar o Dharma e beneficiar os seres vivos, deve acreditar no seu mestre, se ele disser que Buda não é nada mais que um sapo ou uma minhoca. Jogue fora suas idéias do passado. Entretanto, se você procurar excelentes qualidades, um halo ou outras virtudes de Buda em um sapo ou numa minhoca, ainda não reformulou sua mente discriminadora. Entenda apenas que o que você vê agora é Buda.*

Mumon tinha também avisado para não confundir a sineta com <sup>a</sup> jarra, o núcleo do problema é a distinção fundamental que todos nós temos a tendência de fazer entre o "espiritual", de um lado, e o <sup>m</sup>undano , do outro. Existe uma imagem muito sedutora e romântica, presa aos chamados caminhos espirituais. A noção de "cósmico" ou "super consciência" é emocionante: promete uma fuga daquilo que, pelo contrário, parece uma triste e monótona vida. Infelizmente, enquanto pensarmos dessa maneira, nossa *idéia* de consciência superior continuará sendo nada mais que isso. Somente confrontando a vida como ela é, destemidamente, em toda a sua monotonia, miséria ou o que quer que seja, pode-se chegar a compreender, nas palavras do Roshi Yasutani, que: "A existência é um todo inseparável, cada um de nós abraçando o cosmos na sua totalidade."

Para alguém que esteja determinado a fugir do caminho cotidiano, esta mensagem é um pouco decepcionante; entretanto, é para estes que Joshu estava falando. Infelizmente, como Zenji Dogen disse, no século XIII:

*Os discípulos, hoje, entretanto, ainda se apegam às suas próprias mentes discriminadoras. Seu pensamento baseia-se nos seus pontos de vista de que Buda deve ser "tal e tal". Se... (o que o mestre diz para eles) ... vai contra suas idéias, dizem que Buda não pode ser daquela maneira. Tomando tal atitude, vagando aqui e ali, em ilusão, procurando o que estivesse de acordo com seus próprios preconceitos, poucos deles chegaram a fazer algum progresso, de qualquer espécie, no Caminho de Buda.*

Os mestres modernos do Zen atual lhe dirão que não é diferente, hoje em dia!

Provavelmente, o leitor, agora, está formando uma idéia a respeito da importância do mestre no treinamento Zen. Poucas pessoas se esforçarão para ultrapassar o ponto até aonde sentem ser suficiente chegar e, somente através de treinamento sob a orientação de um mestre, se sentirão compelidas a dar o salto para além da mente discriminadora e, na realidade, tornarem-se verdadeiras seguidoras realizadas do Caminho do Zen. O Sensei Genpo Merzel viveu completamente só e praticou meditação durante um ano, antes de começar a treinar sob a orientação de seu mestre, o Roshi Taizan Maezumi. Ele disse que, para ele, uma das coisas mais difíceis de chegar a um acordo era quanto à maneira de ser de Roshi Maezumi: "Eu tinha algumas idéias sobre como um mestre iluminado deveria comportar-se... e, não sei por que, ele simplesmente se recusava a ser assim. De fato, parecia que se recusava de propósito!" Nossas expectativas a respeito do mestre terão reflexos sobre a nossa expectativa sobre a Iluminação.

Um monge disse para Joshu: "A ponte de pedra de Joshu está muito famosa, mas, vindo aqui, eu vejo um conjunto de pedras soltas!"

(Apesar de famosa em toda a China, a ponte de pedra na cidade de Ch'ao Ch'ou era apenas um conjunto de pedras soltas. Porém, o que o monge estava insinuando era que: "O mestre Zen Joshu é famoso, mas, vindo aqui para conhecê-lo, vejo apenas um monge de aparência insignificante.")

Joshu replicou: "Você vê apenas pedras soltas. Não vê a ponte de pedra." "O que é ponte de pedra?", perguntou o monge. "Ela deixa que os burros e os cavalos atravessem de um lado para o outro", disse Joshu.

Aparentemente, Joshu não parecia ser um grande mestre e o monge não estava impressionado. Ele queria saber quem era aquele velho e o que ele tinha para ensinar. Parecia que Joshu não tinha feito nenhuma tentativa para mostrar qualquer conhecimento (do

Zen); sua resposta era quase banal. Ele mostrou com que facilidade poderia trazer grandes expectativas de volta para a terra.

Em outra ocasião, um monge entrou na sala de Joshu para um "Sanzen" (uma entrevista particular) e encontrou-o sentado com a cabeça coberta pelo manto. Sutpteso, o monge retirou-se da sala.

Talvez o monge esperasse ver o mestre sentado, com as costas eretas, alerta e cheio de energia, os olhos fitando atentamente a potta, pronto para trespassar o monge com o olhar. Em vez disso, Joshu parecia meio adormecido e, provavelmente, tremendo de frio, enquanto se encolhia debaixo do hábito. Vendo aquele velho encurvado, inclinado perante ele, é muito provável que o monge tenha achado melhor não perturbar o pobre velhinho.

*"Irmão!", disse Joshu, "Não diga que não recebi seu sanzen. "*

O mestre Zen, Nyogen Senzaki (1876-1958), disse a respeito desse encontro:

*Provavelmente, era um fim de tarde fria, e Chao-chou cobriu a cabeça com seu manto pesado de remendos e costuras. Uma vez que o monge não tinha o direito de entrar na sala do mestre para outra coisa que não fosse para o Zen, por que hesitou e retirou-se? Fugai disse: "O monge era um camarada burro, pensando que o mestre dormia distraído como qualquer outra pessoa. Mas, mesmo dormindo, o tigre tem uma vibração muito forte em torno de si. O monge era como uma pessoa que passa por uma mina de diamantes com as mãos vazias. " Veja a inteligência e amabilidade de Chao-chou quando diz: "Irmão, não diga que não recebi seu sanzen. " O monge deveria ter feito uma reverência e recebido o Dharma naquele momento. E uma pena que fosse cego e surdo. "*

A principal função do mestre é acordar o discípulo para a realização. Talvez o exemplo mais famoso de toda a Idade de Ouro do Zen chinês esteja contido nesta última história da vida de Joshu.

*Um monge perguntou para Joshu: "O cachorro tem a natureza de Buda?" Joshu respondeu: "Mu!"*

Dentre as muitas centenas de koans procedentes de fontes chinesas e japonesas, talvez somente o "Som de uma única mão batendo palmas", de Hakuin, seja mais conhecido do que este. Mumon chamou o Mu de Joshu de "Porta sem Porta" do Zen: "Se você passar por ela, não só verá Joshu face a face, mas irá de mãos dadas com os sucessivos patriarcas, emaranhando as suas sobrancelhas com os deles, vendo com os mesmos olhos, ouvindo com os mesmos ouvidos. Não é uma perspectiva deliciosa? Você não gostaria de ultrapassar essa barreira?"

Gerações de estagiários do Zen dedicam-se a trabalhar no Mu de Joshu. Em geral, é o primeiro koan que o discípulo recebe, e solucioná-lo, para convencer o mestre, tem um efeito fundamental sobre a atitude do discípulo perante a vida daí em diante. Assim sendo, de que trata este koan? Katsuki Sekida destacou quattro tipos de situações nas quais qualquer pergunta direta sobre o Zen pode ser feita:

1. Um principiante pergunta, num tom muito sério, qual é o princípio fundamental do Budismo.
2. Um discípulo alcançou uma compreensão avançada e demonstra-a fazendo uma pergunta ao seu mestre.
3. "O combate do Dharma": quando um praticante do Zen questiona outro para testar seu conhecimento.
4. Como um meio de troca íntima entre o mestre e um discípulo mais antigo.

Tendo em vista a finalidade deste livro, vimos, em geral, adotando a perspectiva do principiante quando faz uma séria pergunta a respeito dos princípios fundamentais. No caso do *Mu* de Joshu, é importante imaginar o monge como a si mesmo. No Sutra Atvatamsaka, lemos que, ao realizar a Iluminação, Buda disse: "Todas as coisas vivas são Budas, dotadas de sabedoria e virtude..." Ao perguntar se o cachorro tem a natureza de Buda, o monge não estava procurando meramente satisfazer sua curiosidade sobre um determinado ponto da doutrina; sua pergunta realmente era: se, como você diz, e como os Sutras dizem, todos os seres têm a natureza de Buda, como não posso vê-la? Sua dúvida era a mesma de alguém que estava ouvindo falar da natureza de Buda pela primeira vez. Vale a pena perguntar a si próprio como Joshu deveria tê-lo ajudado. Por exemplo, o monge teria sido um tanto mais sábio se Joshu tivesse dito "Sim"? Joshu não estava preocupado em simplesmente concordar ou discordar da teoria. Ele queria que o monge visse a verdade por ele mesmo.

"Mu" é, na realidade, a interpretação japonesa da resposta de Joshu. Em chinês, seu estado de espírito aparece mais claramente: "Wu!" significa "Não" ou "Nem", mas Joshu estava perguntando para o monge onde a natureza de Buda tem de ser encontrada no cachorro, senão na grande perfeição de sua cachorrice! O que o monge estava procurando - e não podia encontrar - era sua própria percepção da natureza de Buda. Ele não podia encontrá-la porque não existe nada capaz de corresponder a ela. A beleza da resposta de Joshu era poder ilustrar a natureza de Buda de um cachorro e penetrar no pensamento ilusório do monge com aquela única palavra. Mumon disse:

*O cachorro, a natureza de Buda; O pronunciamento, perfeito e acabado. Antes de você dizer ele tem ou não tem, Você cai morto, imediatamente.*

De acordo com a tradição, Joshu continuou a ensinar até morrer com a idade de 119 anos. Nyogen Senzaki disse a respeito dele: "O Zen dele era maduro e suave como um vinho envelhecido... Ele não usava nem o 'bastão' nem a voz áspera de outros mestres, mas as poucas palavras que proferia transbordavam junto com o Zen."

## CAPÍTULO 4

### A prática do ZEN

*A recompensa do estudo jaz em si mesma.*

CONFÚCIO

*A realização jaz na prática.*

BUDA

*Nunca soube de ninguém que tivesse recebido recompensa sem estudar ou que alcançasse a realização sem praticar.*

ZENJI DOGEN

## INTRODUÇÃO

Os métodos de treinamento básico da maioria das escolas do Zen, seja a Soto ou a Rinzai, são semelhantes, embora cada uma delas dê uma ênfase diferente às diversas práticas e aos detalhes de determinadas técnicas, posturas, rituais etc. As informações fornecidas neste capítulo são de natureza geral e, se você começar a treinar com um grupo do Zen, ou já pertencer a algum, vai achar que ele tem métodos de praticar diferentes dos esboçados aqui. Isto é bastante comum.

E muito simples. As escolas Rinzai do Zen dão ênfase ao estudo do koan como prática para a Iluminação, enquanto as escolas Soto concentram-se na prática como Iluminação e podem não usar nenhum trabalho com koan nos seus exercícios. Existem algumas escolas que utilizam métodos de ensino de ambas as tradições, Soto e Rinzai, e o



mestre pode pedir ao discípulo para enfatizar uma determinada prática, dependendo do que seja individualmente apropriado para eles. Entretanto, em todas as escolas do Zen, o verdadeiro núcleo da prática é o Zazen (ou meditação sentada) e nós vamos começar este capítulo com uma introdução ao Zazen.

## ZAZEN

### *Um lugar para sentar*

Se puder, escolha um lugar quieto, onde não seja perturbado. Mantenha-o bem limpo e, se possível, use o mesmo local toda vez que fizer o Zazen. Você pode preparar um altar colocando uma estátua de Buda ou outra figura que lhe traga inspiração, um porta-incenso e, talvez, um pequenino vaso de flores, embora nenhuma dessas coisas seja essencial. A temperatura deve ser amena, isto é, aquecida no inverno e refrigerada no verão. A luz, normal: nem escuro nem claro demais. A luz natural, quando houver, é a melhor fonte. A idéia essencial é manter a continuidade de modo que, toda vez que você entrar no recinto reservado para o Zazen, o assento e o cheiro (se usar incenso) sejam os mesmos. Desta maneira, você começa a associar a prática do Zazen com esse ambiente e poderá acalmar-se mais rapidamente.

### *Horário da Prática*

É melhor praticar o Zazen em uma hora ou horas regulares, todos os dias. De manhã cedo, ao meio-dia, ou no final da tarde e antes de dormir, são as melhores ocasiões. Se você só tem tempo para uma sessão, deve procurar fazê-lo pela manhã. Se quiser sentar duas vezes por dia, de manhã e antes de dormir, são as melhores horas. Para começar, 15 ou 20 minutos são suficientes. Depois, aumente para 30 minutos ou 1 hora, dependendo da sua situação em particular. A postura será discutida a seguir, mas, para começar, você pode usar uma cadeira ou um banco, ou, no meio do período de "sentar", mude para uma cadeira ou banco, para que os joelhos e tornozelos doloridos possam descansar. Lembre-se, entretanto, de que o caminho mais rápido para conseguir uma postura em que pode se manter por um espaço de tempo razoável é ficar nela, apesar do desconforto. Mas, inicialmente, faça o exercício com moderação.

### *Postura*

Há diversas posturas que podem ser usadas, e você deverá tentar cada uma delas para descobrir qual é a que mais lhe convém. Isto não quer dizer que não deve perseverar com uma das posturas mais estáveis simplesmente porque parece, no primeiro teste, desconfortável. Paciência e prática são necessárias para conseguir uma boa postura.

As posturas recomendadas estão descritas aqui em ordem crescente, segundo sua estabilidade, equilíbrio e utilidade para uma boa prática. É perfeitamente aceitável começar com a posição 1; muito poucas pessoas podem sentar na posição 5 para começar. Em todas as posturas, o ideal é sentar de modo que o corpo esteja completamente ereto e uma linha vertical possa ser traçada, partindo do centro da testa, pelo nariz, queixo, garganta e umbigo. Consegue-se isto, empurrando-se a cintura para a frente e o abdômen para fora. Nesta posição, o peso do corpo está concentrado na barriga ou no baixo abdômen. Esta área é o foco da respiração e concentração do Zazen. Os olhos devem ficar meio abertos e focalizando, de leve, o chão, aproximadamente de 1 a 2 metros, à sua frente. Em algumas escolas do Zen, é também permitido manter os olhos fechados (desde que você não cochile!). Em geral, no Soto Zen, é recomendado sentar de frente para uma parede vazia, de modo que não haja nenhuma distração visual.

## Posição 1

Esta é para pessoas que estão muito duras, por falta de exercício ou devido à idade. Sente em um banco ou cadeira que tenha uma altura que permita assentar seus pés firmemente no chão. Se você for alto, ajuste a sua altura com uma almofada firme sobre o assento ou, se for baixo, ponha uma tábua de madeira no chão, debaixo dos pés. As costas devem ficar eretas, os ombros para baixo, e a cabeça mantida na posição vertical, como se uma fina linha de algodão partisse da sua cabeça para o teto, esticando as vértebras da espinha em um alinhamento natural. Descanse as mãos no colo, a mão direita sob a mão esquerda, as palmas voltadas para cima. Os polegares tocando-se nas pontas para formar uma linha paralela com os dedos. (Veja a ilustração do mudra, na página seguinte.)



Posição da cadeira (Posição 1)

Para as quatro próximas posições você precisa de um cobertor dobrado de cerca de 1 metro quadrado e uma almofada firme. Coloque a almofada em cima do cobertor; as posturas são assumidas com a almofada debaixo das nádegas.

## Posição 2

Esta é a posição mais fácil para principiantes. Estique a esteira de modo que possa sentar sobre os joelhos, pernas, dorso dos pés e nádegas. Os joelhos e as nádegas formam um triângulo. Cabeça, ombros e mãos ficam postos da mesma maneira que na posição 1.

Posição Seiza (Posição2)



Mudra

### Posição 3

Esta é a posição birmanesa, uma postura popular entre os seguidores ocidentais do Zen. As pernas ficam cruzadas, porém ambos os pés ficam nivelados sobre o cobertor. As nádegas ficam sobre um terço ou metade da almofada. Ambos os joelhos devem tocar o cobertor. Se não estiverem tocando, você pode ajudá-los colocando uma pequena almofada sob o joelho (ou joelhos), para apoiar. É importante estar sentado sobre uma base firme, formada pelo triângulo dos joelhos e nádegas. Cabeça, ombros e mãos ficam iguais, como na posição 1; do contrário, será muito difícil manter as costas eretas e relaxar a respiração dentro da postura.



Posição Birmanesa (Posição3)

## Posição 4

Esta é a posição de meio-lótus. O pé esquerdo está sob a coxa direita, e o pé direito, sobre a coxa esquerda, ou vice-versa. Ambas as variações são igualmente boas. Esta posição é bastante difícil para o principiante, mas sustenta a parte inferior das costas melhor do que nas posições 2 e 3. Se você adotar esta postura, será importante alternar a posição das pernas cada vez; do contrário, terá a sensação de estar pendendo para um lado.



Posição de meio-Lótus (Posição 4)

## Posição 5

Esta é a posição de lótus completo, no qual o pé direito descansa sobre a coxa esquerda, e o pé esquerdo, sobre a coxa direita. O lótus é a melhor posição para sentai, já que forma um triângulo perfeito entre os joelhos e as nádegas, apoiando firmemente a parte inferior das costas e produzindo grande estabilidade. Infelizmente, lótus é também a mais difícil de realizar e, geralmente, está fora do alcance do principiante e, mesmo, de muitos estudantes maduros. Não se preocupe se não conseguir "fazer um lótus" - a maioria de nós está na mesma situação.



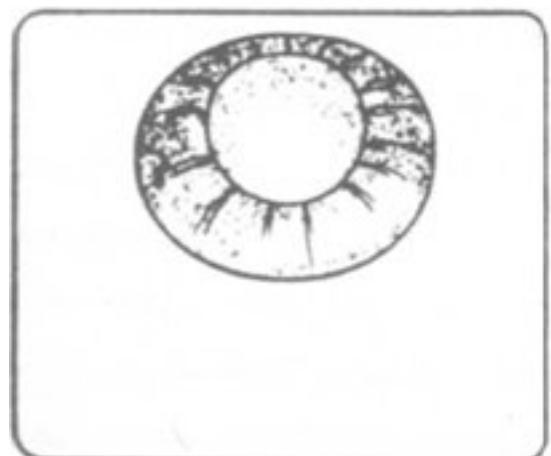
Posição de Lótus Completo (Posição 5)

## Roupas e Equipamento

Roupa folgada é essencial para permitir-lhe sentai e respirar livremente. Recomenda-se o uso de toupa escuia, pieta de pifeiênciia, principalmente se você sentai com um

giupo do Zen. Coies clatas podem atrapalhar a concentração dos outros. Sejam quais forem as roupas que você usar, elas devem ser limpas e leves.

Você precisa de uma almofada firme, que deverá ser colocada sobre um cobertor plano, se o chão for duro ou, se não, diretamente no caipete. Nos mosteiros Zen, os grupos de monges e de pessoas leigas que sentam, em geral, usam uma almofada redonda, preta, pequena, chamada zafu, que é colocada sobre uma esteira preta chamada zabuton (que tem cerca de 1 metro quadrado). Os zafus têm, aproximadamente, 38 centímetros de diâmetro e entre 5 e 10 centímetros de espessura. São normalmente ensacadas com paina. Algumas pessoas usam dois zafus ou fazem um mais alto, colocando outia almofada ou um cobertor dobrado embaixo dele.



Zafu e Zabuton (Esteira e Almofada para Sentar)

## Contar a Respiração

Depois de nos colocarmos numa boa postura, nossa primeira prática para ajudar a concentrar a atenção é começar a contar a respiração. Para começar a fazer o seu exercício, pode contar ao inspirar e ao expirar. Assim, quando inalar conte um e, ao exalar, conte dois. A contagem deve ser inaudível. Não tente controlar a respiração. Deixe-a seguir o seu ritmo. À medida que você conta, inevitavelmente ocorrerá um pensamento ou outro. Se você se distrair com ele, nem sempre perceberá de pronto que foi apanhado. Tão logo veja que parou de contar a respiração, comece novamente do um... Se conseguir contar até dez, sem que um pensamento interfira, volte para o um e comece novamente. Faça o mesmo, se achar que contou além de dez. Não se surpreenda, se precisar de muita prática para controlar sua mente, a fim de se concentrar somente na sua respiração. Por falar nisso, certifique-se de não estai-

forçando a respiração. Apenas observe-a e conte-a, à medida que vem e vai. Depois de uma certa prática, você poderá começar a contar somente a expiração (ou inspiração). A maior parte de nós ficará muitas semanas ou meses para realmente conseguir contar até dez sem que um pensamento nos distraia. Isto é muito natural, uma vez que estamos desenvolvendo nossa capacidade de ficar apenas completamente presente no momento. Aos poucos, vamos aprender a ficar simplesmente sentados, durante períodos cada vez mais longos, mas, para a maioria, o sentimento de não ter nada para fazer é o mais desconfortável e a mente tentará preencher o abismo com uma variedade surpreendente de pensamentos (veja a seguir).

Não veja esta prática de contar respirações como alguma coisa fácil e da qual deseja sair rapidamente. Sentar no Zazen e contar respirações é uma prática completa e merece nossa total atenção, se não quisermos perder nosso tempo sobre a almofada.

## Pensamentos que Surgem no Zazen

Sempre que praticarmos o Zazen, vamos perceber pensamentos cruzarem a mente. Isto é normal e inevitável. A técnica para lidar com eles é simplesmente apenas observados, deixados passar e, depois, voltar para a respiração. Não fique tentado a se agarrar a eles, pois outros surgirão fazendo com que você se afaste do seu objetivo, achando que poderia ter dedicado seu tempo a outra coisa que não o Zazen. Da mesma forma, não procure reprimir os pensamentos, o que, de qualquer maneira, é quase impossível. Observe-os sem julgamento e deixe-os passar como nuvens no céu. Devemos também evitar ter pensamentos e imagens propositados. Necessitamos deixar cair todo o entulho sobre o significado da vida, trabalho, família, política, o homem ou a mulhet sexy que está na almofada em frente, se o Roshi ou o instrutor é bom ou mau, o quanto nossos joelhos estão doendo, ou o que quer que seja, e simplesmente estar ali, sentado no Zazen e contar as respirações.

O mestre Dogen disse, em seu tratado *Shobogenzo*: "O Zazen feito por um principiante é também a experiência global da verdade elementar." Outro mestre Zen disse: "Quando estamos no Zazen, sentamos absolutamente nas mesmas condições de corpo e mente de Gautama Buda e, neste sentido, não há diferença entre homens experientes e principiantes, nesta condição." E, outta vez,<sup>º</sup> Dogen: ... aqui não existe absolutamente a questão de ser inteligente ou burro, nem há diferença entre o perspicaz e o estúpido. Se você se esforça com um único propósito (no Zazen), isto é praticar o Caminho. Prática e realização não deixam nenhum traço de impureza, e a pessoa que avança no Caminho é uma pessoa normal."

## **Lista do Zazen**

A seguir, encontra-se uma lista retirada do folheto *BeginningZen*, de autoria de David Kenshu Brandon.

1. Sente-se na metade anterior do zafu (almofada preta redonda).
2. Ponha as pernas na posição - lótus completo, meio-lótus, birmanesa, ajoelhado ou na cadeira; escolha aquela em que você pode se manter mais confortavelmente e com estabilidade.
3. Concentre-se na espinha dorsal, balançando-se em forma de arco.
4. Endireite e alongue a espinha, alinhando a cabeça ("lançando-a para o teto" e, depois, relaxando). A origem do alongamento está nas costas. A barriga e as nádegas ficam ligeiramente para a frente.
5. *Cabeça* — não deve pender para a frente nem inclinai-se para qualquer lado.  
*Orelhas* - devem estar paralelas aos ombros. *Ponta do nariz* — forma um alinhamento centralizado sobre o umbigo.  
*Queixo* — ligeiramente para baixo.
6. *Olhos* - nem totalmente abertos, nem totalmente fechados, mas abaixados num ângulo de 45 graus; não focalizados, "fitando" o chão 3 a 4 mettos em frente. Se você estiver mais perto da parede do que isto, então "olhe através dela", para onde o chão deveria estar. Assim, vai piscar menos.
7. *Boca* — lábios e dentes cerrados; coloque a ponta da língua no céu da boca, logo atrás dos dentes da frente. Engula a saliva da boca e elimine o ar, de modo que haja um ligeiro vácuo. Isto inibe a salivação.
8. *Mãos* - "mudra cósmico":  
direita — palma para cima, "lâmina" de encontro à parte inferior da barriga.  
esquerda — em cima da direita, articulações sobrepostas, polegares — pontas se tocando, levemente, em forma ovalada.
9. Certifique-se de que seu corpo todo está na posição que você queria, antes de começar o Zazen.
10. Durante o Zazen, procure manter-se parado.

## **Depois de Contar as Respirações**

Depois de alguns meses contando a respiração, você pode mudar para outros métodos de treinamento do Zen. Estes podem variar desde técnicas de respiração diferentes até o estudo do koan ou do shinkantaza (veja a seguir), porém, neste estágio, seria melhor encontrar um mestre ou fazer parte de um grupo de Zen.

## Kinhin

Numa sessão formal de Zazen, o tempo é normalmente dividido em períodos iguais, que ficam entre 20 e 50 minutos, intercalados por períodos de kinhin (de 5 minutos ou um pouquinho mais). O kinhin permite a você movimentar-se para sacudir a sonolência ou fazer uma pausa na posição do Zazen (uma oportunidade para curar a dormência nas pernas), enquanto mantém uma boa postura, ainda respirando e concentrando-se na percepção. Se o Zazen for visto como a maneira de Buda sentar-se, então o kinhin deve ser visto como a maneira de Buda andar.

A posição das mãos para o kinhin é a seguinte. Coloque o polegar da mão esquerda no meio da palma e cerre o punho em torno dele. Vire essa mão para o seu peito ou, como em algumas escolas, para baixo, à frente do peito. Cubra a mão esquerda com a palma da mão direita (veja o diagrama na página seguinte). Mantenha os cotovelos afastados do corpo. Se os cotovelos começarem a descansar levemente sobre o corpo, isto é aceitável. Agora, endireite a postura do corpo, como no Zazen, e certifique-se de que o queixo está recolhido e o pescoço, ereto. A linha de visão deve estat a dois metros à sua frente. Ande agora calmamente, começando com o pé direito. Dê um passo do comprimento da metade do pé e, depois, outro passo com o pé esquerdo do comprimento da metade do pé (veja o diagrama a seguir). Cada passo é cronometrado para durar uma respiração completa, isto é, uma inalação e uma expiração. Se você achar trabalhoso coordenar a respiração com o andar, simplesmente relaxe, concentre-se apenas em manter uma boa postura e permita que a respiração tome conta dela mesma. Lentamente, você desenvolverá um ritmo entre os passos e a respiração. Se, enquanto faz o kinhin, encontrar uma parede, vire para a direita, em ângulo reto e mantenha o passo.



Direita



Esquerda

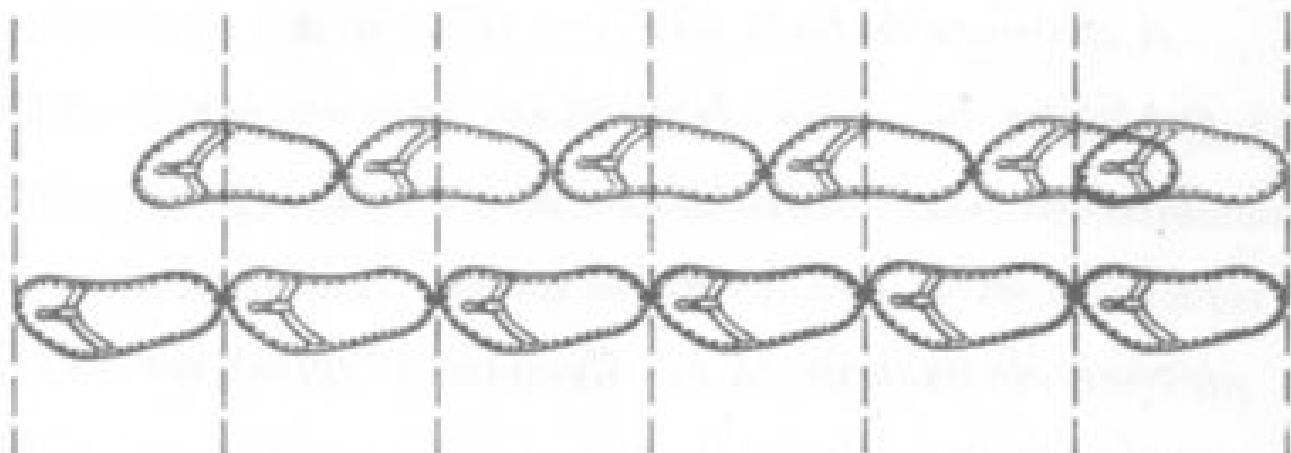
Direita



Esquerda

As palmas das mãos devem estar voltadas para o corpo

*Posição das mãos para o kinbin*



*Andando em kinbin*

## ESTUDO DO ZAZEN E DO KOAN

O Roshi Mumon Yamada disse:

*A meditação Zazen é o caminho mais direto para a verdade do Budismo. Em vez de perambular em pensamento, você deve sentar com todo o seu ser, esquecendo todas as buscas intelectuais. Foi dito: "Deixe a mente concentrar-se em silêncio e ficar sem movimento como o Monte Sumeru." Se praticar o Zazen desta maneira, você já está no mundo de Buda, embora entre os seres sencientes. Chama-se isto de "entrada direta no palco de Buda com um salto". Você tem de saltar no mundo de Buda de repente. E por isso que o Zen Budismo é chamado de "ensino da consciência súbita" e, para este fim, necessitamos do Zazen.*

*A existência de Buda não existe separada dos seres sencientes que vivem na ilusão. Neste exato momento, abra caminho através de sua mente iludida e você será Buda, agora mesmo, do jeito que você é. Tem de cortar a consciência dualista com o pensamento do iluminado e não-iluminado, bem na sua raiz. Fazendo isto, você se torna Buda.*

*A fim de cortar essa consciência dualista, a força de samadi (concentração) é muito necessária. No Zen, para fortalecer este poder de samadi e abrir caminho, usamos os koans. O koan é um episódio da experiência verdadeira de uma pessoa que rompeu caminho. Esse episódio cria uma possibilidade para você se tornar um com o koan e fortalecer o seu poder de samadi. Fortalecendo o seu poder de samadi e cortando toda a consciência dualista, você pode ir além da consciência dualista e experimentar o mesmo rompimento que esses episódios expressam. Assim fazendo, todo o mundo experimenta o mesmo rompimento que esses episódios expressam. Assim fazendo, todo o mundo é um Bodhisattva.*

O sistema de koans é um método de ensino tradicional e inigualável utilizado pela escola Rinzai do Zen Budismo. O koan deriva de encontros reais, comumente (mas não sempre) entre mestres Zen realizados e seus discípulos. Gerações sucessivas de mestres têm relatado esses encontros para seus discípulos a fim de ilustrar princípios do Zen em particular. Questões e problemas muitas vezes paradoxais, ilustrados por cada história, foram apresentados para os discípulos para encorajá-los e testá-los em seu próprio treinamento. Com o passar do tempo, os encontros e os problemas à ele relacionados foram formalizados e sistematizados nas coleções de koans, como o Mumonkan, o Hekiganroku, o Tetteki Tosui e Shoyoroku.

O sistema de koans permite ao mestre testar o conhecimento que o discípulo tem do Zen individualmente, não intelectualmente, mas como se aplica à própria vida do discípulo. Agindo como um foco ou catalisador para o discípulo, irá confrontá-lo com um desafio, cuja solução se tornará de uma extraordinária importância pessoal e o esclarecerá na sua maneira de entender o Zen.

Hakuin (1686-1769) disse: *Se você se dedicar ao estudo de um koan e investigá-lo sem cessar, seus pensamentos morrerão e as exigências do seu ego serão destruídas. E como se um imenso abismo se abrisse à sua frente, sem nenhum lugar para você colocar as mãos nem os pés. E então, subitamente, você é um como o koan, corpo e mente se caem fora... Isto é conhecido como ver dentro da sua própria natureza. Você deve esforçar-se incansavelmente e, com a ajuda dessa grande concentração, penetrará, sem fracassar, na fonte infinita da sua própria natureza.*

Vista em termos maquinais, a realização que surge da solução de um koan varia num vislumbre do verdadeiro Self (como uma exposição fracionada à luz que é possível por meio do obturador de uma máquina fotográfica) para o próprio Daí Kensho. Porém, isto é uma tentativa. É comum a realização através do estudo do koan amadurecer com o decorrer do tempo e, quer o mestre faça o discípulo trabalhar muitos koans ou apenas um, nenhum pode ser penetrado exaustivamente. De fato, qualquer experiência no estudo do koan que seja encarada como "realização", ou de certa maneira definitiva, geralmente torna-se uma lembrança através da qual a mente discriminadora julgará e terá acesso a toda experiência presente e futura. A realização torna-se, então, um fardo sem vida, impedindo o discípulo de investigar cada momento do mistério da vida com uma mente aberta.

O estudo genuíno do koan só será realmente possível sob a orientação de um mestre que tenha, ele próprio, completado o mesmo treinamento. O estudo e escolha indiscriminada do koan, sem a presença de um mestre, tem grande probabilidade de o possível discípulo ficar satisfeito com uma solução muito superficial, senão conceitual. Por exemplo, lendo o koan: "Qual era sua Face Original antes de seus pais nascerem?" Muitas pessoas acham que devem tentar imaginar como se sentiam antes de nascerem e começam a fazer todos os tipos de visualização e fantasias, numa tentativa de relembrar aquela experiência. A não ser que esteja treinando com um mestre, o erro deste tipo de abordagem não será esclarecido.

Para apreciar um koan, o discípulo deve, realmente, viver com ele ou, como disse Hakuin, "tornar-se um com ele". Logo no início, isto pode parecer artificial, porém, com prática determinada e diante de repetidos fracassos na entrevista formal com o mestre, o discípulo começa a enfatizar o problema que o koan representa. Ele revela novas e diferentes perspectivas na prática do Zen, aprofundando e esclarecendo a compreensão do discípulo no processo.

## TRÊS ELEMENTOS ESSENCIAIS À PRÁTICA

Grande Fé, Grande Dúvida e Grande Determinação têm sido descritas como essenciais à prática do Zen e, especialmente, para o estudo do koan. Elas constituem a dinâmica do treinamento.

### *Grande Dúvida*

Uma profunda sensação de dúvida, ao contrário de mero cinismo ou ceticismo, é geralmente encarada como uma experiência muito negativa que deverá ser repudiada ou ignorada. Em geral, somos estimulados a ter uma forte sensação a respeito de quem somos, o que fazemos, por que o fazemos, o que gostamos e não gostamos, e assim por diante: e fazemos esforços incríveis para manter essa aparência. Assim sendo, podemos conduzir nossas vidas através de uma *persona* construída a partir da coleção de suposições muito pouco questionadoras, e encarar a dúvida como autodestruição ou fraqueza. De fato, a grande autodestruição da dúvida é uma insinuação a respeito de seu verdadeiro valor, e a verdadeira "fraqueza" repousa em nossos esforços para fugir disso (sob os quais geralmente existe nosso medo elementar do desconhecido).

Logo que as pessoas se permitem questionar suas vidas, o choque algumas vezes é tal que elas receiam estariam ficando loucas: "E é verdade: estamos fora de nós mesmos! E este é o ponto principal: deixar cair a nossa mente, para deixarmos de fazer dela a nossa morada" (Sdensei Genpo Merzel). Certamente, a certeza faz nos sentirmos mais confortavelmente, porque oferece uma sensação de segurança. Mas está sujeita a se tornar rançosa e sem vida, enquanto a dúvida admite a possibilidade de mudança e renovação. Afinal, foi a dúvida a respeito do valor da vida, seu significado em face da impermanência, que levou Sakyamuni a deixar o palácio de seu pai e tornar-se um mendigo peregrino.

O Zenji Dogen fez ver que:

*Impermanencia é verdadeiramente a realidade perante nossos olhos. Não necessitamos esperar pelo ensinamento de outros, provar com alguma passagem de escritura ou através de algum princípio. Nasceu de manhã, morreu de tarde, a pessoa que vimos ontem já não está mais aqui hoje — estes são os fatos que vemos com nossos olhos e ouvimos com nossos ouvidos. Isto é o que vemos e ouvimos a respeito de outros. Aplicando isto aos nossos corpos, epensando na realidade de todas as coisas, embora esperemos viver setenta ou oitenta anos, morremos quando temos de morrer.*

Vimos como o conhecimento deste fato jogou Sakyamuni numa profunda dúvida sobre o valor da vida que ele tinha levado. O koan com o qual ele foi forçado a

combater é talvez o mais elementar de todos: "Qual é o significado da vida em face da doença, velhice e morte inevitáveis?" O Zenji Dogen chamou isto de "Grande Assunto". Até o ponto em que a dúvida é negada e insistimos em supostas certezas, isolamo-nos da realidade da impermanencia, desta maneira evitando as questões que normalmente encaramos como "religiosas" ou "filosóficas".

O treinamento Zen não se propõe a formular respostas intelectuais. Ao contrário, está interessado na aceitação honesta da dúvida como nossa natural e original maneira de ser. O mestre Zen coreano Seung Sahn Sunim chamou isto de "A Mente que não Sabe". Já sugerimos que a certeza do Budismo é "socrática" - Bodhidharma sabia que não sabia quem ele era. A prática do Zen requer que nos entreguemos incondicionalmente à incerteza de cada momento. Existe um koan: "Do topo de um mastro de 35 metros de altura, como você dá um passo para a frente?" O que importa é abandonarmos tudo o que nos apega à segurança e entregarmo-nos à "mente que não sabe"; porém, temos que fazê-lo sem cessar. Portanto, embora possamos reconhecer que não sabemos quem somos, nem mesmo que existimos como entidades separadas, alguma coisa sente, ouve, fala e vê. Tanto assim que o Zenji Dogen exorta-nos:

*Não existe nenhuma maneira de dominado. Eu lhe digo. Abra suas mãos. Simplesmente deixe tudo cair e veja. O que é corpo e mente? O que são atividades cotidianas? O que é vida e morte? E, por último, o que são montanhas e rios, a grande terra, seres humanos, animais e habitação? Pense nessas coisas com cuidado, repetidas vezes. Assim fazendo, a dicotomia do movimento e imobilidade é clara e naturalmente não-nascida. Entretanto, nesta hora, nada é estável. Ninguém pode entender, do ponto de vista humano. Muitos têm perdido isso de vista. Praticantes do Zen, realizem esta primeira metade do caminho! Não parem de praticar, até chegarem ao fim. Estes são os meus votos!*

A dúvida é desconfortável para o ego. Ela solapa tudo: trabalho, família, amizade, propriedade, prática espiritual; ela é indiscriminada. Pelo fato de nos desiludir, também nos ilumina. Todavia, enquanto não pudermos apreciá-la, pode nos causar depressão, desânimo e desalento. Mesmo que não nos sintamos "suicidas", podemos facilmente ser tentados a desistir da prática! Shakyamuni enfrentou este estágio crucial quando desistiu do ascetismo extremo. Contudo, não desistiu completamente. Ele teve fé em si mesmo para reconhecer seu fracasso e a determinação para resolver sua dúvida pelo único meio que lhe restou. Sentou-se imóvel onde estava e confrontou a vida, como se manifestava a cada momento da sua existência, da maneira mais detalhada e honesta possível. Ele praticou o Zazen.

*Grande Fé*

Sem termos fé em nós mesmos, não podemos conviver com a dúvida. A tensão entre as duas tanto é agravada como resolvida através de determinada prática; por este motivo, o Zenji Dogen disse:

*Os praticantes do Caminho devem, antes de tudo', ter fé no Caminho. Os que têm fé no Caminho de Buda devem acreditar que o Self está dentro do Caminho desde o começo; que você está livre de desejos ilusórios, de ver as coisas de cabeça para baixo, os excessos, deficiências e erros. O aparecimento deste tipo de fé, o esclarecimento do Caminho e a prática constituem o fundamento da aprendizagem do Caminho.*

Uma lição que o discípulo do Zen aprende repetidamente é que a fonte de apego ao ego é a falta de fé suficiente em si mesmo para repetidamente se deixar cair do mastro de 35 metros e dar um passo adiante. O mestre compassivo estará sempre incentivando o discípulo a fazê-lo. Perseverando em alguma coisa, é possível desenvolver a fé em si mesmo; através do treinamento Zen, à medida que se comprehende que a prática se torna mais amadurecida, essa fé torna-se gradualmente menos vacilante. No início, entretanto, uma vez que estamos firmemente apegados à crença de que nada mais somos do que ego-Self, trancados num corpo físico e separados de tudo mais, nossa prática só pode se basear numa grande fé nos ensinamentos de Buda. Temos que acreditar em Sakyamuni e em todos os mestres que o sucederam, quando dizem que cada um de nós é, desde o começo, sem começo, totalmente dotado da sabedoria e compaixão dos Budas. Então, podemos começar a questionar: "Se isto é assim, por que não posso vê-lo claramente?" Portanto, com relação à fé, o Zen é uma religião como qualquer outra. Exige fé nos ensinamentos. Contudo, não é uma fé cega; ela incentiva o questionamento.

### *Grande Determinação*

O Zenji Dogen disse que os discípulos do Caminho deveriam estar tão alettas na prática quanto estariam para apagar o fogo que consumisse seus cabelos! O treinamento deve ser coisa séria. Meia hora cochilando na almofada de meditação é apenas meia hora de cochilo. Na verdade, durante esse tempo, a mente Buda Não-nascida está se manifestando como um ser senciente cochilando - mas qual é a utilidade se o ser senciente não pode vê-lo?

Existe uma tradição no Japão de que os guerreiros se revelam nos discípulos do Zen; quando procuraram o Zen, na Idade Média, não tiveram dificuldade de entender a necessidade de um

treinamento fervoroso. O treinamento não estava separado do resto das suas vidas. Era uma batalha, uma briga de vida ou morte. Entre o mestre e o discípulo, na sala de entrevista, repousa sempre uma lâmina viva de uma espada desembainhada. O sábio chinês Mencius disse:

*Quando o céu está prestes a confiar um papel importante para um homem, primeiro amargura o seu coração; **fado** empenhar suas forças e trabalho, seu corpo sentir fome, infringe-lhe carência e pobreza e atrapalha seus empreendimentos. Desta maneira, estimula sua vontade, rouba sua natureza e, assim, torna-o capaz de realizar o que, de outra forma, poderia não realizar.*

O Roshi Yasutani enfatiza que, embora na prática de ambos, Soto e Rinzai Zen, todos os três elementos estejam presentes, no estudo do koan "a dúvida é mais estimulante para o Satori, porque não nos permite descansar". Na prática do Soto, entretanto, onde o koan não constitui um hábito, o elemento da fé é mais importante: "Nós participamos de uma fé inabalável de que somos todos inerente-mente Budas." O método Soto não recomenda nenhum esforço depois da realização, mas deixar que aconteça dentro de nós da maneira que o Roshi Suzuki descreveu: deixar-se molhar durante uma caminhada no nevoeiro (veja a p. 66).

Entretanto, o Zenji Dogen disse: desde que pratiquemos com grande determinação, exclusiva e fervorosamente, dez entre dez realizarão o Caminho.

## A FINALIDADE DO ZAZEN

O Roshi Mumon Yamada disse:

*"Para achar a jóia, deve-se acalmar as ondas; será difícil encontrá-la se agitarem a água. Onde as águas da meditação são claras e calmas, a jóia da mente estará naturalmente visível." Muitas pessoas pularão dentro da água, se uma jóia tiver caído no lago, e agitarão a água até que se torne tão turva que só encontrarão pedras e seixos. O homem sábio espera que a água se acalme de modo que a jóia venha a brilhar naturalmente, por si própria. A disciplina do Zen é a mesma coisa. Quanto mais você tenta conhecer os princípios do Zen, lendo livros, mais se distancia da natureza de Buda. Se você tentar alcançar o conhecimento sentando-se, sem especulação, entretanto, a jóia da natureza de Buda começará a brilhar por si mesma, e você compreenderá o verdadeiro Self, o que estava procurando.*

O Roshi Yamada comparou o Zazen ao deixar assentar as águas de um lago lامacente e turbulento. O Não-Nascido é como a água clara, parada, na qual a "jóia" da Iluminação brilha claramente. E, neste estado, reflete tudo o que está dentro dele. Como o reflexo perfeito do disco da lua em um lago calmo.

Normalmente, nossas mentes guardam uma semelhança próxima a uma piscina lامacente, agitada por redemoinhos e correntes infindáveis. Elas são instáveis, cheias de confusão, rodopiando fora do controle da nossa vontade. Além disso, muitas vezes, só notamos isto quando começamos a tentar o Zazen e contar respirações. Geralmente, nossas identidades pessoais estão tão intimamente ligadas aos nossos processos de pensamento e preocupações emocionais, que realmente não notamos a falta de

consistência e coesão no caminho que traçamos, e enganamos a nós mesmos, achando que estamos exercendo algum controle sobre nossa vida. Attavés do Zanin, vemos até que ponto não é bem assim. À medida que nossa consciência começa a se concentrar na respiração, descobrimos que não devemos estar conscientemente envolvidos em todas as nossas atividades mentais sem fim. De fato, descobrimos que, quando agimos assim, estamos apenas aumentando o tumulto, ao passo que, se deixarmos os pensamentos e sentimentos simplesmente surgirem e passarem, nossa atividade mental começa a aquietar-se. Portanto, um mestre Soto Zen poderia dizer que, por exemplo, perseguir um koan é simplesmente turvar as águas.

Na escola Soto Zen, geralmente diz-se que o Zazen é "jijiyuza-mai" (auto-realização, prática da iluminação como um fim em si mesma), ou "Mushotoku" (sem pensamento de proveito ou meta). O mestre Soto, Taisen Deshimaru, disse: "Mesmo que só tenhamos um objetivo, a mais ínfima preferência do pensamento mais infinitesimal, ou se estivermos perseguindo algum objetivo, embora sutil, automática e inevitavelmente nos afastamos da verdade do Zazen." No Soto Zen diz-se que sentar-se na postura do Zazen não é nada mais que a realização total de Buda. Foi por isso que Nansen disse para Joshu que o Caminho está além de saber e não saber. Não é realizado pela prática da ilusão acerca da Iluminação. E o que é, perante nossos olhos. Entretanto, simplesmente desistir, não querer mais saber, é ficar na ilusão.

A opinião de Nansen é difícil de entender e, se o Zazen é para nós 30 minutos de chatice e irritação, numa postura que parece estranha e desconfortável, é muito difícil avaliar a prática como a total manifestação da Iluminação de Buda. Há pessoas que ficam bastante amarguradas quando, depois de alguns anos de prática, ainda não "realizaram" nada. Normalmente, querem dizer que ainda não podem avaliar seu próprio Zazen como o de Buda. Se a realização do Caminho for Mushotoku, para o mestre Zen esta preocupação deve parecer bastante absurda. No entanto, principiantes e discípulos experientes percebem uma grande diferença entre a sua prática e a de seus mestres. E é natural que não considerem isso como falta de realização da sua parte.

O Roshi Suzuki, outro mestre Soto, explicou: "Falando rigorosamente, qualquer esforço que fazemos não é bom para nossa prática, porque cria ondas em nossa mente. É impossível, entretanto, conseguir uma calma absoluta da mente sem algum esforço. Temos de trabalhar, mas devemos esquecer de nós mesmos."

Se a prática do Zazen for uma mera repetição maquinial, não funcionará; empenhar-se para conseguir a realização só nos tira do bom caminho; portanto, qual deverá ser o nosso objetivo no Zazen? O Roshi Yasutani sugere uma finalidade três vezes interligada:

1. Joriki (palavra sánscrita, Samadhi, geralmente traduzida como "concentração").
2. Kensho-godo (despertar para o Satori).
3. Mujodo no taigen (realização do Caminho de Buda na vida diária).

JORIKI

A primeira etapa do Zazen é desenvolver o Joriki, seja contando as respirações, conforme já foi explicado, ou por meio de qualquer outro método, como, por exemplo, trabalhando um koan ou concentrando-se para manter a postura. Isto faz a atenção penetrar na avaliação de cada momento da experiência. Sentado imóvel desta maneira, a mente pode se pôr em ordem e a consciência expandir-se para além das preocupações mesquinhas do ego, e podemos experimentar uma certa harmonia original entre mente, corpo e natureza. A medida que relaxamos nossa influência sobre as opiniões da mente e as tensões dentro do corpo, a consciência torna-se aguda e lúcida, a respiração calma e profunda. Com o passar do tempo, começamos a desenvolver uma forte sensação de paz interior e poder. Através do Joriki, começamos a avaliar a relação entre mente e corpo, e a importância da postura do Zazen. O Roshi Suzuki disse:

*A posição expressa a unidade da dualidade: não são dois, e não é um... Corpo e mente não são dois nem um. Se você pensa que corpo e mente são dois, está errado; se pensa que são um, também está errado; nosso corpo e mente são ambos dois e um. Normalmente, pensamos que, se alguma coisa não é una, deve ser mais de uma; se não é singular, é plural. Porém, na experiência real, nossa vida não é apenas plural, mas também singular. Cada um de nós é dependente e independente.*

Para realizar o Joriki, temos de praticar o Zazen e, inicialmente, poderemos sentir mal jeito ou desconforto para manter a espinha reta e os joelhos no chão. Podemos até ser perdoados por concluirmos que as posturas recomendadas são especificamente projetadas para produzir dor! Na maioria, quando defronta com o desconforto físico, a mente começa a procurar uma forma de escapar e a tentação é ficar irrequieto ou mudar de posição. Quase sempre temos um limite para a paciência, quando aparece a dor, pois vivemos na expectativa de que não devemos experimentá-la. Entretanto, a consequência natural de ter um corpo é que qualquer posição se torne desconfortável, se mantida por muito tempo. Assim sendo, apesar de não haver razão deliberada para provocar desconforto na postura do Zazen, não podemos evitá-la tampouco.

Inesperadamente, à medida que o Joriki progride, o desconforto deixa de ser um empecilho ao Zazen e começa a se tornar um amigo. Sentado em sua companhia, podemos combater a "barreira" colocada pela mente contra uma posterior irritação física. Começamos a notar quanta miséria e tensão associamos à dor física que não resulta da dor em si, mas de nossa atitude em relação a ela. (A mesma coisa acontece com a dor mental. Assim que deixamos de rejeitá-la como uma experiência, permitindo que apareça e desapareça como qualquer outra, cessa de ser um problema.) Esta idéia de a dor ser uma amiga pode parecer masoquista, mas, na realidade, não é. Não persistimos no doloroso Zazen apenas para o seu bem, mas porque queremos descobrir até que ponto as limitações que normalmente colocamos em nossa

capacidade de "enfrentar" são auto-impostas. Além de tudo, à medida que nos acostumamos a sentar no Zazen, a postura assume a dignidade e quietude naturais. O resultado é nos preocuparmos cada vez menos com a dor. Portanto, é melhor experimentarmos um certo desconforto, durante o Zazen, do que lutar contra ele. Se nos entregarmos e começarmos a mudar de posição, será muito difícil recuperar a concentração.

Mantendo a coluna reta e respirando calmamente, o centro de gravidade se aprofunda na boca do estômago. Tradicionalmente este ponto é chamado de "hara" e está localizado dois dedos abaixo do umbigo. O hara é chamado de centro do nosso ser e, às vezes, as pessoas sentem, quando o Jotiki é profundo, que a consciência afunda até este ponto. O abdômen sobe e desce com a respiração, e a postura mente-corpo sente-se relaxada e receptiva à sensação, sem qualquer sentido de vulnerabilidade.

À medida que os processos do pensamento ficam mais vagarosos e o apego à discriminação se afrouxa, há um aumento proporcional da capacidade de aceitar, de todo o cotação, cada um e todos os momentos da experiência como ela surge e passa. O Roshi Deshimaru disse que, quando sentamos desta maneira, nossa vida é como "uma primavera que jorra eternamente nova. Está sempre moderna, alegre, renovando-se a cada instante".

Então, precisamos observar que traduzir Jotiki ou Samadi como "Concentração" não é totalmente certo. Além disso, a concentração, por si só, conforme Suzuki enfatizou, não é o verdadeiro propósito do Zazen: a verdadeira finalidade é ver as coisas como elas são, observar as coisas como são e deixar todas as coisas fluírem... A prática do Zen serve para expandir a nossa mente tão estreita. Deste modo, a concentração é apenas um auxílio para ajudar a compreender a "grande mente", ou a mente que é tudo. Se você quiser descobrir o verdadeiro significado do Zen, na sua vida cotidiana, tem de compreender o significado de manter a mente atenta à respiração e ao corpo, na postura certa do Zazen. Só desta maneira poderá experimentar a liberdade vital do Zen.

## KENSHO-GODO

A próxima etapa dos três propósitos do Zen, segundo o Roshi Yasutani, é o Kensho-godo. Sua relação com o Joriki é descrita pelo Sensei Genpo Merzel, como segue:

*Quando o poder do Samadi for suficientemente forte e nos tornarmos realmente seguros, quando tivermos completamente controlado a respiração, mente e corpo, aconteça o que acontecer — ouvir um pássaro chilrear, ver um pôr-de-sol ou uma flor, olhar nos olhos de alguém, dar uma tapada, ou ser atacado com uma paulada nas costas —, qualquer coisa pode abrir nosso olho quando estamos prontos. Desde que o olho de Prajna (sabedoria) esteja completamente aberto, jamais poderá ser fechado novamente. Mas até isto acontecer, a tendência é fechar, como*

*o obturador das lentes de uma máquina fotográfica. Quando ele abre um pouco, temos uma pequena experiência, um Kensho ou um vislumbre de nossa verdadeira natureza, da essência da mente, o aspecto essencial do Self. Então, vemos todos os dharmas (fenômenos) como uma coisa só, tudo como um só corpo; compreendemos a interdependência de todas as coisas.*

A primeira experiência do Kensho pode ser realmente estimulante. Pode parecer como se algo tivesse sido realizado. Há sempre um sentimento de alegria e liberação. No entanto, como o Roshi Yasutani enfatiza: "a não ser que estejamos fortalecidos pelo Joriki, uma única experiência do Kensho não terá grande efeito, em nossa vida, e aparecerá como uma mera lembrança".

Desde que o Kensho se torne uma lembrança, a tendência será recriá-lo. Entretanto, para nossa decepção, descobrimos que isto não é possível e que, quanto mais tentamos, mais insatisfeitos ficamos - sempre comparando a experiência presente com a "imensa" que tivemos uma vez, anteriormente. Neste ponto, a prática tem de ser feita ao contrário; isto é, deixamos de lutar pelo Kensho e começamos a compreender que ele esteve, a princípio, totalmente presente. Temos apenas de mergulhar nele, da maneira que o Roshi Suzuki falou, e ficar molhados durante o passeio na neblina. Agora também começamos a ver que prática e Iluminação realmente são uma coisa só, e a interligação entre Kensho-godo e Mujodo no taigen começa a ficar clara.

## MUJODO NO TAIGEN

Pelo simples fato de estarmos sentados e, de vez em quando, conscientes, durante o Zazen, manifestamos perfeitamente a realização de Buda em nossa vida. Nesta etapa, podemos falar da prática pelo bem da prática, sem objetivo nem propósito; somos totalmente capazes de apreciar o tipo de prática do Zazen que a escola Soto chama de "Shikantaza" (algumas vezes traduzido como "reflexão serena"), que significa literalmente "apenas sentar", sem fazer esforço, na completa realização de Buda. Esta é a mais pura manifestação do Zen, porque corpo e mente estão completamente esquecidos, e nós estamos em completa união com todo o universo.

O Roshi Suzuki disse:

*A natureza de Buda é justamente outro nome da natureza humana, nossa verdadeira natureza humana. Assim sendo, mesmo que você não faça nada, na realidade estará fazendo alguma coisa. Estará expressando a si mesmo. Estará expressando sua verdadeira natureza. Seus olhos expressarão, sua voz expressará, sua maneira de proceder expressará. A coisa mais importante é expressar sua verdadeira natureza da maneira mais simples, mais adequada, e apreciá-la na mais simples existência.*

O ponto importante que o Roshi Yasutani ressaltou em relação à finalidade do Zazen foi que, a menos que haja o Kensho, "você não apreende diretamente a verdade da sua natureza de Buda", não avalia que apenas sentar conscientemente sem escolha, sem fazer nenhum esforço específico, é a sua mais pura expressão. Não é suficiente acreditar que a Mente cotidiana é o Caminho; a não ser que tenhamos o Kensho, não podemos saber o Caminho como ele é.

## CAPÍTULO 5

Visto que, basicamente, tudo de que o Zazen necessita é de um lugar sossegado para sentar, qualquer pessoa pode praticá-lo na hora e no lugar de sua escolha, com a freqüência e durante o tempo que quiser. Muitos acham que, desta maneira, obtêm grande benefício. Assim, conseguem relaxar, desenvolver autoconfiança e concentração. Às vezes, conforme já dissemos, pode ser eficazmente usado para aprofundar um compromisso pessoal com outras tradições religiosas que não o Budismo. Isto porque o Zazen é uma prática universal inteiramente aberta. Sempre nos faz rever nossa própria vida e determinados condicionamentos culturais. Cada um de nós tem sua perspectiva própria a seu respeito. Conforme disse o Roshi Maezumi:

*Para se entender o próprio Self, definitivamente não é possível viver sem tradição e sem cultura. Mesmo protestando contra essas coisas, ainda continuamos no meio delas. Estamos debaixo de certas influências de uma maneira ou de outra. (Na prática) fazemos um grande esforço para encontrar novos valores naquilo que herdamos, dentro da vida que vivemos.*

Entretanto, aqueles que resolvem praticar o Zazen, regularmente, e põem em prática sua decisão, sempre descobrem que ele proporciona um momento muito especial, de modo que são atraídos a praticar com mais freqüência e por períodos mais demorados. Em alguns casos, podem aparecer dificuldades ou questionamentos em relação à prática, no que diz respeito à necessidade de alguma orientação. De qualquer maneira, uns começam a buscar um mestre, outros uma companhia para praticar e pedem

まよ

めい

うき

ひの

おも

まつ

まつ

まつ

まつ

まつ

まつ

もと

まつ

四  
四  
二



informações sobre períodos mais demorados de treinamento do Zen (normalmente, sobre退ros de meditação Zen ou "Sesshin").

Freqüentar um centro Zen, ou uma sessão, pode parecer um passo muito grande ou um tanto assustador. Especialmente, quando, no contexto do treinamento formal, os principiantes são confrontados com uma estranha e estonteante série de rituais mas que, na realidade, são simples tarefas. No Zen, em geral, mas particularmente no Soto Zen, existem procedimentos especiais para entrar e sair da sala de meditação ("Zendo"), sentar, levantar, fazer reverência, andar, cantar, comer — quase todas as atividades cotidianas possíveis e imagináveis! Durante um Sesshin, o dia todo é estruturado dentro de uma rotina que não muda. Uma programação típica do Sesshin deve compreender o seguinte:

4:55 Acordar

5:30-7:45 Zazen alternado com Kinhin

7:45-8:00 Cerimônia e cantos

8:00-8:30 Cerimônia do café da manhã ("Oryoki")

9:00-10:30 Limpeza/serviço no Centro de Retiro ("Samu")

11:00 Zazen

11:30 Palestra sobre o Dharma ("Teisho")

13:10 Cerimônia e canto

13:20 Cerimônia do Almoço ("Oryoki")

13:50-15:30 Período de descanso/Zazen opcional

15:30-17:30 Zazen e Kinhin

17:50 Cerimônia e canto

19:30-21:15 Zazen e kinhin

21:15 Canto

22:00 Apagar as luzes

### *Nota*

As cerimônias das refeições estão discutidas no Capítulo. 7 -Alimentação Zen.

De acordo com a escola do Zen, a programação pode variar de diversas maneiras. Pode haver mais Zazen e menos samu. Pode haver uma terceira refeição, embora somente o café da manhã e o almoço sejam formais. É comum incluir ioga, artes marciais e outros exercícios na programação, embora tais aulas tendam a ser opcionais. Alguns mestres fazem o "Dokusan" ou "Sanzen" (entrevistas particulares) com seus discípulos (esta é uma prática comum no estudo do koan), outros preferem o uso de sessões públicas de perguntas e respostas ("Mondo"). As palestras podem ser mais ou menos formais e, em alguns sistemas, são feitas durante o próprio Zazen ("Kusan").

Em todos os casos, entretanto, o assunto da palestra não é transmitir informações, mas levar os ouvintes a despertarem.

Muitas vezes, é uma surpresa e, até mesmo, uma decepção quando descobrem que, tirando o Zazen, muito tempo está sendo dedicado ao ritual.

Quando começamos a praticar o Zen, inevitavelmente, trazemos conosco toda a sorte de preconceitos. Um deles, que em geral persiste (e é estimulado por muitos livros com uma certa dose de fundamento), é que o Zen não é religioso e é iconoclasta. Deste modo, um mestre Zen ocidental conta uma história divertida sobre a surpresa que teve, quando era principiante, ao ver seu próprio mestre fazer uma reverência perante a imagem de Buda. Evidentemente, disse pata esse Roshi que achava ser mais fácil um mestre Zen cuspir numa imagem de Buda do que fazer-lhe uma reverência. O Roshi respondeu que poderia cuspir, se quisesse, mas que ele preferia curvar-se! Existe um outro eminentemente mestre Zen ocidental que, logo depois que começou a praticar, teve a ousadia de dizer para um Roshi japonês que a reverência e o ritual não eram o verdadeiro Zen. Este, secamente, perguntou o que ele entendia como verdadeiro Zen. Como a discussão teve lugar numa faixa de terra onde havia muita vegetação, durante o samu o jovem pegou uma enxada e sacudiu-a, ameaçando o Roshi e gritando: "Olhe aqui!" Com um olhar fulminante, o Roshi mandou que ele se retirasse, dizendo: "O seu olho do Dharma ainda não está aberto!"

O lado ritualístico do Zen é difícil de muitas pessoas aceitarem. O Roshi Yasutani explicou três motivos para a cerimônia e canto dos sutras:

*O primeiro motivo, fazer uma oferenda sincera aos Patriarcas Budistas é uma expressão natural de gratidão pela oportunidade de ouvir, acreditar, aprender e compreender os ensinamentos.*

*Nosso gesto, ao levantarmos a imagem de Buda, oferecendo-lhe incenso, flores, velas e profundas reverências é esta expressão. O maior deleite para (os) Patriarcas Budistas é seus seguidores respeitarem, manterem e espalharem os ensinamentos. Portanto, sentamos perante a imagem e recitamos, com sinceridade, os*

*Sutras que compuseram. Desta maneira, recitarmos o Sutra é a expressão de nossa gratidão.*

*Em segundo lugar, os seguidores do Budismo querem que outros conheçam, acreditem e compreendam o nobre ensinamento de Buda... recitamos sutras perante os outros para educar seus inconscientes. Superficialmente, pode parecer que a eficácia do ensino está limitada à extensão do entendimento. Assim, pode-se pensar, se lermos sutras difíceis, que eles não vão fizer nenhum efeito. Entretanto, somente as pessoas que não comprehendem o poder e a sutileza do inconsciente têm esta opinião. Se você tiver estudado um pouco o inconsciente, saberá que, muito embora não aprendamos o significado com nossa mente consciente, podemos entender claramente com o inconsciente. Ou, se você não conseguir nenhuma impressão consciente, talvez já tenha uma impressão inconsciente. Sobretudo, se já tiver estudado a matéria, saberá*

*que nossa mente consciente é influenciada pelo nosso inconsciente; realmente, este exerce um controle absoluto sobre nosso caráter...*

*...o terceiro elemento é o seguinte: se você recitar Sutras com grande energia e concentração, freqüentemente, seu próprio poder-samadi (poder de concentração) será fortalecido e você terá uma grande chance de realizar o Satori. Ou, se já tiver despertado, seu Satori terá maior brilho, resplandecendo em sua personalidade, e atuará de maneira mais eficaz na sua vida cotidiana. A atitude mais importante, ao recitar os Sutras, é recitar com toda a sua alma.*

A tradição Zen que recomenda para todos praticarem juntos, da mesma maneira, reflete a "unidade na pluralidade" da realização daquilo que o Roshi Suzuki chamou de "Nem um, nem dois". Pode-se compreendê-lo de várias maneiras.

A palavra "Sesshin", por exemplo, significa a unidade da mente. Refere-se à mente universal. Quer dizer reunir-se e "tornar-se um" com tudo o que existe, compreendendo que o universo inteiro não é nada mais do que a mente de Buda não-nascida. Já vimos como a mente consciente ocupada pode ser comparada às águas turbulentas, lamacentas, que podem ser acalmadas e limpas através do Joriki do Zazen. Todas as formas e procedimentos do Sesshin são projetados para introduzir o Joriki do Zazen em outras atividades. De modo que qualquer coisa que façamos torne-se uma maneira de praticarmos o Zen, e a compreensão possa ocorrer em qualquer lugar, não somente no Zazen. Por isso, o Roshi Yasutani disse:

*Se você recitar os Sutras com todo o coração, não haverá diferença entre o Zazen e a sua recitação.*

Para tomar outro exemplo, a palavra "samu" significa "limpar".

*Não queremos dizer apenas limpar o carpete ou os móveis, mas também limpar a mente e o Self. O que é toda essa sujeira e poeira que limpamos? Ilusões, maus procedimentos — nossas opiniões e pontos de vista, eu e meu.*

SENSEI GENPO MERZEL

Se não adotarmos um sistema para fazer as coisas no Sesshin, por exemplo, como e quando fazer uma reverência completa, que aprendemos a fazer automaticamente, começaremos a desviar nossa atenção com todos os tipos de idéias sobre quando, se, e como fazê-los. Por isso, o Roshi Maezumi explicou:

*Alguém diz uma coisa, nossa tendência é logo aderir, dizendo: "Está aí uma boa idéia, acho que é a maneira adequada de praticar. "Depois, dizem outra coisa e nós logo nos manifestamos: "Oh! Isto é melhor! Vamos fazer assim!" Deste modo, temos dificuldade até para tomar pequenas decisões. Fazer a mente consciente funcionar adequadamente é outro significado do Sesshin.*

Para quem está de fora, ver as pessoas treinarem em conjunto e da mesma maneira pode parecer que estão formando um batalhão ou até mesmo que são sonâmbulos, mas, na realidade, esta é uma oportunidade maravilhosa de livrar-se da necessidade de tomar muitas decisões sobre como preencher o dia. Não é preciso discutir, formar opiniões, fazer escolhas etc. Muitas pessoas acham um tremendo alívio e, consequentemente, têm muito mais energia para dedicar à prática. Quando é chegada a hora do Zazen, elas simplesmente vão para o Zazen. Assim também quando cantam ou fazem uma reverência. No treinamento que é feito desta maneira, realmente não faz nenhuma diferença se alguém sente simpatia ou aversão pela imagem de Buda, que está no altar, ou por qualquer outra coisa. Mas, muito pelo contrário, a pessoa simplesmente participa de todo o coração do que está acontecendo e a atividade de cada momento expressa a relação íntima que existe entre todos e tudo, que está implícita na palavra "Sesshin".

Quando o Sesshin se torna a expressão da mente unificada de Buda, torna-se verdadeiramente possível apreciar, de um nível de harmonia mais alto, as aparentes contradições, tensões e conflitos que constituem a nossa vida. O conceito budista do "Sangha" enfatiza o quanto isto é importante. Junto com Buda e o Dharma, o Sangha é um dos três mais preciosos "tesouros" do budismo. No sentido mais literal, o Sangha é a comunidade monástica budista. Mas é também o vocábulo coletivo para todos os engajados na prática budista, seja qual for o nível. Além disso, mais uma vez define a harmonia dentro de todos os relacionamentos, quando avaliados, a partir da perspectiva do Satori. Tal harmonia estende-se a tudo o que existe. O Buda Sakyamuni conhecia sua universalidade quando Ananda disse que o Sangha era metade do Caminho. Buda corrigiu-o. Na realidade, disse ele, o Sangha é o Caminho todo. Deste modo, pode-se perguntar como é possível fazer alguma coisa exceto nos relacionarmos com o nosso ambiente e uns com os outros; e em que consiste a prática do Zen, senão na harmonia desses relacionamentos. O Roshi Maezumi assim falou:

*Nossa vida é definida através de nossos relacionamentos humanos. Não tem sentido pensar numa pessoa existindo isolada. Mesmo se ela se arrasta num isolamento profundo, ainda assim, existem ligações com outros — parentes, amigos, pais. Você tem todo tipo de ligação com os outros. É como uma enorme rede.*

A analogia com a rede foi desenvolvida no Sutra Arvatamsaka, para incluir não apenas os seres humanos, mas os relacionamentos multidimensionais do cosmo inteiro. O Sutra retrata uma imensa rede, simbolizando tudo que existe e na qual cada nó é uma jóia radiante refletindo perfeitamente, e em microcosmo, todas as outras incontáveis jóias a ela ligadas. A rede está num estado de fluxo e se redefinindo incessantemente, embora sempre permaneça um todo harmonioso e equilibrado...

Exatamente como se cada um de nós fosse como uma jóia na rede, o ensino do Zen é tudo o que somos; individual e coletivamente, afeta tudo que fazemos, e vice-versa. Os rituais do Zen Budismo, seja qual for a forma que tomem, e a insistência para desempenharmos com grande atenção e cuidado, ainda que seja a mais insignificante das tarefas, podem ser compreendidos como a expressão do tesouro do Sangha, a harmonia que existe em todas as coisas, em cada momento. Portanto, quando as pessoas saem do Zazen, por exemplo, fazem reverência em conjunto e começam o kinhin, ou o canto, conforme as normas. Existe um forte sentido de comunidade e esforço coletivo em tal atividade compartilhada. A prática prolongada e intensiva torna-se muito mais fácil em um ambiente assim. A atmosfera no zendo é de proteção e a pessoa sente-se levada por ela.

Existe uma qualidade neste tipo de treinamento que é quase estética, e ao percebermos uns nos outros o efeito benéfico mútuo de nossa prática, podemos começar a apreciar a natureza da moral (preceitos) do Budismo e a lei de causa e efeito ("Karma"). É por isso que não é realmente correto dizer que a prática do Zen é apenas o Zazen; ela é o "Kai-Jo-E". Esta formulação do caminho, que é tão velha quanto o próprio Buda, refere-se aos preceitos, ao samadi de Dyana (meditação) e à sabedoria.

Até aqui, neste livro, procuramos nos concentrar no samadi e na sabedoria. Entretanto, precisamos, também, apreciar os preceitos, já que, na realidade, estes três aspectos da prática não podem ser divididos. Como os preceitos podem ser aplicados à nossa vida cotidiana, é o que veremos no próximo capítulo. Aqui vamos nos restringir a observar que, embora o comportamento ético seja resultado da sabedoria que, em si, se origina no samadhi, não pode haver samahi, a não ser que venhamos a assumir as consequências de nossos próprios atos e reconhecer que está inteiramente em nossas próprias mãos criar as condições certas para o samadi desenvolver-se. É precisamente isto que as regras formais do treinamento Zen e nossa adesão a elas pretendem realizar. O Senzaki Nyogen disse:

*Quando se mantêm os preceitos, é possível meditar bem; quando a meditação se torna amadurecida, atinge-se a sabedoria. Já que esses três... são inter-relacionados e igualmente essenciais, nenhum deles poderá ser conduzido como um estudo independente.*

Algumas vezes, faz-se objeção aos métodos de treinamento tradicionais como sendo a negação da liberdade e criatividade individuais. No Oriente, por outro lado, não existe

nenhum mestre eminent, de nenhuma arte, que não tenha passado muitos anos sujeito a um mestre para aprender as regras de tal arte. As regras fornecem a forma fundamental, ou termos de referência, através dos quais o incomparável e o criativo (que surgem da liberdade total ou domínio dentro das regras) podem ser demonstrados e comunicados. Isto tem sido especialmente verdadeiro, por exemplo, na arte da caligrafia. Merecem também louvor os alunos de artes marciais, no Ocidente, que são ensinados a trabalhar arduamente para alcançar a perfeita execução da técnica, de acordo com o padrão clássico. Somente quando já dominaram as técnicas de suas artes, podem produzir genuína originalidade ou inovação. (Veja o Capítulo. 9 - O Zen e as Artes Marciais). O mesmo acontece com o treinamento Zen: nas restrições do mais rigoroso programa de treinamento tradicional, o brilho do Kensho sempre será moderno, original e pessoal.

De fato, é impossível transmitir a experiência do treinamento Zen formal e adequadamente. Durante o curso de um único período de Zazen, ou mesmo durante uma semana de Sesshin, podem-se experimentar inúmeras respostas mentais, emocionais e físicas. A pessoa pode achar que está no céu, no inferno e, muitas vezes, em ambos, ao mesmo tempo! Mas, aconteça o que acontecer, nós mesmos é que criamos a situação e é sempre nossa própria vida que estamos enfrentando. Nessa experiência, existe um valor profundo e uma ligação íntima difícil de encontrar em outro lugar. Em última análise, pode ser o que faz as pessoas voltarem sempre.

## **CAPÍTULO 6**

### **O ZEN na vida cotidiana**

*Até que se manifeste a realização — no modo de educarmos uma criança, cultivarmos o jardim, dirigirmos um carro, vivermos a nossa vida -para que serve isto? O Zen trata da vida cotidiana.*

A LIBERT L ow

No Oriente, dentro da tradição Zen, os discípulos que tinham decidido se entregar totalmente à auto-realização tornavam-se (pelo menos, no passado) monges ou freiras.

Abandonavam a vida mundana e o que possuíam para seguirem o caminho sob a orientação de um mestre ou ficarem confinados à vida monástica.

No Ocidente, o Zen é muito mais um movimento leigo e, para os praticantes manterem-se ao mesmo tempo na vida em sociedade e no caminho do Zen, torna-se necessária uma mudança na ênfase. Uma devoção total, para realizar a Iluminação ou o "Grande Despertar", tem de dar lugar a uma prática mais diversificada, em que o treinamento Zen formal, as exigências e as preocupações da vida comum estejam interligados. Todos juntos poderão ser usados como desafio e prova de nossa capacidade para introduzir o Zen em nossa vida cotidiana e voltar com as nossas experiências para a almofada da meditação. O atrito gerado por este processo pode fornecer o calor que cria as mudanças, por meio das quais poderemos crescer. Inevitavelmente, isto pode, algumas vezes, ser fonte de dor e medo.

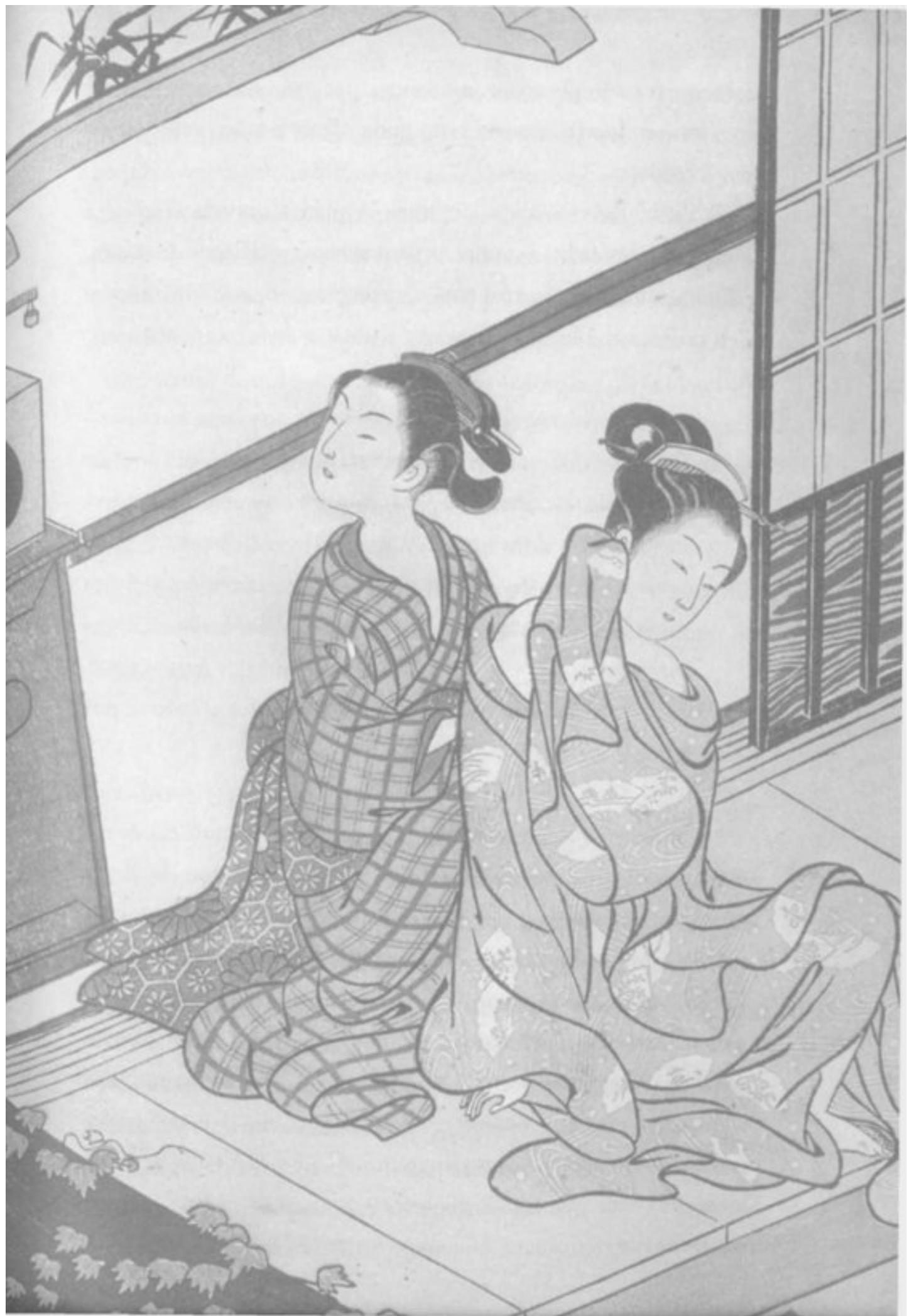
O Roshi Robert Aitken diz que: "A prática na vida diária é a mesma da almofada: examinar os pensamentos cotidianos de cobiça, ódio e ignorância e retornar para a mente pura original." Já o mestre Zen canadense Albert Low descreve a situação da seguinte maneira:

*É possível, entregando-se totalmente à vida laica e aos sacrifícios que ela impõe, em outras palavras, vivendo inteiramente e de maneira autêntica, o papel de pais e esposos, ficar comprometido com o despertar total, com o Dharma. Porém, tal compromisso necessita de trabalho constante, da mesma forma como para ser monge. E como estar comandando um navio no meio do oceano; não se pode amarrar a barra do leme e esquecer. E preciso estar constantemente verificando o curso e corrigindo a direção.*

Na essência, o Zen não se ocupa com o modo de nos conduzirmos na sociedade, porém, um dos resultados do ensino do Zen é começarmos a diminuir a distinção dualística que fazemos entre nós e os outros. A mudança na percepção é acompanhada por uma consciência cada vez maior da interdependência de todos os fenômenos. Assim, somos levados a ter uma sensibilidade aguçada com respeito à consciência social, à comunidade, e experimentamos uma compaixão maior pelos outros seres. A vida em si pode, então, tornar-se um koan, no qual tentamos responder à questão de como levar uma vida que equilibra nossas próprias necessidades com as das pessoas e outros seres que nos cercam.

A compreensão de que o seu ser não está separado de tudo mais que existe também leva consigo a consciência de que, agora, deve aceitar a responsabilidade, não só pelas consequências de suas ações, mas por tudo que experimenta. Não se diz mais "ela me fez sentir ciúmes"; agora devemos dizer: "eu estou com ciúmes". Se acontecer algum problema, não olhe para fora, procurando onde colocar a culpa; examine o seu interior, encare a si próprio, e descubra o que existe dentro de você que engendrou tal situação em particular. Para se colocar nesta posição, é necessário um grande esforço e a

capacidade de permanecer com a mente limpa dentro da confusão da nossa vida. Independentemente do Zazen e do contato com um mestre Zen, um conselho prático para continuarmos nos esforçando é dado pelo Nobre Caminho Óctuplo e pelos Dez Preceitos dos ensinamentos budistas tradicionais, combinados com a ênfase do Zen sobre o "Caminho do Meio".



## O CAMINHO DO MEIO

Dizem que Buda era radiante, carismático, gentil e, acima de tudo, totalmente compassivo. Sua mensagem era muito prática. Ele estava preocupado em mostrar o caminho para além do sofrimento da existência, um lugar onde se pode levar uma vida sem egoísmo, com compaixão e sabedoria.

Os ensinamentos de Buda baseavam-se em seus postulados, segundo os quais, a maneira de alcançar felicidade, harmonia e nobreza do sofrimento é aceitando as Quatro Nobres Verdades e seguindo o Nobre Caminho Octuplo.

As Quatro Nobres Verdades são:

1. Como resultado da sua impermanencia, sentimos a vida como um sofrimento;
2. Entretanto, o que provoca o sofrimento é o nosso desejo de que a vida seja diferente;
3. Portanto, a maneira de deixar de sofrer é deixar de desejar;
4. A maneira de deixar de desejar é seguindo o Nobre Caminho Óctuplo.

A primeira vista, esta parece ser uma mensagem muito deprimente, porém os ensinamentos de Buda oferecem esperança desde que o sofrimento seja aceito. O sofrimento é universal e não resulta de acidente nem de castigo, conforme explica a história de Buda sobre a mulher que foi procurá-lo com o filho morto nos braços (veja na p.32).

Buda ensinou que seguir o Nobre Caminho Óctuplo era a maneira de abandonar o desejo e a via para a liberação espiritual. O caminho recomenda retidão em:

1. compreensão;
2. pensamento;
3. discussão;
4. ação;
5. meio de vida;
6. esforço;
7. atenção;
8. concentração.

Naturalmente que o modo de interpretarmos a "retidão" e como ela se aplica às qualidades mencionadas acima está aberto a muita discussão. Em consequência, surgiram várias escolas de pensamento, porém o Zen recomenda o Caminho do Meio, com ênfase na vigilância cultivada através do Zazen. Assim sendo, no Zen, a moderação é a qualidade respeitada. Lembre-se, entretanto, que moderação na moderação é também importante, como mostra a oportuna história dos mestres Zen que ficaram cegos de tanto beber! O Caminho do Meio é descrito pelo Roshi Gudo Nishijima da seguinte maneira:

*O ensinamento mais importante de Gautama Guda é: "Não faça o que é errado; faça o que é certo. Portanto, ele ensinou seus discípulos os "oito caminhos certos". Estes oito caminhos certos estão todos enraizados no equilíbrio que se alcança através do Zazen, isto é, o equilíbrio entre atividade e passividade, otimismo e pessimismo, tensão e relaxamento, razão e irracionalidade.*

Por exemplo, visão certa do mundo (compreensão) refere-se a ver a vida como ela é e, consequentemente, não ser nem muito otimista nem muito pessimista. Pensar certo envolve aqueles pensamentos, planos e teorias que surgem de uma visão correta do mundo, que não é nem muito idealisticamente impraticável, nem muito materialisticamente trivial. Falar certo tem sido muitas vezes interpretado como não dizer mentiras; porém, num sentido mais profundo, refere-se a "palavras gentis", que são ditas em harmonia tanto pelo que fala como pelo que escuta. A ação certa está sempre apropriada para a situação, e não deve ser influenciada por nossos humores ou caprichos transitórios. Viver certo significa a escolha correta da maneira de ganhar a vida. Esforço certo é o trabalho maravilhoso decorrente da harmonia e equilíbrio interiores. Mente certa, como você imagina, refere-se a uma mente tranqüila, imperturbável. O equilíbrio corporal certo refere-se ao ser que não é severo demais, nem muito negligente, nem muito tenso, nem muito relaxado.

Estas metas podem parecer muito simples, mas, afinal de contas, a inspiração do Zen vem de um homem como nós, que viveu há muito tempo, e o objetivo do Zen é purificar-nos e dar-nos harmonia, não como uma experiência incrível, fantástica, mas como um retorno à doce harmonia de que desfrutamos quando crianças. Paradoxalmente, podemos dizer que o objetivo do Zazen é retornarmos, através de nosso esforço, ao lugar-comum; através de um trabalho árduo, tornarmo-nos normais. Esta visão teve repercussão em outro mestre Zen que, ao ser convidado a ensinar, respondeu: "Quando você me traz uma xícara de chá, eu não a aceito? Quando você me faz uma reverência, eu não corropondo a ela? Como poderia deixar de lhe dar um ensinamento? Se você quiser ver, veja diretamente dentro dele; quando tentar pensar sobre ele, tudo estará perdido."

## MORAL E OS DEZ PRECEITOS

Não matar. Não roubar. Não cobiçar. Não mentir.

Não ser ignorante.

Não falar sobre os defeitos dos outros. Não elevar-se criticando os outros. Não ser avarento. Não ter raiva.

Não falar mal dos Três Tesouros.

Estes Dez Preceitos de Buda oferecem-nos outra orientação sobre como levar nossa vida cotidiana, mas, do ponto de vista do Zen, não devemos necessariamente nos

apegarmos a eles. Ao contrário, eles nos oferecem uma idéia de como a pessoa profundamente iluminada pode comportar-se. Não são mandamentos, no sentido cristão, e não obedecê-los não é pecado, mas, em termos budistas, é um ato de ignorância. Eles mostram o caminho da ação perante à descoberta de nossa própria natureza búdica. O Roshi Philip Kapleau compara os Preceitos com os andaimes: necessários enquanto se precisa erigir uma grande estrutura, mas que são abandonados quando o edifício fica pronto. Assim, a pessoa iluminada não segue os Preceitos conscientemente, mas o faz espontânea e naturalmente, em consequência da completa realização de sua própria natureza de Buda. É, talvez, a partir desta perspectiva que o Zen é, às vezes, considerado acima da moral. O Roshi Philip Kapleau diz o seguinte a este respeito:

*O Zen transcende a moral, mas não a exclui. Ou, falando de uma maneira mais Zen: "O Zen está acima da moral, mas a moral não está abaixo do Zen." O homem que tem moral conhece o certo e o errado, ou pensa que conhece, mas não sabe quem é que pensa certo e errado. Esta compreensão profunda exige treinamento e o despertar do Zen.*

## O ZEN E A PSICOTERAPIA

Hoje em dia, é grande o interesse dos psicoterapeutas pela ligação que existe entre a psicoterapia e o Zen, donde muitas vezes surge a pergunta se é compatível praticar o Zen e fazer terapia. Em cada caso, a decisão deverá partir do terapeuta da pessoa e/ou do mestre do Zen, porém um esboço geral das similaridades e diferenças entre os dois será útil para elucidar os objetivos do Zen.

De um modo geral, a psicoterapia visa a nos ajudar a nos livrarmos das ansiedades passadas, presentes e futuras. Ela gira em torno da nossa capacidade de viver no mundo e administrar nossa vida de uma maneira relativamente satisfatória. A terapia nos faz enfrentar os fantasmas que possamos ter escondido nas sombras do passado, para compreendê-los e aceitá-los e, assim, reduzir o poder que exercem sobre nós.

A coragem e a honestidade necessárias para encararmos a nós mesmos, desta maneira, é também um pré-requisito para a prática do Zen e, neste nível, existe uma afinidade entre o Zen e a psicoterapia. Entretanto, o discípulo do Zen aspira a algo mais além do simples desejo de ser uma pessoa equilibrada que comanda a sua vida no mundo. O praticante do Zen quer sair deste plano de fortalecimento do ego para outro, onde o ego e o Self da pessoa são transcendentes. Ele quer experimentar a fonte da qual surge a consciência humana e viver a partir desse chão do ser. A questão, agora, não é mais focalizar o "Eu", mas "Quem Eu Sou?".

No intuito de dar uma resposta a esta pergunta, nós (discípulos do Zen) necessitamos, em seguida, reconduzi-lo para o nosso cotidiano. Aqui, a psicoterapia pode ajudar

com a prática do Zen. A natureza da prática do Zen nos levará a mostrar mais compaixão por nossa família, colegas, empregados, chefes e por todas as pessoas que encontramos em nosso vaivém diário. Se a psicoterapia pode nos ajudar neste esforço, então pode trabalhar com o Caminho do Zen.

## O ZEN E OS CASAIS

Não é raro um dos cônjuges interessar-se pelo Zen, enquanto o outro não. Isto pode ser uma fonte de dificuldades e discórdia dentro de um relacionamento. O parceiro não envolvido pode, compreensivelmente, sentir-se excluído e ameaçado por seu cônjuge ou amigo que está praticando meditação atrás de uma porta fechada e "se envolvendo com uma 'religião' estrangeira muito estranha."

Para evitarmos que ocorra este tipo de situação, será bom que, desde o início, estejamos abertos a respeito do nosso interesse pelo Zen. É preciso explicarmos, da melhor maneira possível, o que ele representa para nós e por que estamos interessados. Talvez devamos, também, mencionar que a essência da prática não é fugir de si mesmo, mas aceitar a auto-responsabilidade e cuidar dos que nos rodeiam. Não devemos deixar que o tempo para o Zazen atrapalhe a família ou o nosso relacionamento, mesmo se isto exigir acordar mais cedo ou desistir de algum outro passatempo. Uma boa idéia também é não sentir-se culpado nem fazer mistério a respeito da meditação. E uma coisa que sempre acontece. As crianças, pelo menos inicialmente, podem também querer ver o que está acontecendo. Uma boa idéia será convidá-las para entrarem no local da meditação, com a condição de ficarem sentadas e não conversarem, podendo sair, silenciosamente, quando quiserem.

Finalmente, a melhor maneira de receber apoio para nossa prática é fazer com que todos sintam que estão se beneficiando com as possíveis mudanças de nosso comportamento com relação a eles.



## O COMPROMISSO DO BUDISMO

Era uma vez um grande campo, onde havia um canteiro de abóboras que estavam amadurecendo. Um dia, elas começaram a discutir. Dividiram-se em facções e fizeram muito barulho gritando umas com as outras. O monge-chefe de um templo da redondeza, ouvindo aquela algazarra, correu para ver o que estava acontecendo. Ralhando com as abóboras que estavam brigando, disse: "O que quer que esteja acontecendo, não adianta brigar! Vão todas para o Zazen!"

O monge ensinou-as como sentar-se adequadamente no Zazen e, aos poucos, a raiva delas foi passando. Então, o monge tornou a falar: "Ponham as mãos em cima da cabeça. "As abóboras obedeceram e descobriram algo muito especial. Cada uma tinha um talo nascendo na cabeça que ligava uma às outras e todas a uma raiz comum. "Que erro cometemos!" disseram, "Estamos todas ligadas umas às outras, presas à mesma raiz e vivendo uma só vida, apesar de nossas brigas. Como somos tolas em nossa ignorância. "

### ROSHI KOSHO UCHIYAMI

Da mesma forma que as abóboras, nós também reconhecemos que a prática do Zen nos faz ver a interdependência de toda a vida. Para algumas pessoas, esta consciência carrega consigo um desejo ou sensação de obrigação que as impele a sair pelo mundo, procurando remediar os males das diferenças sociais que vemos ao nosso redor e nas notícias de todas as noites. Outros sentem que não podem ter esperança de ajudar os demais sem primeiro conseguirem, eles próprios, um substancial conhecimento do Self. Receiam que a preocupação social seja uma camuflagem da necessidade pessoal de auto-affirmação ou força política e, portanto, outra maneira de inflar o ego. A controvérsia entre ambos os pontos de vista tem agitado o mundo budista durante muitos anos, e ambos os lados podem produzir argumentos muito convincentes para apoiar suas posições antagônicas. Talvez seja melhor mudarmos lentamente de uma auto-affirmação egoísta para praticarmos uma doação altruísta até chegarmos a um estágio em que podemos dar sem pensar no Self, ou, se estamos fazendo uma coisa boa, darmos simplesmente porque é uma coisa natural. Com o passar do tempo, temos de nos decidir sobre a hora certa de nos concentrarmos no trabalho interior e agir para aliviar a injustiça social.

## CAPÍTULO 7

### Alimentação ZEN

Como acontece com outros caminhos espirituais, a maneira correta de preparar a comida e uma boa prática dietética são partes integrantes do treinamento Zen. A filosofia de preparação da comida, num templo Zen, está condensada no estilo de cozinhar chamado *shojin ryori*. Isto pode ser traduzido simplesmente como "comida vegetariana", porém o *shojin ryori* leva consigo a idéia de cozinhar o desenvolvimento espiritual e tem a finalidade de contribuir para a saúde física, mental e espiritual do cozinheiro e de quem vai compartilhar o alimento.

Em japonês, a palavra *shojin* é composta de caracteres que significam "espírito" e "progredir", e o significado completo da palavra é algo como "dedicação para alcançar o caminho da salvação". A palavra chinesa da qual *shojin* originou-se era derivada do termo sânscrito *virya*, que contém a idéia de esforço total e autocontrole, duas qualidades elementares no Caminho Nobre Óctuplo do Budismo. Entretanto, o princípio subjacente do *shojin ryori* é simplesmente amor e gratidão pela comida recebida. Preparar e compartilhar o alimento passa a fazer parte da prática religiosa e tem lugar junto com outras contribuições para a felicidade e bem-estar da sociedade e de nós mesmos.

A culinária *shojin* teve suas origens na China, e a filosofia que lhe é subjacente foi trazida de volta para o Japão pelos monges que tinham estado na China para estudar o Ch'an. Dentre estes, um dos mais famosos foi o Zenji Dogen, que escreveu dois tratados sobre o assunto: *Guia para o supervisor da cozinha* e *Instruções para o cozinheiro Zen*. Estes livros tornaram-se obras de consulta em muitos mosteiros Zen, e os princípios louvados também influenciaram, de um modo geral, a comida japonesa. Um grande número das características singulares da cozinha tradicional japonesa teve suas origens no *shojin iyori*.

No livro *Instruções para o cozinheiro Zen*, o Dogen explica cuidadosamente as qualidades que devem ser procuradas ao se escolher o cozinheiro ou tenzo, para as tarefas do mosteiro. Diz ele: "a tarefa do tenzo só é confiada àqueles virtuosos que mostram sua fé nos ensinamentos budistas, têm o valor da experiência e possuem um coração reto e benevolente. Assim é, porque a tarefa do tenzo envolve a pessoa toda". Depois, ele disse que, se uma pessoa encarregada do serviço de tenzo não tem tais qualidades ou o espírito do trabalho, então sentirá incômodos e sofrimentos desnecessários e o trabalho não terá nenhum valor para a sua busca do caminho. O serviço do cozinheiro, segundo o ponto de vista do Dogen, obviamente é muito sério.



えよは乃  
れ御山<sup>ゆ</sup>  
やま

O mesmo sentimento é expressado pelo monge chinês Zongze (1102), que escreveu uma obra de dez volumes, chamada *Regulamentos para mosteiros Zen* (em chinês, Chanyuan Qinggui ou, em japonês, Zen'en Shingi). Dez volumes! Ele diz para o tenzo "colocar sua mente desperta no trabalho, fazendo um esforço constante para servir refeições variadas que sejam adequadas às necessidades e à ocasião, e que permitam a todos praticar com seus corpos e mentes enfrentando menos obstáculos. (Veja *Refining Your Life*, tradução para o inglês de Thomas Wright, Wethethill, 1983.)

Está claro que preparar uma comida com a disposição de espírito recomendada pelo Dogen e por Zongze é uma tarefa extremamente difícil e requer que o cozinheiro esteja totalmente presente no que está fazendo. Talvez, concentrar toda a atenção nas tarefas mais simples seja a maneira mais sábia de começar: "quando lavar o arroz, focalize sua atenção no lavar; não deixe nenhuma distração se insinuar".

No seu livro *Good Food from a Japanese Temple* (Kodansha International, Tokyo, 1982), Soei Yoneda, Abade do Templo Sanko-in, descreve o trabalho do cozinheiro Zen em termos muito práticos:

*E imperativo para o tenzo envolver-se ativa e pessoalmente na escolha e preparação dos ingredientes.*

*O tenzo também inspeciona como o arroz é lavado, a fim de garantir a ausência de areia ou saibro. Isto ele cuidadosamente descarta, mas não sem estar constantemente vigilante até para evitar que um grão de arroz seja, sem querer, desperdiçado. Em nenhum momento deixa sua mente vagar enquanto lava o arroz. O tenzo também se preocupa com os "seis sabores" e as "três virtudes" (wkumi santoku). Os seis sabores são amargo, azedo, doce, quente, salgado e "delicado" (ewai), e o tenzo trabalha para equilibrá-los, eficientemente, enquanto incorpora, também, as três virtudes da leveza e maciez, limpeza e frescor, precisão e cuidado. Assim fazendo, expressa o espírito da culinária shojin. O equilíbrio dos seis sabores com as três virtudes acontece, normalmente, quando limpa o arroz, lava os vegetais, ferve-os na panela. E, em todos os outros aspectos do processo de cozinhar, o tenzo se entrega totalmente, estando sua atenção voltada exclusivamente para o trabalho que está em suas mãos.*

A culinária shojin, às vezes, é chamada de *yukuseki* ou remédio. Aqui incorporado o mesmo princípio contido no sistema medicinal ayurvedico indiano. Nessa escola de pensamento, a escolha e o preparo da alimentação são vistas como inseparáveis do tratamento das doenças e cultivo da boa saúde. O ponto de vista médico tradicional chinês é o mesmo: "Se uma pessoa cair doente, deverá, primeiro, examinar sua dieta; depois de bem selecionada, mastigai cuidadosamente e agradecer. Desta maneira, os poderes curativos da natureza, com os quais a humanidade é abençoada, são conferidos com plena liberdade para agir e quase todas as doenças são dominadas." A dieta Zen é tradicionalmente vegetariana e o praticante abstém-se de comer carne, exceto em circunstâncias particularmente definidas. Esta prática vegetariana baseia-se

no preceito budista de não matar todos os seres sencientes, reconhecendo a interdependência e unidade de tudo que tem vida. Para uma discussão detalhada contra comer carne, veja *A Buddhist Case For Vegetarianism*, pelo Roshi Philip Kapleau, Rider & Co. Ltd. Londres, 1983.

Outra característica da culinária shojin é que nenhum alimento deve ser desperdiçado, e até mesmo as cascas dos vegetais devem ser aproveitadas. O cozinheiro Zen, portanto, precisa ser qualificado tanto no planejamento quanto no preparo de uma refeição, bem como na utilização de todas as migalhas. De acordo com o Dogen, o cozinheiro deve calcular até o grão de arroz para saber que quantidade de comida precisa fazer.

Antes de cada refeição, o praticante do Zen recita um Sutiā. Existem diversos Sutiās diferentes paia horas diferentes do dia ou estações, ou paia uma ocasião em particular, porém o *Gokan no be* ou as Cinco Reflexões antes de Comer são ouvidas na maior parte das refeições. O *Gokan no be* é cantado de várias formas, mas todas têm a mesma mensagem. Segue abaixo a versão com a qual estamos familiarizados para a hora do almoço:

*LÍDER: Oferecemos esta refeição das três virtudes e seis sabores para o Buda, Dharma e Sangha e para toda a vida nos mundos de Dharma.*

*TODOS: Primeiro: 72 trabalhadores nos trouxeram esta comida; deveríamos saber como ela veio até nós. Segundo: como recebemos essa oferta, deveríamos considerar se nossa virtude e prática a merecem. Terceiro: como queremos que a ordem natural da mente esteja livre do apego, devemos nos livrar da avareza. Quarto: para suportar nossa vida, tomamos este alimento. Quinto: para realizar nosso Caminho, tomamos este alimento.*

O Sutra é recitado para lembrar e renovar a compreensão dos que estão compartilhando o alimento no caminho de Buda.

A Primeira linha nos lembra quanto esforço que muitas pessoas tiveram de fazer para cultivar, colher, processar, cozinhar e servir a refeição que vai ser comida, e quantos alimentos só podem ser cultivados, graças aos dons naturais do sol, da chuva e do solo.

A Segunda linha pergunta se temos agido com caridade, amor e esforço suficientes e praticado o bem para merecer tal presente.

A Terceira linha nos diz para não sermos avarentos e para não comermos em demasia, lembrando-nos de que existem pessoas que estão passando fome.

A Quarta linha expressa o ponto de vista discutido anteriormente de que a comida é remédio necessário para sustentar a força física e espiritual.

Finalmente, a Quinta linha lembra-nos de que comemos para termos oportunidade de seguir o Caminho de Buda e para expressar nossa Condição de Budas no mundo.

## CAPÍTULO 8

### Os Desenhos do Touro e o Vaqueiro

O caminho do Zen tem sido descrito de diversas maneiras, porém a que mais ajuda a compreender sua essência é a representação pictórica dos Desenhos do Touro e o Vaqueiro. Trata-se de uma série de desenhos que contam a história das diversas etapas vividas por um praticante do Zen que procura e encontra para então viver de acordo com sua verdadeira natureza. Nos desenhos, o touro representa a natureza de Buda ou o verdadeiro Self, e o rebanho de touros, os seres humanos. Os caminhos mapeados pelos desenhos são, talvez, análogos aos níveis de desenvolvimento espiritual também descritos pelos místicos cristãos. Os desenhos foram usados para ilustrar os ensinamentos do Zen, desde que foram produzidos durante a dinastia Sung, na China. Existem diversas versões sobre eles, juntamente com interpretações, comentários e poemas a eles associados. O mais conhecido provém de um mestre Ch'an (Zen) chinês, K'uo-an Chihyuan. Damos, aqui, a tradução destas palavras feitas por D. T. Suzuki, com impressão de xilogravuras de Tomikichiro Tokuriti. Os estágios representados são os seguintes:

1. procurando o touro;
2. encontrando as pegadas;
3. primeiro vislumbre do touro;
4. agarrando o touro;
5. domando o touro;
6. vai para casa montado no touro;
7. touro esquecido, Self sozinho;
8. ambos, touro e Self, esquecidos;
9. retomando à fonte;
10. entrando no mercado para ajudar os outros.

O desenho, o poema e os comentários, para cada etapa, são seguidos de uma interessante interpretação resumida do significado do desenho, extraído do livro *The Inward Are*, de Francis Vaughan, Shambhala, 1986. O subtítulo do livro é: *Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality*, e os comentários fornecem uma comparação fascinante entre o pensamento Zen tradicional e as idéias psicoterapêuticas e espirituais contemporâneas.

## 1. PROCURANDO O TOURO



O animal nunca saiu do caminho, por que procurá-lo? O motivo pelo qual o vaqueiro não tem intimidade com ele é ter violado sua natureza mais profunda. O animal está perdido, pois o próprio vaqueiro saiu do caminho, seguindo suas sensações ilusórias. Sua casa ficou muito para trás, os atalhos e os cruzamentos são sempre confusos. O desejo de ganhar e o medo de perder queimam como fogo, idéias de certo e errado fazem uma algazarra como uma multidão.

*Sozinho na imensidão, perdido na selva, o rapaz está buscando, buscando! As águas transbordantes, as montanhas longínquas e o caminho sem fim; Exausto e em desespero, ele não sabe para onde ir, Ele só escuta as cigarras vespertinas cantando nas árvores.*

O primeiro desenho do touro e o vaqueiro marca o início do arco interior ou caminho espiritual. A pessoa está consciente da possibilidade da iluminação e decidiu procurá-la. Tendo compreendido que o mundo exterior nunca traz uma satisfação duradoura, aquele que busca o caminho volta sua atenção para a consciência. Neste ponto, provavelmente fica confuso pelo emaranhado de vias que parecem ser o caminho da libertação. Cada via parece dizer: "Siga-me; se quiser se encontrar, livre-se do sofrimento e realize a iluminação." Uma sensação de regozijo e excitação que sempre acompanha a mudança de valores, quando os desejos da carne são substituídos pela ambição espiritual.

## 2. VISLUMBRANDO AS PEGADAS



Com a ajuda dos Sutras e pesquisando as doutrinas, começou a compreender alguma coisa, encontrou as pegadas. Agora, sabe que os vasos, embora sejam diferentes, são todos de ouro e que o mundo objetivo é um reflexo do Self. No entanto, é incapaz de distinguir o que é bom do que não é; sua mente ainda está confusa quanto ao verdadeiro e o falso. Como ele ainda não transpôs a porta, diz-se que ele, provisoriamente, notou as pegadas.

*Pelo regato e sob as árvores, esparsas são as pegadas do perdido;  
Os capins de sabor adocicado estão crescendo espessos — ele encontrou o caminho?  
Entretanto, distante, nas montanhas, o animal pode estar vagando, Seu nariz alcança os céus e  
ninguém pode mascará-lo.*

O segundo desenho do touro e o vaqueiro tepeSENTA o aspirante começando a estudar os ensinamentos da sabedoria - no caso, o Budismo. Esta etapa de busca envolve o conhecimento intelectual. Ele torna-se um discípulo sério e pode sentir-se seguro de ter encontrado o caminho certo.

### 3. VENDO O TOURO

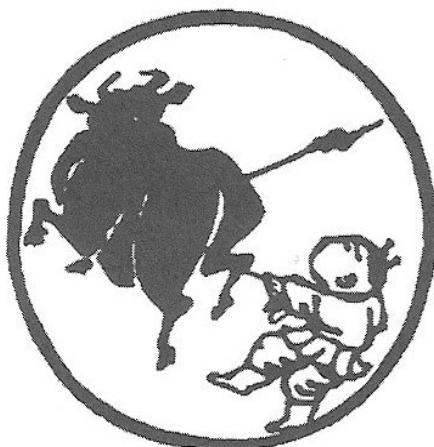


O rapaz encontra o caminho pelo som que escuta; desta maneira, ele enxerga a origem das coisas e todas as suas sensações estão em harmoniosa ordem. Em todas as suas atividades, está manifestamente presente. É como o sal na água e a goma na cor. (Está aí, apesar de não ser distinguido como entidade individual.) Quando o olho for direcionado adequadamente, ele descobrirá que não é outro senão ele mesmo.

*Num galho de árvore muito distante um rouxinol pousa cantando alegremente;  
O sol está quente e sopra uma brisa suave; na encosta, os salgueiros estão verdes;  
O touro está lá, completamente só; não tem onde se esconder;  
Sua esplêndida cabeça decorada com majestosas chifres — que pintor poderá reproduzi-la?*

O terceiro desenho do touro representa a atenção que se desvia dos ensinamentos esotéricos para a experiência direta. A fonte é descoberta presente nos sons e atividades cotidianas, e nos seis sentidos. O discípulo, nesta etapa, tornou-se um praticante que está conscientemente iluminado, não mais procurando nem seguindo pegadas. O touro é conhecido como sendo todos os caminhos, bem como aquele que busca e a própria floresta. Esta é a etapa do *insight*, que requer posterior disciplina para se estabilizar. A iluminação foi vislumbrada, mas exige um trabalho posterior para ser transformada numa luz permanente.

#### 4. AGARRANDO O TOURO



Depois de muito tempo perdido no deserto, o rapaz finalmente encontrou o touro e suas mãos estão nele. Mas, devido à pressão esmagadora do mundo exterior, é difícil manter o touro sob controle. Ele, constantemente, sente saudades do velho campo e seu perfume agradável. A natureza selvagem ainda está indisciplinada e se recusa a ser domada. Se o vaqueiro quiser ver o touro em completa harmonia consigo mesmo, certamente teta de usar o chicote, livremente.

*Com a energia deste ser total, o rapaz, finalmente, segurou o touro; Porém, tanto sua vontade é selvagem quanto ingovernável é o seu poder! Às vezes, anda empertigado num platô. Que vemos? Perde-se novamente na bruma impenetrável do desfiladeiro da montanha.*

No quarto desenho, vemos um touro teimoso, desenfreado e cheio de força. O praticante deve exercitar autodisciplina em todos os aspectos da vida. A libertação da enetgia, nessa fase, tanto pode ser criativa como desttutiva. E necessário reprimir-se, e recomenda-se ao praticante ser verdadeiro, compassivo e não violento.

#### 5. DOMANDO O TOURO



Quando um pensamento sai, outro vem e, depois, vem mais outro — uma sucessão sem fim de pensamentos é assim despertada. Através da iluminação, tudo isto se transforma em verdade, porém a falsidade se insere quando a confusão prevalece. As coisas nos oprimem não por causa do mundo objetivo, mas devido a uma mente autoenganadora. Não deixe a corda do focinho ficar frouxa; segure-a firme e não permita nenhum vacilo.

*O rapaz não tem de se separar do chicote e da corda, Para que o animal não fique vagando num mundo de sujeira; Quando ele estiver adequadamente encaminhado, crescerá puro e dócil; Sem corrente, nada prendendo, sozinho seguirá o vaqueiro.*

O quinto desenho do touro é a etapa do treinamento avançado, na qual uma amizade sem esforço é estabelecida com a sua própria natureza. O praticante avançado abandona as disciplinas aprendidas numa etapa inicial, e até mesmo as discriminações entre verdade e ilusão são transcendidas. A discriminação entre a vida espiritual e a vida comum não é mais útil e fazemos amigos com as limitações do ego. O touro torna-se um companheiro livre e o movimento está equilibrado.

## 6. VIR PARA CASA MONTADO NO TOURO



A luta acabou; ganhar e perder, o homem não está mais preocupado com isto. Cantarola uma música campesina que fala do homem de madeira; entoa canções simples do vilarejo. Montado no touro, seus olhos estão fixos em coisas que não são terrenas. Mesmo se o chamarem, não vai virar a cabeça; por mais que seja seduzido, não mais voltará atrás.

*Montado no animal, ele, pachorrentamente, encaminhou-se para casa; Envolvido na bruma do anoitecer, com que harmonia saíam os sons da flauta!*

*Cantando uma balada, marcando o compasso, seu coração sentia uma alegria indescritível!*

*Pois agora ele é um dos que sabe; é preciso dizer?*

Este desenho representa o sábio honrado comodamente no touro. "A luta acabou; 'ganhar' e 'perder' não mais o afetam." Nesta etapa, o sábio irradia iluminação, suas ações são caracterizadas pela simplicidade, naturalidade, espontaneidade e tranquilidade. O sábio mistura com o fluxo de vida normal, mas a ilusão sutil do touro como uma entidade separada persiste.

## 7. ESQUECIDO DO TOURO, O HOMEM FICA SOZINHO



Os Dharmas são únicos e o touro é simbólico. Quando você sabe que necessita não do laço ou da rede, mas da lebre ou do peixe, é como Ter separado o ouro da escória, como a lua surgindo do meio das nuvens. O raio de luz sereno e de brilhos penetrantes, mesmo antes dos dias da criação.

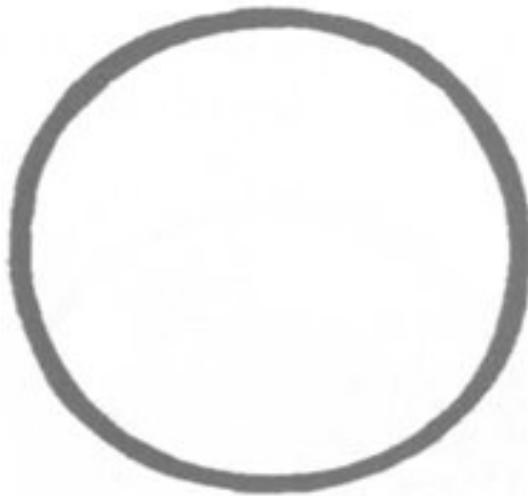
*Montado no animal, ele finalmente está de volta para casa,  
Onde - vejam só! - o touro não está mais; o homem está sentado sozinho,  
serenamente.*

*Apesar do sol vermelho alto no céu, ele ainda está calmo, sonhando, Sob um telhado coberto de palha repousam, imóveis, o chicote e a corda.*

No sétimo desenho, os dois se tornaram um. O aspirante voltou para casa. O sábio, agora, vê o Self como uma completa expressão da natureza verdadeira e não necessita

mais de conceitos ou prática. Solidão e serenidade são desfrutadas na ausência de distinções.

## 8. O TOURO E O HOMEM DESAPARECERAM



Toda confusão é posta de lado e só a serenidade prevalece; mesmo a idéia de santidade não existe. Ele não pede tempo para saber onde Buda está e, se tem um lugar onde não existe Buda, ele rapidamente vai passando. Quando não existe nenhuma forma de dualismo, até mesmo alguém com mil olhos não vê uma escapatória. Uma santidade perante a qual os pássaros oferecem flores não passa de uma farsa.

*Tudo está vazio — o chicote, a corda, o homem e o touro: Quem poderá pesquisar a vastidão do universo?*

*Sobre a fornalha ardendo em chamas, nem um flocos de neve pode cair: Quando este estado de coisas é obtido, manifesto é o espírito do antigo mestre.*

O oitavo desenho do touro e o vaqueiro, um círculo aberto, está associado ao *dharmakaya*, o reino causal, no qual a consciência recorda sua unidade anterior como um-nada. No *dharmakaya*, não existem teorias, nem há detentores de teorias no *dharmakaya*. As barreiras ilusórias evaporam-se e um profundo estado de vazio está aberto à plenitude da vida. A idéia de iluminação em si mesma é transcendente. A consciência individual desaparece dentro daquela de onde originalmente brotou.

## 9. RETORNANDO À ORIGEM, DE VOLTA À FONTE



Desde o princípio, puro e imaculado, o homem nunca foi afetado pela sujeira. Observa o crescimento das coisas, enquanto ele próprio fica parado numa serenidade impassível, sem pedir nada. Não se identifica com as transformações de maya (que estão acontecendo ao redor dele), nem tira qualquer partido dele próprio (o que seria artificialidade). As águas são azuis, as montanhas são verdes; sentado sozinho, observa as coisas passarem por transformações.

*Querer voltar às origens, voltar à fonte —já é um passo errado! E muito melhor ficar em casa, cego e surdo, sem fazer muito barulho; Sentado na cabana, não toma conhecimento do que se passa lá fora, Contempla as águas do regato correndo - ninguém sabe para onde vão; e as flores de um vermelho intenso — para quem são elas?*

Na nona figura do touro e o vaqueiro, a consciência sem forma volta à forma sem perder a sua não-forma. Era necessário para a forma dissolver-se no vazio, antes de tornar-se a fonte. Agora, o vazio dissolve-se na fonte. Não há necessidade de fazer esforço. Observa-se que tudo está passando por mudanças sem fim.

## 10. ENTRANDO NA CIDADE COM AS MÃOS DISTRIBUINDO ALEGRIA



A porta da sua cabana de sapé está fechada; até mesmo o mais sábio não o conhece.  
Nem os vislumbres de sua vida interior  
podem ser percebidos, pois ele traça o seu próprio caminho, sem seguir os passos dos  
antigos sábios. Carregando uma cabaça, \* sai para o mercado e, apoiado no seu bastão,  
\*\* volta para casa. É encontrado na companhia dos bebedores de vinho e açougueiros;  
ele e os demais estão todos convertidos em Budas.

*Com o peito nu e os pés descalços, chega ao mercado;  
Todo sujo de lama e cinza, com que alegria sorri!  
Não precisa dos poderes milagrosos dos deuses,  
Tudo em que ele toca... Vejam! as árvores mortas estão florindo.*

O décimo desenho do touro e o vaqueiro destrói a unidade bem como a duplicidade. Aqui, o sábio está representado retornando ao mundo dos mortais, à vida cotidiana, como um bodhisatrva, aquele que renunciou à libettação pessoal para ajudar os outros. As mãos abertas representam o vazio perfeito, não faz nenhuma tentativa de seguir os sábios primitivos. O iluminado manifesta a iluminação alegremente e não segue nenhum caminho.

\* Símbolo do vazio (sunyata).

\*\* Ele não tem nenhuma propriedade além daquela, pois sabe que o desejo de possuir é a maldição do ser humano.

## CAPÍTULO 9

# O ZEN e as artes marciais

Para que se possa apreciar a influencia do Zen sobre as artes marciais, é necessário, primeiro, analisar os homens que as abraçaram como profissão. A palavra "samurai" significa "aqueles que servem" e foi usada, pela primeira vez, entre os séculos IX e XI, para descrever os servos dos poderosos proprietários rurais japoneses. Entre os séculos XI e XVII, o Japão experimentou uma série quase contínua de guerras civis, pois seus diversos clãs, generais e imperadores, viviam brigando pelo poder.

O papel do samurai era simples: sua obrigação consistia em lutar e, se necessário, morrer por seu amo. A experiência ensinava-o que uma luta tinha somente três resultados possíveis:

- A morte
- A morte ou ferimentos mútuos
- A vitória

Qualquer coisa que pudesse aumentar suas chances de sobrevivência despertava neles um grande interesse. As armas e armaduras eram cada vez mais aperfeiçoadas, e instrutores profissionais, sistematicamente, ensinavam técnicas de combate, desenvolvendo suas próprias ryus ou tradições e investigando métodos de preparação psicológica e espiritual. Foi na área da preparação psicológica que descobriram o valor do Zen.

No século XII, dois clãs poderosos, Taira e Minamoto, travaram uma série de batalhas que culminaram na Guerra do Gempai (1180-1185). Os minamotos emergiram como os soberanos de fato do Japão, organizando uma nova forma de governo militar, encabeçado por um ditador que passou a chamar-se Shogun. Os imperadores viviam em Kyoto e não tinham poderio militar para governar, efetivamente, e o Shogun, que ficava em Kamakura, permitia a sobrevivência deles como figuras de fachada, pois o verdadeiro poder era mantido nas mãos do Samurai.

O Budismo entrou oficialmente no Japão em 552, quando o imperador Kimmei (que reinou de 539 a 572) recebeu uma estátua de Sakyamuni, em bronze, e alguns Sutras budistas, do rei de Kudara, um pequeno reino da Coréia. Várias escolas budistas diferentes se estabeleceram e, no período de Kamakura (1192-1333), o Zen foi introduzido no Japão, vindo do continente chinês. Os monges japoneses (como Eisai e Dogen) estudaram o Zen, na China, e voltaram para o Japão a fim de promoverem seus ensinamentos. Vietam também para o Japão monges chineses, entre os quais Bukko Kokushi (1226-1286), o mestre nacional, que ensinou o Zen para Hojo Tokimune (1251-1284), então o Shogun.



O Zen atraía a classe dos militares, por diversas razões. Era o método que dava mais valor à experiência direta do que à especulação intelectual e que estimulava o desenvolvimento de uma personalidade corajosa, autoconfiante e ascética, atributos estes que um guerreiro considera sedutores.

Em novembro de 1274, a frota de invasores da Mongólia zarpava para o Japão. Tokimune foi visitar seu mestre Bukko e disse:

*"O maior acontecimento de minha vida finalmente tornou-se realidade."*

Bukko perguntou: "Como você o encara?"

Tokimune bradou: "Katsu!" como se estivesse espantando todos os inimigos da sua frente.

Bukko estava satisfeito e disse: "Na verdade, um filhote de leão urra como leão!"

A história registra que a invasão dos mongóis falhou devido aos efeitos de uma tempestade terrível e à resistência vigorosa dos samurais.

Bukko, o mestre de Tokimune, mostrou grande bravura e fortaleza espiritual perante a morte. Quando os mongóis invadiram a China, um destacamento das tropas mongóis entrou no templo Noniji, onde Bukko morava. Estava sentado, meditando no Zazen, e recitava uma poesia na hora em que os mongóis desembainharam as espadas:

*No céu e na terra, nenhuma fenda para esconder; O regozijo de saber que o homem é vazio e as coisas também são vazias.*

*Esplêndida a magníficente espada longa mongol, Seu clarão de raio corta a brisa da primavera.*

T. LEGGETT - *Zen and the Ways*, p. 64

Os mongóis, talvez impressionados com o fato de Bukko não ter ficado com medo, não lhe fizeram nenhum mal. Obviamente, a capacidade de manter a calma e a mente em ordem diante da morte foi de grande utilidade para o samurai e, por isso, em toda a área de Kamura, surgiu uma forma do Zen conhecida como o

Zen do Guerreiro. Como, provavelmente, os samurais não iriam se familiarizar com os textos e as histórias clássicas do Budismo chinês, apareceu um método conhecido como Shikin Zen (no mesmo instante que o Zen), no qual os koans usados eram decorrentes da experiência cotidiana dos samurais, em vez dos clássicos contos chineses.

Apesar de os samurais terem sido, inicialmente, atraídos para o Zen com uma finalidade prática limitada, não há dúvida de que se deve ao Zen a maturidade espiritual de muitos. Quando Tokimune morreu, com 33 anos de idade, em 1284, seu mestre Bukko disse que ele tinha sido um Bodhisattva e que havia governado durante vinte anos sem alegria nem raiva; tendo procurado a verdade do budismo, encontrou a iluminação.

De Kamakura, o Zen espalhou-se por todo o Japão, e grandes templos foram abertos em Kyoto. A família imperial deu o seu apoio a vários mestres Zen japoneses, como também os Shoguns e os samurais, seus sustentáculos, e, com o passar do tempo,

surgiu uma forma diferente do Zen japonês, na qual os koans clássicos só foram introduzidos depois de já terem alcançado um progresso com o Zazen e koans mais simples.

Quase no fim do século XVI, dois generais, Takeda Shingen (1521-1573) e Uyesugi Kenshin (1530-1578) tornaram-se rivais na incessante luta pelo poder que assolou o Japão durante séculos. Ambos eram seguidores do Zen e, embora estivessem em campos opostos, mostaram um nível surpreendente de cavalheirismo e cortesia um com o outro. Uma história famosa ilustra o comportamento de ambos, influenciado pelo Zen. Durante uma das batalhas, em Kawanakajima, Kenshin entrou a cavalo no campo de Shingen. Desembainhando a espada, colocou-a sobre a cabeça de Shingen, exclamando: "O que você diz agora?" Shingen calmamente respondeu: "Um flocos de neve sobte o fogão quente", enquanto desviava a espada com sua ventarola de combate, de ferro.

Apesar de Takeda Shingen e Uyesugi Kenshin terem vivido numa época de violência e terem sido militares profissionais, sua formação anterior, em mosteiros budistas, e seus estudos posteriores com mestres Zen atestavam que tinham sido criados como homens cultos e civilizados, bem como versados na arte da paz até mesmo na guerra.

Em 1600, teve lugar uma grande batalha, em Sekigahara. Em consequência, a família Tokugawa assumiu o poder e estabeleceu a paz, no Japão, por quase três séculos. Os samurais, aos poucos, passaram de guerreiros a administradores e burocratas, e o objetivo das artes marciais também começou a mudar; em vez do treinamento para a morte, num campo de batalha, o samurai começou a usar as artes marciais como um meio de crescer espiritualmente. A esgrima, que era considerada como a síntese das artes marciais, tornou-se um veículo de treinamento espiritual, um método em que a espada deixa de ser um instrumento para



tirar a vida, satsujin no ken, e se transforma em algo que dá a vida, katsujin no ken. O terceiro Shogun Tokugawa, Iyemitsu (1604-1651) estudou esgrima com Yagyu Tajima no kami Munenori (1571-1646).

Yagyu Munenori era um seguidor do mestre Zen Takuan Soho (1573-1645) e adotou grande parte dos ensinamentos de Takuan, no seu trabalho *Heihokadensho*, que trata mais do estado da mente do espadachim do que da técnica:



No Zen Budismo existe um lema que diz: "Uma Grande Função, claramente, manifesta a falta de conhecimento das regras." "Claramente manifesta" significa que a Grande Função de um homem de Grande Potencial surge perante seus olhos. A "falta de conhecimento das regras" significa que um homem de Grande Potencial e Grande Função não adere à prática e exercícios. "Regras" significa prática, exercícios e regulamentos. Em todas as disciplinas existem práticas, regras e regulamentos, mas o homem que alcançou o princípio mais profundo da disciplina pode dispensá-las, quando quiser. Esta é a liberdade completa, e o homem de Grande Potencial e Grande Função tem uma liberdade além das regras.

*Heihokadenso*, traduzido por William Scott Wilson

Segundo Yagyu Munerori, a última etapa da arte de esgrimir é se tornar "não-mente" (mushin), um estado no qual o espadachim transcende os sentimentos de medo ou orgulho, seu ego não interfere no manejo livre da espada. O estado mental é o da mente cotidiana (heijo-shin), um estado de alerta sobre o que está acontecendo, sem apego ou adesão a nada. Assim é a repercussão dos ensinamentos do mestre Zen Huang-Po, no *Treatise on the Essebtials of the Transmission of Mind* [Tratado dos Elementos Essenciais da Transmissão da Mente], onde ele diz:

*Chiando a mente está livre de todas as formas, ela vê (o fato) de que não existe distinção entre Budas e seres sencientes; quando se alcança uma vez esse estado de mushin, a vida do budista está completa.*

Takuan escreveu uma longa carta para Yagyu Munenori, conhecida como *Fudochishinmyoroku* [O Registro Misterioso da Sabedoria Impassível], onde lhe oferecia conselhos sobre o treinamento da mente a fim de melhorar a sua arte. Alertava sobre a possibilidade de a mente "parar" durante uma luta:

*Diz-se que, na prática do Budismo, existem 52 etapas e, dentro destas, há um lugar onde a mente fica parada numa coisa que se chama de estagnação. Estagnação significa parar, e parar significa que a mente foi detida por um assunto que pode ser qualquer assunto.*

*Falando em termos de arte marcial, logo que você nota que a espada está se movimentando para golpeá-lo, se pensar em ir encontrá-la de qualquer forma, a mente pára diante da espada exatamente naquela posição, desfaz seus movimentos e você é derrubado pelo opositor, não significa parar.*

Continuando, Takuan diz que, se a mente do espadachim não parar e a resposta for instantânea, a espada que iria derrubá-lo passa a lhe pertencer e, ao contrário, derrubar o opositor.

O resultado perfeito flui naturalmente de uma mente limpa de ilusão: como o reflexo da lua num regato, as águas podem estar revoltas, mas a lua continua serena.

Na metade do século XVIII, alguns espadachins começaram a repudiar a idéia de lutarem em conjunto. Em 1768, um mestre de Kenjutsu (arte de esgrima), chamado Kimura Kyuho, escreveu o *Kenjutsu Fushiki Hen* [A Desconhecida Arte da Esgrima], onde diz:

*O espadachim perfeito evita discutir e brigar. Brigar significa matar. Como pode um ser humano induzir a si próprio a matar seu semelhante? Fomos feitos para amar uns aos outros, não para matar... A espada é um instrumento infausto, usado para matar em circunstâncias inevitáveis. Mas pode também dar a vida, em vez de tirá-la.*

Na segunda metade do século XIX, o Japão passou por um grande processo de mudança. O Imperador tinha recuperado o poder, o samurai deixou de existir como uma classe e o país foi aberto à ciência e tecnologia do Ocidente. Curiosamente, nesta época de mudança, viveu uma pessoa que talvez constitua o melhor exemplo do Zen tradicional, que teve sua origem na arte da esgrima. Yamaoka Tesshu nasceu em 1836, no seio de uma família da alta linhagem dos samurais. Com a idade de 11 anos, começou a estudar artes marciais bem como o Zen, pois seu pai achava que o ajudaria a desenvolver o fudo-shin, a mente estagnada mais admirada pelo samurai. Em 1853, Tesshu entrou para o Instituto Militar de Kobukan e para a Yamaoka Ryu (escola) de so-jutsu (luta de lança). Casou-se dentro da família Yamaoka, em 1855, e continuou seu treinamento. Tinha sido introduzido na esgrima pelo mestre da Shinkage Ryu, Kasumi Kantekisai e, até o fim da vida, treinou com tanta determinação e ferocidade que ganhou o apelido de "Demônio Tetsu" (Tetsu era seu nome primitivo que, depois, mudou para Tesshu). Muito embora vencesse quase todo o mundo que enfrentava, nunca pôde denotar Asai Gimei, um mestre espadachim da Nakanishi-ha Itto Ryu. Indo procurar Tekisui, o superior do mosteiro Tenryuji, este lhe deu o seguinte koan para resolver:

*Quando duas espadas flamejantes se defrontam, não há lugar para escapar;  
Vá em frente, tranqüilamente, como uma flor de lótus desabrochando no meio de um fogaréu.  
E racha os céus com toda força!*

*The Sword of No-Sword*, por John Stevens

Depois de lutar muito com este koan e obrigar-se a comparecer a muitas sessões de treinamento intensivo, Tesshu alcançou a iluminação. Foi até Asari para pôr em cheque sua nova consciência, mas, tão logo cruzaram as espadas, Asari deixou cair a sua lâmina, anunciando: "Você chegou!"

Depois dessa descoberta, Tesshu fundou a Muto Ryu (Escola da Não-Espada). Abriu um dojo, o Shumpukan, onde começou a ensinar seus próprios discípulos. Um método

de treinamento avançado em que centenas de opositores se enfrentam, dia após dia, durante sete dias. Um dos candidatos, Kagawa Zenjiro, deixou um registro sobre a sua experiência. Ao fim do terceiro dia, estava fisicamente exausto, com as mãos rachadas e sangrando de tanto segurar a espada e mal se mantendo em pé. Ele explica o que aconteceu, quando encarou um oponente famoso por sua violência:

*Quando o vi se encaminhando para cima de mim, decidi que este seria o meu último combate, pois, provavelmente, não sobreviveria à contenda. Com determinação, senti dentro de mim o despontar de uma nova energia que me transformou numa pessoa bastante diferente. Minha espada voltou para a posição correta. Aproximei-me dele, agora totalmente consciente de meu novo ânimo interior, e, levantando a espada sobre minha cabeça, decidi abatê-lo com um sopro. Nesse momento, veio o comando enfático do mestre para parar e deixar cair a espada.*

Tesshu parou a competição porque sentiu que Kagawa tinha feito uma descoberta e compreendido a "espada da não-espada".

E possível que o primeiro ocidental a ter uma experiência direta do treinamento nas artes marciais, influenciado pelo Zen, tenha sido o alemão Eugen Herrigel, que estudou Kyudo (a arte de manejar o arco) com o Mestre Awa (1880-1939), de 1932 a 1937. No seu livro *A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen*, Herrigel diz que:

*A arte do arqueiro é como uma escola preparatória para o Zen, pois permite que o principiante alcance uma visão mais clara, através do trabalho de suas próprias mãos, dos acontecimentos que não são compreendidos por si mesmos.*

O treinamento de Herrigel foi duro. Ele teve de fazer o desenho da tigela e praticar arco e flecha, constantemente: atingir o alvo não era importante. Mestre Awa enfatizava sempre que o estado mental de Herrigel era tudo. Ele tinha de diminuir o ego, a fim de conseguir algum progresso. Por fim, Herrigel perguntou:

*"Como pode o tiro ser disparado se não sou 'Eu quem o faz? "A quilo' a tira ", repliecou. "Ouvi você dizer isto diversas vezes, antes; portanto, deixe-me fazer a pergunta de outra maneira: Como posso esperar, obviamente com o ego, pelo tiro se 'Eu não estou mais lá?' " "Aquilo' espera na maior tensão. " "E quem ou o que é este 'Eu'?" "Quando compreender isto, não precisará mais de mim. E, se eu tentar lhe dar uma pista à custa da sua própria experiência, serei o pior dos professores e mereceria ser posto no olho da rua! Portanto, vamos parar de falar sobre isso e continuemos a treinar. "*

Finalmente, Herrigel conseguiu o domínio ou, de acordo com as palavras do Mestre Awa, tornou-se "Mestre na arte da não-arte .

Hoje em dia, as artes marciais são, muitas vezes, praticadas simplesmente como competições esportivas. Entretanto, a abordagem do Zen ainda pode ser encontrada no Japão e em outros países. Em 1972, o templo Zen, Chozen-ji, foi fundado em Kalihi Valley on Oahu, no Havaí. Junto com a prática Zen da meditação, os estagiários praticam o Kyudo como uma "maneira de entrar no reino da consciência do Zen".

Na Europa, o mestre Zen Taisen Deshimaru trabalhou muitas vezes junto com antigos Sensei (mestres) nas artes marciais, para introduzir os praticantes do Ocidente nas grandes tradições do Zen, que sustentavam a prática física de suas artes.

Para encerrar este capítulo, aqui está uma história japonesa que ilustra a profunda influência que o Zen tem tido sobre as artes marciais.

Tsukuhara Nokuden era um grande espadachim. Tinha três filhos, todos treinados nas artes marciais. Um dia, resolveu testar a capacidade deles colocando uma pequena almofada no topo da entrada da sala, de tal maneira que ela iria cair sobre qualquer um que adentrasse.

Chamou o primeiro filho. Quando este entrou, viu a almofada, foi até onde ela estava e retirou-a, curvando-se perante o pai. O segundo filho foi chamado. Tirou a almofada, carregou-a, delicadamente, e fez uma reverência ao pai. Quando o terceiro filho entrou na sala, a almofada caiu-lhe em cima da cabeça. Desembainhando a espada, cortou-a ao meio, antes de ela batet no chão, sorrindo para o pai com orgulho da sua rapidez, precisão e sincronização.

Bokuden mandou os filhos se sentarem. Para o primeiro, disse: "Você é um espadachim habilidoso." Para o segundo filho, falou: "Precisa aprender mais, continue treinando."

Então, virou-se para o terceiro, dizendo: "Você é uma desgraça. Não sabe nada sobre o caminho da espada. Tem que treinar muito todos os dias!"

## CAPÍTULO 10

### Perguntas Comuns

Todos nós, praticantes do Zen, algum dia, em nosso treinamento, fizemos as perguntas a seguir, seja para nós mesmos ou para o nosso mestre. Não existe nenhuma resposta certa para qualquer uma delas, mas, para fornecer uma idéia geral, selecionamos respostas de diversos mestres Zen ou de outros budistas contemporâneos.

## *O que é iluminação!*

Iluminação é apenas um nome. Se você faz iluminação, então a iluminação existe. Mas, se a iluminação existe, a ignorância existe também. Bom e mau, certo e errado, iluminado e ignorante, todos estes são opostos. Todos os opostos estão no pensamento. A verdade é absoluta, está além do pensamento, além dos opostos. Se você fizer alguma coisa, conseguirá alguma coisa. Mas, se não fizer nada, conseguirá tudo.

A iluminação é realmente apenas um nome? O mestre Zen não tem que realizar a iluminação para ser um mestre Zen?

O Sutra do Coração diz que não existe realização, não existe nada para realizar. Se a iluminação for realizada, não é iluminação.

Então, todo mundo é iluminado?

Você sabe o que é não-realização?

Não.

Não-realização é realização. Você deve realizar a não-realização! Assim sendo, o que é realização? O que existe para ser realizado<sup>5</sup> Vazio?

No verdadeiro vazio, não existe vergonha nem forma. Desta maneira, não existe realização. Se disser "Realizei o verdadeiro vazio", você estará cometendo um erro.

Estou começando a compreender. Isto é, acho que estou.

O universo é sempre um verdadeiro vazio. Agora, você está vivendo num sonho.

Acorde! Então, compreenderá.

Como posso acordar?

Eu bato em você. É muito fácil.

Pode me explicar um pouco melhor?

Sim. Você pode ver os seus olhos?

Num espelho.

Estes não são os seus olhos: o que você vê é apenas o reflexo deles. Seus olhos não podem ver. Se quiser vê-los, já estará cometendo um erro. Se quiser compreender a sua mente, já estará errando.

Mas, quando você era um jovem monge, tinha a experiência real da iluminação. O que era essa experiência?

Eu bato em você.

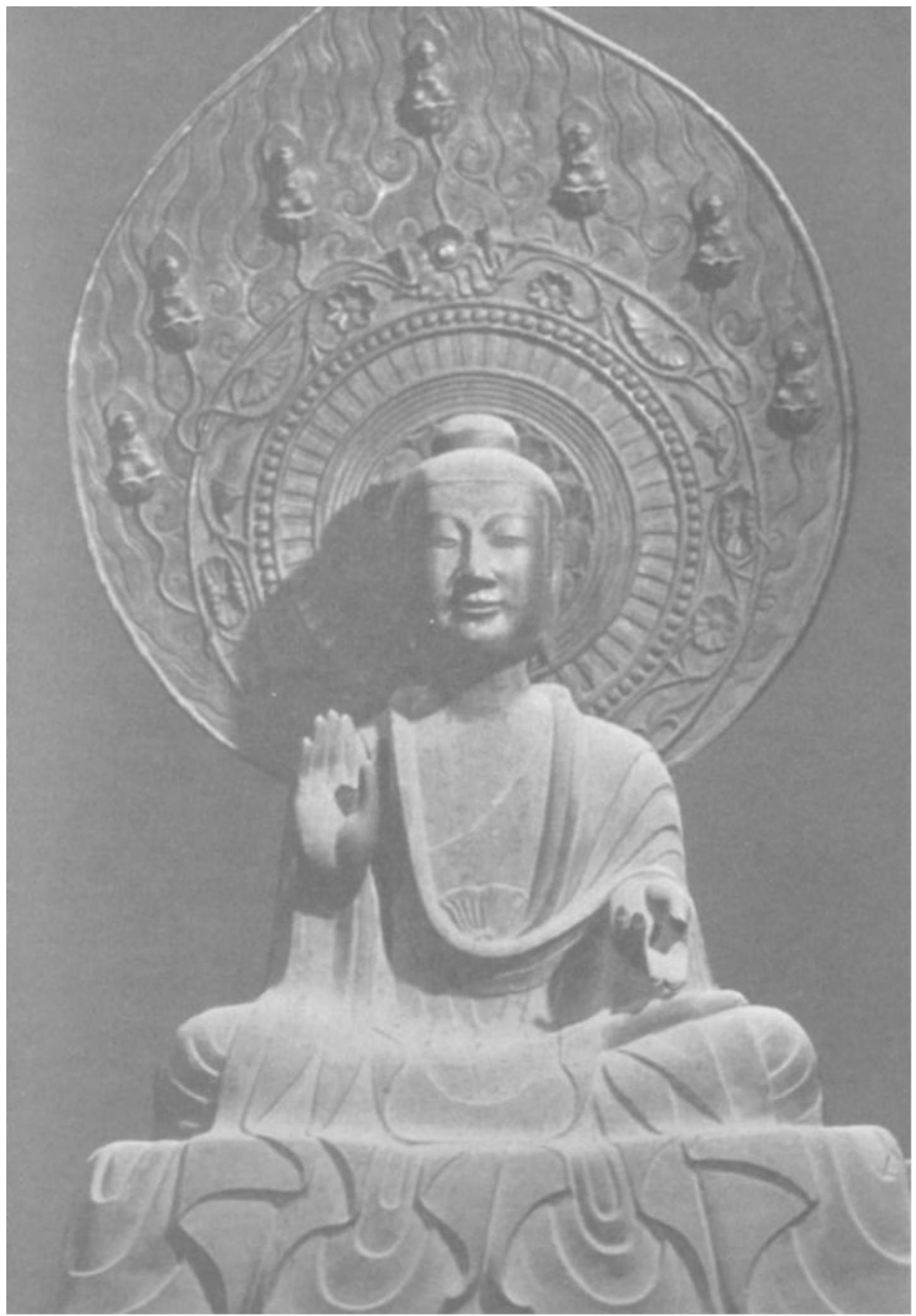
(Silêncio)

Tudo bem, suponhamos que, em nossa frente, temos mel, açúcar e banana. Todos são doces. Você pode explicar a diferença entre a doçura do mel, a doçura do açúcar e a doçura da banana?

Hum!

Mas cada um tem uma doçura diferente, certo? Você pode me explicar?

Eu não sei.



Mas você poderia dizer: "Abra sua boca. Isto é mel, isto é açúcar, isto é uma banana." Portanto, para entender o seu verdadeiro Self, você deve compreender por que bato em você. Já coloquei a iluminação na sua mente.

Conversa entre o Mestre Zen coreano Seung Sahn e um discípulo Zen, veja *Zen, Direct Pointing at Reality*, A. Bancroft, Thames & Hudson, 1979.

### *O que experimentamos na iluminação?*

Apesar de o termo experiência não ser exato, devido à falta de melhor terminologia temos de usá-lo. Realmente, não existe experiência de iluminação porque não existe ninguém lá para experimentá-la naquele momento. E, na realidade, a experiência da não-experiência. Todo o tempo, a cada momento, estamos experimentando todos os tipos de coisas através de nossos sentidos: vemos coisas, ouvimos, cheiramos, tocamos, pensamos etc. E temos como certo que existe um experimentador, aquele que experimenta todas essas coisas. Apesar de experimentar um bombardeio de sensações, estamos sempre procurando aquela experiência que vai transformar e mudar completamente a nossa vida, dando-nos felicidade eterna, bênção eterna, vida eterna, qualquer coisa assim.

Entretanto, estar sempre andando à procura da experiência nos mantém divididos e nos impede de experimentar a realidade como ela é. Não deixa experimentarmos o que realmente acontece no momento, porque estamos sempre esperando por aquela experiência extraordinária que vai ser a verdadeira. Na realidade, não estamos vivendo e experimentando cada momento. Existe sempre aquela divisão entre o experimentador e a experiência e a expectativa de uma outra experiência.

Temos essa expectativa de que vai ocorrer aquela grande experiência, a procuramos e queremos tê-la. Imaginamos que essa experiência vai resolver nossas questões e sofremos muito buscando-a. O que acontece, na realidade, é que essa procura em si cria o nosso sofrimento e a nossa confusão. Temos um problema. Estamos procurando esta experiência chamada iluminação e acreditamos que ela vai realmente nos libertar. Essa busca cria angústia e sofrimento. Esperamos encontrar alguma coisa e, assim, acabar nossa busca. Mas acontece exatamente o contrário. Temos primeiro de desistir de procurar. É claro que alguém tem de nos dizer: "Simplesmente, para de procurar, dê um basta nessa busca."

(Extraído da transcrição de uma palestra do Sensei Genpo Merzel, 1986.)

### *O Zazen é uma religião?*

Conforme você define religião, o Zazen pode ser uma religião ou não. Em muitos casos, a palavra religião é usada no sentido de seita ou credo. O Zazen não é, de forma alguma, uma seita ou credo, nem deverá ser.

Continuamente, desde as religiões primitivas dos tempos antigos, a religião se ocupa do relacionamento do homem com uma autoridade que está acima dele. As pessoas ficam sugestionadas e enfeitiçadas pelas palavras daquela autoridade, isto é, as palavras de Deus, revelação divina, ou mediadores e representantes de Deus, que receberam as revelações, impõem submissão absoluta a essa autoridade, "religião". Neste sentido, também, o Zen não é uma religião.

O Zen Budismo herdou a atitude básica de Shakyamuni perante a vida, que é apenas viver por causa da vida do Self. Desta maneira, no Zen Budismo, apenas realizamos dentro do Self a atitude mais aprimorada perante a vida. Se religião significa ensinamentos sobre a atitude aprimorada perante a vida, então o Budismo é religião pura. Mas, como já disse, esse Self não é aquele "Eu" que é oposto aos outros "Eus" e coisas. Viver por causa da vida do Self não significa auto-intoxicação do "Eu" sozinho. Pelo contrário, esta atitude perante a vida é descobrir a vida que está impregnando, do princípio ao fim, todas as coisas dentro do Self. É viver visando à manifestação da vida em cada um e em tudo que encontramos, e ver tudo que encontramos como uma extensão de nossa própria vida. Esta atitude perante a vida é chamada de compaixão. Um homem que não pode sentir compaixão pelos outros, dentro do Self, não pode ser chamado homem do Zazen que "despertou" para a realidade da vida do Self.

Veja as seguintes citações da Bíblia: "Seja feita a vontade de Deus." "O que quer que você coma, beba ou faça, seja tudo para a glória de Deus." "Porque Deus nos ama, conhecemos seu amor. Expressamos nosso amor por Deus amando nossos semelhantes."

A atitude cristã básica perante a vida é também a atitude básica budista perante a vida.

Roshi Kosho Uchiyama, *Approach to Zen*,  
Japan Publications, Inc., 1973.

### *Um cristão pode praticar o Zen?*

Na realidade, você dificilmente pode colocar Cristianismo e Zen, lado a lado, e compará-los. Seria quase a mesma coisa que tentar comparar matemática e tênis. Contudo, quando essas tradições são compreendidas, em seu estado puro, uma complementa a outra.

Thomas Merton, monge católico que escreveu uma obra sobre o Zen.

Tanto São João como o Mestre Eckhart insistem em que o único caminho para a união com Deus é deixar cair todas as imagens, pensamentos e formas de Deus e, ademais, tal união não é uma situação nova, mas a descoberta do que foi, desde o início.

Para tais cristãos, despertar é prova da infinita misericórdia de Deus; para o Zen budista, a união com Deus é vista dentro da nossa verdadeira natureza. Entretanto,

existem cristãos para os quais o que importa é a singularidade de Cristo, como a única manifestação verdadeira de Deus feito homem. E há Zen budista para os quais o que importa é a prática dirigida de acordo com um modelo rígido e que os rituais devem ser inequivocamente budistas. Para estes cristãos e Zen budistas, não pode haver aproximação. Mas, em qualquer caso, seria insensato provocar uma mistura de Cristianismo e Budismo; o necessário é explorar o fundamento que não é nem Cristianismo nem Budismo.

*Não paramos de explorar.*

*E o fim de nossa exploração*

*Será chegar ao nosso ponto de partida*

*E ver o lugar pela primeira vez.*

T.S. Eliot, *Four Quartets*.

Albert Low, *An Invitation to Practice Zen*,

Charles E. Tuttle, 1989.

A vontade de praticar o Zazen não é um desejo? Não há dúvida de que quando as pessoas decidem praticar e fazer o Zazen, pensam que, de alguma forma, vão aperfeiçoar-se. Enquanto for assim, isto é um desejo. Chamo-o de desejo porque essas pessoas, voltando-se para o futuro e para fora de si mesmas, idealizam o objetivo do seu auto-aperfeiçoamento e querem tornar-se aquele tipo de Self. Entretanto, este desejo é para sentir o valor da vida na busca de uma meta (objetivo) e, portanto, estão pondo de lado completamente a manifestação da vida ema do Self. O Zenji Dogen diz o seguinte no *Shobogenzo Genjo Koan*: "Quando um homem começa a procurar o Dharma, está longe do seu ambiente." Mas o verdadeiro aprimoramento do Self não é deixar de lado este "Eu" e correr atrás de metas futuras ou que estão fora de nós, mas viver a realidade da vida do Self, aqui e agora. Quando nossa atitude muda deste modo, isto não é mais desejo. É simplesmente a manifestação da nossa própria vida, sem voltar-se para objetivos fora de si mesmo.

*Então, afinal, como você chama esse poder?*

Você não o chama de desejo: é a força da vida. Quando os corpos vivos das plantas ou dos animais são maltratados, eles se curam, naturalmente. A grama, que se estende ao lado da estrada e que é amassada por uma rocha, desvia-se da rocha e continua a crescer. Você acha que o poder de curar e o poder de transcender criam obstáculos ao desejo? De modo algum. É a força da vida. O poder com o qual fazemos o Zazen e

praticamos é o mesmo. Sem ter metas nem expectativas, este poder manifesta e atualiza a realidade da vida do Self.

Hoshi Kosho Uchiyama, *Approach to Zen*,  
Japan Publications, Inc., 1973

*Uma abordagem inicial à meditação é aquela que procura ardenteamente o retorno rápido do tempo e esforço investidos. Como é que estou fazendo? Esse era um bom sinal? Quanto tempo demora? Talvez não esteja tentando suficientemente bem.*

O que na realidade acontece é que o Budismo lentamente, mas com firmeza, provoca uma mudança radical. À medida que você sente vontade de meditar e começa a fazê-lo, não se torna uma pessoa melhor, não se liberta da ansiedade, não muda completamente, mas passa a investigar o que está certo aqui e agora, na sua experiência.

Descobrir com detalhes microscópicos quem e o que você é, momento por momento, torna-se o foco de interesse e, assim fazendo, o constante sentimento de "Isto não é, deve haver algo melhor" desaparece. O título de um dos livros de Milan Kundera, *A Vida Está em Outro Lugar*, resume a atitude normal; mas, na meditação, você começa a apreender o sentido trivialmente óbvio e absolutamente profundo de que a Vida é Aqui e Agora.

Guy Claxton, *The Heart of Buddhism* (O Coração do Budismo), Crucible, 1990.

*Como você pode purificar a mente?*

Hui-neng insistia em que a idéia geral de purificar a mente era irrelevante e confusa, porque "Nossa própria natureza é fundamentalmente limpa e pura". Em outras palavras, não existe analogia entre consciência ou mente e um espelho que se pode limpar. A verdadeira mente é a "não-mente" (Mu-shin), o que quer dizer que não tem de ser encarada como objeto de pensamento ou ação, como se fosse uma coisa que se deve agarrar e controlar. A tentativa de trabalhar a mente é um círculo vicioso. Tentar purificar é estar contaminado pela pureza. Obviamente, esta é a filosofia Taoísta da naturalidade, de acordo com a qual a pessoa não está genuinamente livre, desapegada ou pura, quando seu estado é o resultado de uma disciplina artificial. Está apenas imitando a pureza, apenas "falsificando" a consciência limpa, daí a desagradável auto-retidão dos que são deliberada e metodicamente religiosos.

Hui-neng ensina que, em vez de tentar purificar ou esvaziar a mente, deve-se apenas deixar cair - porque a mente não é algo para se agarrar. Deixar cair a mente é também

equivalente a deixar cair a série de pensamentos e impressões (nien) que vêm e vão, "na" mente, sem reprimir, segurar, nem interferir.

Alan Watts, *The Way of Zen*, Rider, 1987.

### *Está errado comer carne?*

Basicamente, não existe nascimento nem morte na hora em que comemos ou morremos. Quando matamos o espírito que pode compreender esse fato, estamos violando este preceito. Matamos esse espírito em nós mesmos e nos outros, quando brutalizamos o potencial humano, o potencial animal e o potencial da terra. Muitas vezes, brutalizamos com uma palavra ou um olhar fortuito; não é preciso um porrete nem uma bomba.

Guerras e outros atos de violência organizados, inclusive repressão social, são violações deste preceito. É uma ironia como, às vezes, alguém pode ser atencioso com relação aos amigos e vizinhos, enquanto trabalha num emprego que contribui diretamente para disseminar o sofrimento.

No outro prato da balança, encontramos os monges jainistas que filtram a água numa tentativa de não fazer mal às criaturas microscópicas que a habitam. Estudos recentes sugerem que cenouras e repolhos reagem quando cortados ou arrancados. O que podemos fazer? Na minha opinião, a resposta é comer e beber com espírito de grata compartilhaçāo. Ouvi dizer que, certa vez, alguém perguntou a Alan Watts por que ele era vegetariano. Ele respondeu: "Porque as vacas gritam mais alto do que as cenouras." Esta resposta pode servir como uma orientação. Algumas pessoas se recusarão a comer carne vermelha. Outras não tomarão leite. Outras comerão o que lhes servirem, mas restringirão suas compras de produtos animais. Você deve traçar sua própria linha de conduta, levando em consideração a sua saúde e a dos outros seres.

Robert Aitken, *Talking the Path of Zen*, North Point Press, São Francisco, 1982.

Roshi: Comer carne casualmente não é proibido pelos preceitos. Não obstante, os Sutras Lankavatara e Surangama - ambos encontrados nas escrituras Mahayana - são bastante eloquentes em sua condenação ao comer carne.

Inquiridor: Quais são as razões?

Roshi: Que não existe nenhum ser que, na sua evolução ou involução cármlica, através de incontáveis reencarnações, não tenha sido nossa mãe ou pai, marido ou mulher,

irmã, irmão, filho ou filha - não existe nenhum ser que não tenha um parentesco conosco, mesmo que esteja vivendo no estado animal. Então, como pode uma pessoa espiritualizada, que encara todas as coisas viventes como sendo ela mesma, comer a carne de algo que tem a sua natureza? Visto desta maneira, qualquer carne que se come não será uma forma de canibalismo? Como pode uma pessoa que busca a libertação inflingir uma dor, direta ou indiretamente, em outra criatura? Os que comem carne animal, obviamente gostam do sabor; portanto, efetivamente, estão fitando prazer da morte de outro ser vivente.

Roshi Philip Kapleau, *Zen Merging of East and West*,  
Anchor Books, Nova Iorque, 1980.

### *Qual é a visão do Zen a respeito de sexo e castidade?*

A mente - o universo que é a mente humana essencial - é pura, infinitamente vazia. Aí não existe nada a que se possa chamar de exploração sexual. Toldamos essa pureza com nuvens que escondem e intrigam. Sexo é troca e, quando passa a ser uma forma de usar o outro, fica pervertido - é uma violação não apenas deste preceito, mas dos dois preceitos anteriores também, uma vez que envolve brutalizar e tirar alguma coisa de alguém. Como um ladrão, a pessoa que é indulgente com o sexo fortuito quer algo que não lhe pertence. Outro tipo de sexo fortuito origina-se na falta de confiança no Self como agente do Dharma; é um tipo de falsa compartilhaçāo, uma prostituição.

Pessoas que foram condicionadas pelos ensinamentos católicos ao pé da letra, ou que foram seguidores da Yogananda, ou de certos mestres hindus, poderão vir para o Zen Budismo com idéias de pureza que interferem na prática. A pessoa para a qual a pureza sexual é um problema psicológico tem pouca energia para o Zazen. O sexo não é puro nem impuro. Nossa atitude perante ele pode ser destruidora ou proveitosa para a prática profunda. Se duas pessoas estão envolvidas uma com a outra, sua satisfação sexual mútua pode ser um apoio positivo para o Zazen.

Robert Aitken (discussão do terceiro dos Dez Preceitos, que descreve como Não Fazer Uso do Sexo). *Talking the Path of Zen* (Seguindo o Caminho do Zen), North Point Press, São Francisco, 1982.

### *Que lugar a mulher ocupa na tradição Zen?*

Outro aspecto significativo do Zen, no Ocidente, é a participação total das mulheres. Na maioria dos países asiáticos, o

Budismo perpetuou o comportamento inteiro da cultura com relação aos sexos, e o Budismo não é o único. A linhagem espiritual do Zen é chamada de "linha patriarcal". Eisai, pioneiro do Zen no Japão, no século XII, enfatizou que, sob pretexto algum, monjas, mulhetes ou pessoas más não poderiam pernoitar num mosteiro. Somente nos

últimos anos, as monjas japonesas tiveram permissão de ordenar discípulos ou servir como monjas ou chefes de templos Zen.

No Zen norte-americano e no europeu, desde o início, acontece o oposto: as mulheres têm sido um grande instrumento. Sentando-se ombro a ombro com os homens, na sala de meditação, as mulheres ocupam posições de destaque em todos os principais centros do Zen. Membros do Sangha do Diamante, no Havaí, publicam um jornal sobre as mulheres e o Zen, chamado Kahawai. Agora, muitas mulheres tornaram-se mestras, explorando conscientemente a maneira de exercer sua autoridade espiritual sem se tornarem autoritárias. Por exemplo, existe uma que evita usar a tradicional vara para despertar, batendo com as mãos (ou massageando) nos ombros dos meditantes que estão sentados.

Kenneth Kraft (Editor), *Zen Traditions and Transition*,  
Rider, 1988.

### *Qual é a diferença entre Soto e Rinzai Zen?*

A questão de como o Zazen e outras formas de prática se relacionam com a iluminação ou natureza de Buda é um assunto fundamental que divide as escolas Soto e Rinzai, hoje em dia. O Rinzai ensina que é necessário um esforço supremo para despertar para a verdade de que todos os seres são essencialmente budas.

Este despertar chama-se "ver a natureza" (Kensho) — isto é, ver a natureza de Buda ou a Própria Natureza. Os mestres do Rinzai insistem em que a prática do koan é a maneira mais eficaz de realizar a experiência inicial do Kensho. Portanto, asseguram ele, o *insight* deve ser aprofundado e aperfeiçoados pelo estudo posterior do koan até que a experiência da iluminação esteja totalmente integrada ao ser. A posição do Soto é que, devido a todos os seres serem essencialmente budas, a iluminação se manifesta na meditação sentada, desde o início, e não deve ser concebida como algo que se vai obter com a prática. Os mestres do Soto enfatizam a fé na iluminação primitiva e advogam uma atitude de não-busca como a moldura apropriada para a mente praticar o Zen. Adotando-se as regras do ritual com propriedade, age-se como já somos - budas.

T. Griffith Foulk, Kenneth Kraft (Editores),  
*Zen Traditions and Transation*, Rider, 1988.

É lamentável que nós do Ocidente tenhamos herdado esta oposição, que é essencialmente um problema japonês. Fundamentalmente, não existe diferença entre essas duas seitas do Zen; tudo é uma questão de ênfase. A seita Soto enfatiza a verdade que já somos, como somos, aqui e agora, totalmente iluminados, enquanto a Rinzai enfatiza a importância de descobrirmos isto existencialmente, por nós próprios.

É como a diferença entre alguém que diz "O sabor do sorvete é ótimo", e outro que prova o sorvete e diz "Sim, é".

Albert Low, *An Invitation to Practice Zen*,  
Charles E. Tuttle, 1989.

### *Como o Zen se enquadra na tradição do Budismo Mahayana?*

Embora o Zen, em seus princípios básicos, geralmente concorde com outras escolas da tradição Mahayana, duas características são particularmente marcantes nos seus ensinamentos: primeira, a tendência para não tomar o conhecimento das teorias doutrinais elaboradas e insistir com o discípulo para se concentrar diretamente na experiência da iluminação; segunda, exigir que o discípulo veja a iluminação e suas implicações em função de sua situação imediata.

Evitar deliberadamente a terminologia técnica religiosa é o reflexo da crença de que só se entende completamente o significado da iluminação quando a manifestamos na linguagem do cotidiano.

Burton Watson, *Zen Traditions and Transition*  
(Ed. Kenneth Kraft), Ridei, 1988.

### *O que é mente ordinária?*

O Sensei Genpo prefere usar o termo "mente natural", já que, na linguagem cotidiana, "ordinária" tem outra conotação. Mente ordinária, no Zen, refere-se à mente envolvida no mundo, movendo-se como de costume, mas não apegada a nada. Outro sentido vem da raiz chinesa, p'ing-ch'ang, usada por Ma-tsú (709-788), que sugere a mente nivelada (ping) e constante (ch'ang), ou que está num estado de equanimidade constante. Em qualquer sentido, não existe apego.

David Scott

### *O que é karma?*

É a lei universal de causa e efeito, segundo a qual, sob o ponto de vista budista, provoca uma mudança da seguinte maneira: "A ação (karma) produz um fruto sob certas circunstâncias; quando está maduro, cai sobre o responsável. Para a ação produzir fruto, deverá ser moralmente boa ou má e estar condicionada por um impulso volitivo, o qual, desde que deixa um traço na psique do agente, conduz seu destino na direção determinada pelo efeito. Já que o tempo para amadurecer geralmente ultrapassa a duração da vida, o efeito das ações é necessariamente haver uma ou mais reencarnações que, juntas, constituem o ciclo da existência."

Você só sabe que suas ações no passado são apenas uma reminiscência agora. A coisa mais terrível, mais desagradável que se possa ter feito... é uma recordação, e essa recordação é consequência kármica. Além disso, sensações como o medo, as preocupações, a especulação — são consequências kármicas do comportamento não-iluminado. O que você faz, você se lembra, é simples. Se faz alguma coisa boa, generosa e compassiva, a lembrança faz sentir-se feliz; se fez algo vil e mau, terá de lembrar-se também. Você tenta reprimir, fugir da recordação, ficar envolvido em todo tipo de comportamento - é o resultado do karma.

Ajahn Sumedho citado em *The Buddhist Handbook*, John Snelling, Century, 1987.

Quando agimos ou reagimos por um motivo mesquinho subjacente, defensiva ou ofensivamente, existe sempre a probabilidade de repercussões desastrosas. Não percebemos acuradamente. Provocamos aborrecimento ou raiva em outras pessoas. Sabotamos nossa auto-estima e armazenamos recordações ruins em nossa mente. E isto que o Budismo chama de karma. É importante ser bem claro a este respeito, pois karma é uma noção que tem sido interpretada, especialmente pelos ocidentais, de diversas maneiras, nem todas acertadas. Muitas vezes, karma é usado para significar os resultados de nossas ações não-iluminadas e, num certo sentido, isto é verdade. Como se semeia, se colhe. Mas os resultados referidos não são penalidades impingidas por um universo que tem um tipo de sistema de retribuições embutido, porém é o preço que pagamos pelo cotidiano, em termos de relacionamentos e grau de auto-respeito que sentimos e que, naturalmente, contam.

Guy Claxton, *The Heart of Buddhism*, Crucible, 1990.

### *Existe vida depois da morte?*

"Não haverá nenhuma discussão importante sem a compreensão do karma." Toda ação e pensamento deliberados, de nossas vidas passadas, afetam nossa vida presente, assim como os pensamentos e ações voluntárias do presente determinarão a natureza de nossas vidas futuras. Estar livre da escravidão deste ciclo de nascimento e morte é um dos principais objetivos da prática do Budismo. O karma, contudo, não é uma fatalidade. Buda condenou esta idéia. Existe um karma fixo (como ter nascido homem e não mulhet) e existe um karma variado (como o estado de saúde da pessoa sobre o qual se pode exercer controle). É sempre possível, pelos próprios esforços, alterar o destino, até certo ponto.

A crença na sobrevivência e no renascimento, logicamente, leva à doutrina de que a morte é um estado transitório e não deve ser temida como um fim trágico. É inevitável, natural e transitória. "Vida e morte apresentam a mesma continuidade cíclica observada em todos os aspectos da natureza."

Roshi Philip Kapleau, *Zen Merging of East and West*, Anchor Books, Nova Iorque, 1980.

As opiniões divergem, entre os mestres budistas, quanto a ser necessário algum tipo de renascimento para ser budista. Alguns, especialmente os que vieram do Oriente para o Ocidente, estão tão acostumados a pensar em termos de "vidas passadas" que parece impossível abandonarem essa idéia. A tradição tibetana, por exemplo, coloca grande ênfase na linhagem dos mestres iluminados, muitos dos quais são tidos como a reencarnação de antigos mestres. Outros, entretanto, tratam a idéia da reencarnação como uma metáfora ou símbolo, identificando a maneira pela qual um indivíduo pode tomar a nascer em uma nova forma de consciência a cada momento, exatamente da mesma maneira que alguns cristãos eruditos vêem a reencarnação de Cristo como uma imagem poderosa, em vez de uma realidade histórica.

Guy Claxton, *The Heart of Buddhism*, Crucible, 1990.

### *Como foi o começo do universo?*

Podemos pensar na ignorância como um começo. Quando as pessoas perguntavam a Buda sobre o início do universo, ele nunca dava resposta. Era um dos "quatro imponderáveis" sobre o qual ele não queria entrar em pormenores, salientando a ignorância como a causa de nossos problemas. Quando se alcança a total libertação, sabe-se a resposta para todas as perguntas. Para atingir esse estado, só precisamos praticar.

Os outros três imponderáveis são: 1. as complicações do karma; 2. o grau de influência de Buda; e 3. o grau de influência de uma pessoa concentrada em meditação.

Anon.

### *O que é karma?*

Todas as ações que praticamos ou pensamentos que temos, boas ou más, afetam como nos sentimos a respeito da vida e como outras pessoas correspondem às nossas atitudes, bem como influenciam na maneira como vamos continuar agindo e pensando. Como num quadro, a pintura de nossa vida é feita com pinceladas de várias cores, onde cada uma representa um pensamento ou ação. O rettato final é responsabilidade nossa - uma imagem perfeita ou um estado kármico. Estar livre do

karma não é estar livre das ações do passado, mas ser capaz de aceitar, sem discriminação, o destino individual. Se sinceramente não julgamos os acontecimentos de nossa vida como bons ou maus, o karma deixa de ter poder sobre nós.

David Scott.

## CAPÍTULO 11

### Votos e Sutras do ZEN

Cantar os votos e trechos de Sutras faz parte da prática do Zen. Esse canto geralmente tem lugar após um período de Zazen e é acompanhado pelo bater de um tambor de madeira (um mokugyo) e o soar do gongo (keisu). Enconttam-se aqui alguns cantos Zen mais comuns.

*Verso de Kesa*

(depois do Zazen matinal)

Imenso é o manto da libertação Um campo de bondade sem fotma Usei o ensinamento de Tathagata Salvando todos os seres sencientes.

*Os Quatro Votos*

(depois do Zazen do anoitecer)

Seres sencientes são sem número,

Faço um voto para salvá-los;

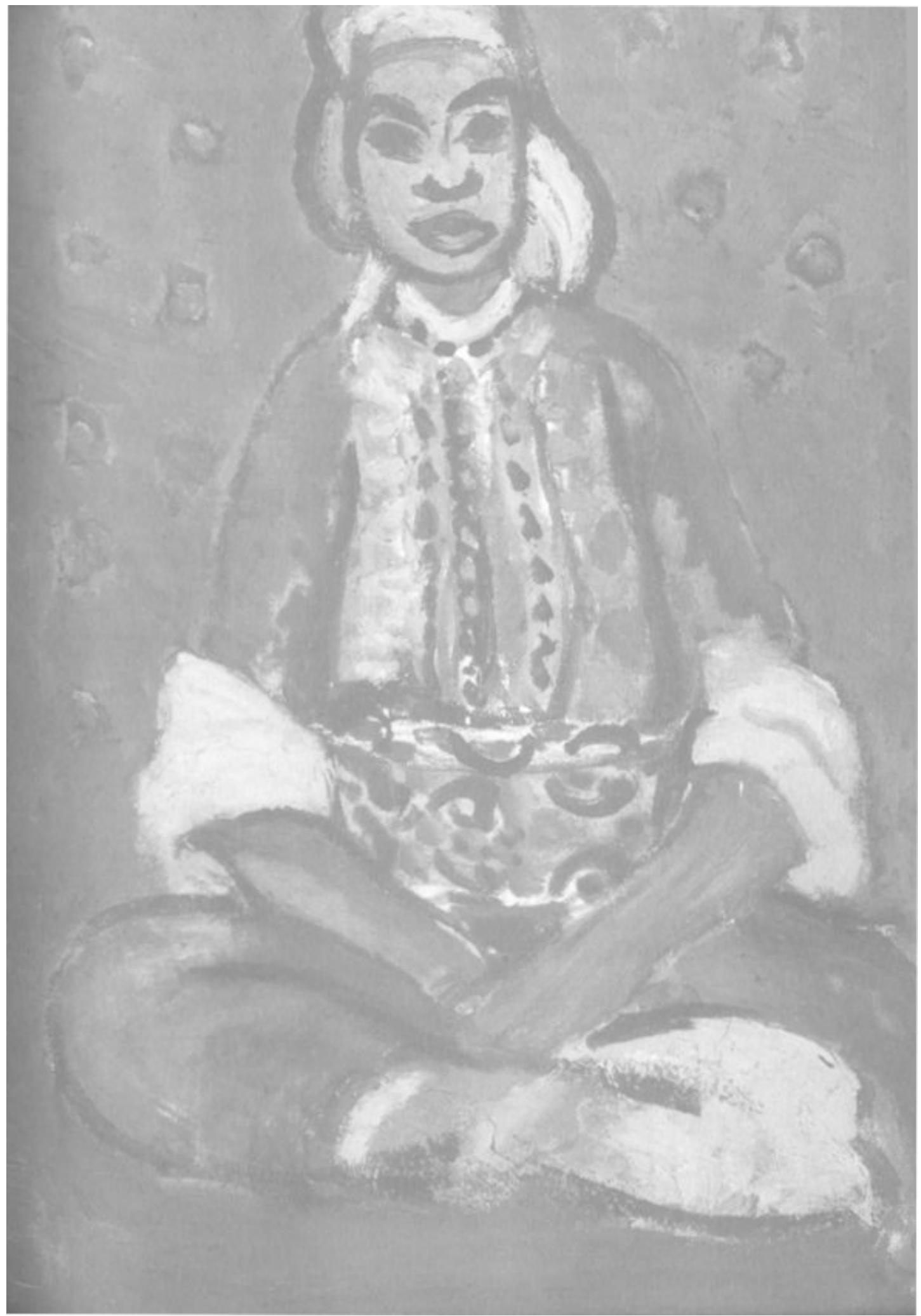
Desejos são incansáveis,

Faço um voto para acabar com eles;

Os Dharmas são sem fronteiras,

Faço um voto para dominá-los;

O Caminho de Buda é insuperável, Faço um voto para realizado.



## *Gatha na Abertura do Sutra*

(antes do Teisho ou Palestra do Dharmal)

O Dharma, incomparavelmente profundo e infinitamente sutil, É raramente encontrado, mesmo em milhões de eras. Agora o vemos, o escutamos, o recebemos e mantemos; Possamos nós compreender totalmente o verdadeiro significado da verdade de Tathagata.

## *O Verso da Exiação*

Todo katma do mal cometido por mim, desde a antigüidade, Por causa da minha avareza, raiva e ignorância Nasceram do meu corpo, boca e pensamento — Agora estou expiando todos eles.

## *Os Três Tesouros*

Meu refugio é Buda Meu refugio é o Dharma Meu refúgio  
é o Sangha

Meu refúgio é Buda, O honrado incomparável; Meu refúgio é o Dharma, honrado por sua pureza;

Meu refúgio é o Sangha, honrado por sua harmonia.

Refugiei-me em Buda. Refugiei-me no Dharma. Refugiei-me no Sangha.

## *Trecho do Shobogenzo Genjo Koan Pelo Zenji Dogen (1200-1253)*

Estudar o Caminho de Buda é estudar a si mesmo.

Estudar a si mesmo é esquecer-se de si mesmo.

Esquecer-se de si mesmo é estar iluminado por dez mil dharmas.

Estar iluminado por dez mil dharmas é estar libertado do corpo e da mente, e dos outros. Nenhum rastro de iluminação permanece, e esta iluminação sem rastro continua para sempre. Quando se procura o Dharma pela primeira vez, está-se longe de seu ambiente.

Quando já se transmitiu corretamente o Dharma para alguém, somos o Self original naquele momento. Quando se está num barco e olha-se para a praia, pode-se achar

que a praia está-se movendo. Mas, olhando diretamente para o barco, sabe-se que é o barco que se move.

Se examinam os dez mil dharmas com corpo e mente iludidos, supõe-se que a mente e a natureza são permanentes. Mas, se praticarmos intimamente e retomarmos ao verdadeiro Self, ficará claro que os dez mil dharmas não são o Self. A lenha transforma-se em cinza e não volta a ser lenha novamente. Mas não pense que a cinza é depois e a lenha antes. Devemos compreender que a lenha está no estado de lenha, e que era assim antes e depois. E, apesar de seu passado e futuro, o presente é independente deles.

A cinza está no estado de cinza, que era este antes e depois. Assim com a lenha não volta a ser lenha depois que vira cinza, depois da morte não se retorna à vida novamente. Portanto, que a vida não se torna morte é um fato incondicional do dharma de Buda; por este motivo, a vida é chamada de não-nascida.

Que a morte não se torna vida, é a repetição da roda de Dharma confirmada por Buda; portanto, a morte é chamada de não-extinguida.

A vida é um período do si mesmo.

A morte é um período do si mesmo.

### *Canção do Zazen*

Uma poesia do Zenji Hakuin Ekaku (1685-1768)

Desde o início, todos os seres são Buda. Como a água e o gelo. Sem água e gelo,  
Fora de nós nada menos que budas. Tão perto da verdade  
Tão longe a procuramos,  
Como alguém que está na água e grita "Estou com sede!"  
Como o filho do homem rico vagando miserável nesta terra,  
Infinitamente, circulamos nos seis mundos.  
A causa de nossa dor é a desilusão do ego.  
De caminho escuro em caminho escuro, vagamos na escuridão.  
Como podemos ficar livres da roda do samsara?  
A porta da liberdade é o samadhi do Zazen;  
Além da exaltação, além de todos os louvores,  
O Mahayana puro.  
Observar os preceitos, arrependimento e doação,  
As boas ações incontáveis, e o caminho da vida correta  
Tudo vem do Zazen.  
Assim, um samadhi verdadeiro extingue os males;  
Purifica o karma, dissolvendo obstruções.  
Então, onde estão os caminhos escuros que nos seduzem?

A terra do lótus puto não fica distante.  
Ouvindo esta verdade, coração humilde e grato,  
Para louvá-la e abiaçá-la e sua sabedoria.  
Traz bêncões sem fim, traz montanhas de méritos  
E, se nos recolhermos e provarmos nossa Verdadeira natuteza,  
Que esse Self Verdadeiro é o não-Self,  
E o nosso Self é o não-Self -  
Ultrapassamos o ego e as palavras bonitas do passado. Então, a porta para unidade de causa e efeito Está escancarada.  
Nem dois, nem três, em frente precipita-se o Caminho.  
Nossa forma sendo a não-forma,  
Indo e vindo nunca deixamos o lar.  
Nosso pensamento é, agota, o não-pensamento,  
Nossa dança e canções são a voz do dharma.  
Como é vasto o céu do samadhi sem fronteiras! Como é claro e transparente o luar da sabedoria! O que existe fora de nós, O que existe que nos falta?  
O Nirvana está abertamente apresentado aos nossos olhos. Esta terra onde estamos é a Terra do Lótus Puro, E este corpo é o corpo de Buda.

### "Sandokai"

(A Identidade do Relativo e Absoluto) Por Sekito Kisen (700-790)

A mente do grande sábio da Índia foi pessoalmente transmitida do Ocidente para o Oriente. Entre os seres humanos, existem pessoas inteligentes e tolas, mas, no Caminho não existem Patriarcas do norte ou do sul. A fonte sutil é limpa e clara; os rios afluentes correm pela escuridão. Apegar-se às coisas é ilusão; encontrar o absoluto ainda não é iluminação. Cada um e todos, as esferas subjetiva e objetiva são relacionadas e, ao mesmo tempo, independentes. Relacionadas, embora trabalhando de maneira diferente, cada uma mantém seu próprio lugar. A forma torna a personalidade e a aparência diferentes; sons distinguem conforto e desconforto. O escuro torna todas as palavras uma só; a inteligência distingue as frases boas e más. Os quatro elementos retomam a sua natureza como a criança volta para a mãe. O fogo é quente, o vento se move, a água é molhada, a terra é dura. Os olhos vêem, o nariz sente o cheiro, a língua prova o gosto do salgado e do amargo. Um depende do outro; causa e efeito devem retornar à grande realidade. As palavras alto e baixo são usadas relativamente. Dentro da luz existe escuridão, mas não tente entender essa escuridão; dentro da escuridão existe luz, mas não procure essa luz. Luz e escuridão formam um

par, como um pé na frente e outro atrás no caminhar. Cada coisa tem seu valor intrínseco e está relacionada a tudo mais em função e posição. A vida cotidiana se enquadra no absoluto, com a caixa e a tampa. O absoluto trabalha em conjunto com o relativo, como duas flechas que se encontram no ar. Lendo as palavras, você absorve a grande realidade. Não julgue por qualquer padrão. Se você não enxerga o Caminho, não o verá, mesmo que caminhe nele. Quando anda no Caminho, ele não está perto nem longe. Se você está na ilusão, as montanhas e rios estão fora de você. Eu, com todo respeito, digo para os que desejam ficar iluminados: Não perca o seu tempo de noite e de dia.

### *Sutra do Coração Maha Prajna Paramita*

"Ptajna" é uma palavra sánscrita que quer dizer sabedoria e consciência, sem discriminação, enquanto "paramita" significa "attavessar para o outro lado". Este Sutra propõe a questão no que tange a "prajna" como o caminho para um estado além da dualidade ("o outro lado").

A última linha deste canto: Gate! Gate! Paragate! Parasamgate! Bodhi Savana! significa Foi! Foi! Foi Além! Foi Muito Além! Salve este despertar!

AVALOKITESVARA Bodhisattva, fazendo profundo prajna paramita,  
Viu claramente o vazio de todas as cinco condições, Deste modo, completamente  
aliviou-se do infortunio e da dor.  
Ó Shariputta, a forma nada mais é do que o vazio, o vazio nada mais é do que a forma;  
Forma é exatamente vazio, o vazio é exatamente forma;  
Sensação, concepção, discriminação, consciência são da mesma maneira semelhantes.  
O Shariputra, todos os Dharmas são formas de vazio, não-nascidos, não-destruídos;  
Não-maculado, não-puto, sem perder, sem ganhar;  
Portanto, no vazio não existe forma, não existe sensação, concepção, discriminação,  
consciência;  
Não existe olho, ouvido, nariz, língua, corpo, mente;  
Não existe cor, som, cheiro, gosto, toque, fenômeno;  
Não existe reino do olhar... nem reino da consciência;  
Não existe ignorância, nem o fim da ignorância...  
Não existe velhice, nem morte, nem fim da velhice e da morte;  
Não existe sofrimento, nem causa do sofrimento, nem extinção, nem caminho;  
Não existe sabedoria, nem lucro. Nem lucro e, assim sendo, O bodhisattva vive prajna paramita  
Sem obstáculo na mente, sem obstáculo; portanto, sem medo, Muito longe dos  
pensamentos ilusórios, este é o nirvana. Todos os budas do passado, presente e futuro

vivem prajna paramita e, portanto, realizam anuttara-samyak-sambodhi. Por isso, saiba que prajna paramita é o Grande Mantra, o Mantra vivo,

O melhor Mantra, o insuperável Mantra, É completamente livre de toda a dor - isto é uma verdade, não é mentira.

Portanto, anuncie o Mantra Prajna Paramita, Anuncie este Mantra e diga:  
Gate! Gate! Paragate! Parasamgate! Bodhi svaha! Sutra do Coração de Prajna.

## Glossário de Termos Gerais

**Amitabha** O Buda místico do Paraíso Ocidental muito venerado na seita Judo Shaien Shu do Budismo japonés, que se baseia na graça salvadora, através da qual a realização pode ser alcançada.

**Anuttara-samyaky-sambodhi** Toda iluminação penetrante, perfeita.

**Arhat** Aquele que é honrado e está livre do desejo insaciável. Este é o ideal da Indiana ou Escola do Budismo do Sul.

**Avalokiteshvara** O principal Bodhisattva na tradição Zen budista. Avalokiteshvara incorpora a compaixão sem fronteiras por todos os seres sencientes e é representado em forma de homem e de mulher. No Japão, mais conhecido na forma feminina, chama-se Kannon ou Kanzeen.

**Bodhi** Em sânsrito quer dizer iluminação. A mente Bodhi é uma mente desperta.

**Bodhidharma** Um budista indiano que foi para a China e fundou a escola do Ch'na (Zen, em japonês) do Budismo. E o primeiro Patriarca do Zen.

**Bodhisattva** Aquele que pratica o caminho de Buda, mas que, por compaixão pelos outros seres sencientes, despe sua própria iluminação para ajudar todos a se libertarem e despertarem. Este é o ideal do Budismo Mahayana, a Escola do Notte, da qual o Zen faz parte.

**Buda** O Iluminado. Buda Shakyamuni refere-se ao Buda histórico, literalmente o sábio do clã de Shakya.

**Butsu** Em japonês quer dizer Buda.

**Caminho de Buda** O caminho para a iluminação, ensinado por Buda.

**Caminho Octuplo** O caminho que conduz à libertação, consistindo na compreensão certa, objetivo certo, discurso certo, ação certa, maneira de viver certa, esforço certo, vigilância certa e concentração certa.

**Ch'an** Palavra chinesa para a palavra sânscrita dhyana (que significa meditação). Nome dado para a escola do Budismo chinês, fundada por Bodhidharma. Traduzido para o japonês, torna-se Zen.

**Dharma** Palavra sânscrita que significa A Lei. Usada de diversas maneiras. Pode significar os ensinamentos de Buda, todo o corpo da literatura budista, a verdade universal, natureza do Self ou apenas "o caminho".

**Dhyana** Veja Chan.

**Dogen** Uma grande figura na história do Zen. Nasceu no Japão, em 1200. O Dogen fundou a escola Soto Zen japonesa. Ele é o autor do *Shobogenzo*, que significa o Olho da Verdadeira Lei, uma importante coleção de ensaios do Dharma.

**Dukka** A Primeira Nobre Verdade ensinada por Buda. Traduzida como "sofrimento", diz-se que dukka se origina do desejo. (Veja *As Quatro Nobres Verdades*.) Dukka também pode ser compreendido como subjacente à insatisfação da vida que a maioria das pessoas experimenta.

**Iluminação (Satori)** também) A experiência e realização diretas da verdadeira natureza da pessoa (também chamada de natureza de Buda).

**Jukai** Cerimônia budista na qual o discípulo do Zen assume o compromisso de manter os preceitos.

**Kensho** Literalmente, significa ver dentro da natureza de alguém; é a experiência do Satori.

**Koan** Originalmente, significava uma questão que criava um precedente legal. No Zen, é uma história aparentemente paradoxal dada para o discípulo resolver, a fim de

ajudar o seu despertar ou testar a profundidade de sua realização. Existe cerca de 1.700 koans (em japonês, pronuncia-se koan). Pode-se encontrar uma grande coleção no Mumonkan (A Porta Sem Potta) e no Hekiganroku (O Registro do Penhasco Azul). Mu Como foi usado no koan do "Cachorro de Joshu" (Chao-Chou [ 778-897], quando um monge perguntou "O cachorro tem a natureza de Buda?", ele respondeu "Mu!"). É uma exclamação que não tem significado, apontando diretamente para a Realidade. É, muitas vezes, o primeiro koan que o discípulo do Zen recebe.

**Paramitas** As seis perfeições praticadas pelos Bodhisattvas. Os paramitas incluem sabedoria (prajna), paciência (kshanti), generosidade (dana), consciência meditativa (dhyana), esforço (virya) e preceitos (sila).

**Porta sem Porta** Uma coleção de oito koans compilados, com comentário e verso de agradecimento, por Wu-men Hu-k'ai (em japonês, Mumon Ekai), no século XIII.

**Prajna** Sabedoria na qual a consciência discriminadora e todos os dualismos foram transcendidos.

**Preceitos** Os dezesseis preceitos são: os Três Tesouros (ser um com Buda, ser um com o Dharma, ser um com o Sangha), os Três Preceitos Puros (não fazer o mal, fazer o bem, fazer o bem para os outros), os Dez Preceitos Graves (não matar, não roubar, não ser ganancioso, não mentir, não ser ignorante, não falar dos defeitos dos outros, não elevar-se criticando os outros, não ser avarento, não ter raiva, não falar mal dos Três Tesouros).

**Quatro Nobres Verdades** Ensino fundamental de Buda a respeito da vida humana. Elas são:

1. a vida é sofrimento (dukkha);
2. o sofrimento tem uma causa;
3. existe uma maneira de acabar com a causa do sofrimento;
4. a maneira de acabar com a causa do sofrimento é o Caminho Óctuplo.

**Registro do Penhasco Azul (Hekiganroku)**, em japonês) Uma coleção de cem koans compilados, com apreciação em verso, pelo Mestre Hsueh-tou Ch'ung-hsien (em japonês, Setcho Juken, 980-1052) e com comentários do Mestre Yuan-wu k'o-Ch'in (em japonês, Ebgo Kokugon, 1063-1135).

**Samadhi** A pessoa destaca a consciência não-dualista.

**Sangha** Ordem monástica ou de mestres budistas, ou simplesmente uma comunidade budista. Quer dizer também o relacionamento harmonioso de todos os seres sencientes.

**Satori** Iluminação. A experiência de realização da própria natureza verdadeira.

**Sesshin** Um retiro Zen, período de prática intensiva do Zen. Geralmente tem a duração de sete dias.

**Shikantaza** Apenas sentar. É o Zazen sem os exercícios de contar respiração ou estudo do koan.

**Sutra** Escrituras ou textos budistas que registram trabalhos atribuídos diretamente a Buda ou a outros mestres budistas iluminados.

Sutra do Coração Uma versão condensada do Sutra Prajna Paramita salientando os ensinamentos mais importantes.

Sutra do Diamante Uma parte do Sutra Prajna Paramita muito valorizada na tradição Zen.

Zazen Meditação sentada. No Zen, o Zazen é também usado para descrever geralmente os exercícios de contagem da respiração, shikantaza e estudo do koan, praticados enquanto na posição de Zanin.

## Glossário Monástico ou do Sesshin

**Ango** Período de três meses de treinamento intensivo. **Daisan** Entrevistas com o instrutor do Zen. **Dennan** Atendente do altar, distribui os livros dos suttas. **Densho** Grande sino pendurado que anuncia os serviços. **Doan** Pessoa que bate o sino e gongos durante o serviço. **Dokusan** Entrevistas com o Roshi. **Fusatsu** Cerimônia de renovação dos votos. **Fushinzamu** Trabalho comunitário. **Gaitan** Pórtico da frente e de trás.

**Han** Bloquinhos de madeira pendurados que se batem **para** anunciar o período do Zazen.

**Hosan** Dias livres.

**Ino** Chefe do canto.

**Jijo** Oficiante que toma parte nos serviços; carrega a caixa **de** incenso.

**Jikido** Responsável pela programação do mosteiro e de controlar o tempo durante o Zazen.

**Jisha** Oficiante ou atendente do mestre.

**Jukai** Apreensão dos preceitos.

**Junko** Andando com a vara de Despertar.

**Kinhin** Meditação andando.

**Kyosaku** Vara para despertar.

**Mokugyo** Peixe de madeira - tambor de madeira que se bate durante os serviços.

**Nenju** Ação de Graça formal para o Roshi, no Zendo.

**Oryoki** Refeições formais que se comem nas três tigelas.

**Roshi** Mestre-chefe, Mestre Zen.

**Samu** Trabalho.

**Sensei** Mestre eminente.

**Shuso** Monge-chefe do treinamento durante o período de três meses.

**Shuso Hossen** Cerimônia para testar a compreensão do Shuso.

**Tan** Esteira de palha de arroz entrelaçada.

**Tenzo** cozinheiro-chefe.

**Zabutan** Esteira quadrada para sentar.

**Zafu** Esteira redonda para sentar.

**Zendo** Sala principal da meditação.



# LISTA PARA CONSULTA

Nome	Datas	Trabalhos Importantes	Papel Desempenhado
Sengstan (Sosan japonês)	Morreu em 606	Hsin Hsin Ming	Terceiro Patriarca do Zen chinês
Daiken Eno (Hui Neng chinês)	638-713	Sutra de Hui Neng	Sexto Patriarca Do Zen chinês
Nansen	748-834		Grandes mestres
Rinzai Gigen (Lin Chin chinês)	morreu em 867	provérbios colecionados	da Idade de Ouro do Zen na China, 620- 906
Joshu Hushin	778-897		
Umon	morreu em		
Bun'en	949		
Mumon Ekai	1183-1260	Momonkan (Coleção de	Comentarista e compilador de

---

		koans da Porta sem Porta)	uma das coleções de koans mais usadas
Eisai	1141-1215		Introduziu o Rinzai Zen no Japão
Eihei Dogen Kigen	1200-1253	Shobogenzo e trabalhos associados	Fundador do Soto Zen japonês
Bankei Yotaku	1622-1693	Palestras gravadas	Importante pela originalidade de seus ensinamentos
Ekaku Hakuin	1686-1769	Zazen Wasan (Música do Zazen) e outros trabalhos	Reformulou e revitalizou o Rinzai Zen japonês
Daiun Sokaku Harada	1870-1961	Palestras gravadas	Mestre do Soto que continuou a treinar um grande mestre do Rinzai, o Roshi Dokutan.

Mestre do  
Roshi Yasutani  
(veja abaixo)

---

D.T.Suzuki	1870-1966	Ensaios sobre Zen Budismo (3 vols.) e outros numerosos trabalhos	Escolástico, mestre e escritor, cujos livros sobre o Zen foram os primeiros a estarem amplamente disponíveis no Ocidente
------------	-----------	--	---

Nyogen Senzaki	1876-1958	Palestras gravadas	Um dos primeiros Mestres do Zen a morar no Ocidente
-------------------	-----------	-----------------------	---

Kodo Sawaki	1880-1965	Palestras gravadas	Eminente Mestre Soto Zen. Mestre do Roshi Deshimaru (veja a seguir)
-------------	-----------	-----------------------	---

Hakuin	1885- 1973	Palestras gravadas, ver especialmente “Os Três Pilares do Zen” pelo Roshi Kapleau (abaixo)	Mestre de muitos Mestres Zen Japoneses e Ocidentais (inclusive os Roshis Maezumi, Kapleau e Aitken)
--------	------------	--	---

Christmas Humphreys	1901-1983	Muitos livros sobre Budismo e Zen	Fundador da Sociedade Budista Britânica
---------------------	-----------	-----------------------------------	---

Shunryn Suzuki	1905-1971	Zen Mind, Beginners Mind	Fundador do Centro de São Francisco
----------------	-----------	--------------------------	-------------------------------------

Taizen Deshimaru	1914-1982	Perguntas a um Mestre Zen, The Ring of the Way , The Zen Way to the Martial Arts	Fundador da Escola Soto, baseada na França: International Zen Association
------------------	-----------	--	---

Alan Watts	1915-1973	The Way of Zen e outros trabalhos	Popularizou o Zen no Ocidente
------------	-----------	-----------------------------------	-------------------------------

Myoko-ni	The Zen Way e outros trabalhos	Mestre do Zen na Sociedade Budista Britânica
Hakuya Taizan Maezumi	On Zen Practice (3 vols.) (com o Sensei Bernard Tetsugen Glassmann)	Fundador do Centro do Zen em Los Angeles
Jiyu Kennet	Zen is Eternal Life e outros trabalhos	Fundador da Ordem Soto Zen de Budistas Contemplativos, em Monte Shastra, Califórnia, EUA, e Throssel Hole, Northumberland, UK
Robert Aitken	Taking the Path of Zen, The Mind of Clover e outros trabalhos	Mestre do Sangha do Diamante (Havaí)

Philip Kapleau Os Três Pilares do Zen, Zen Dawn in the West, To Cherish All Life

---

Merzel Dennis Genpo The Eye Never Sleeps Mestre do Sangha Kanzeon (Europa e América do Norte)

---

Albert Low An Invitation to Practice Zen Sucessor do Dharma para Philip Kapleau



Visite nossos blogs:

<http://www.manuloureiro.blogspot.com/>  
<http://www.livros-loureiro.blogspot.com/>  
<http://www.romancesdeepoca-loureiro.blogspot.com/>  
<http://www.romancesobrenaturais-loureiro.blogspot.com/>  
<http://www.loureiromania.blogspot.com/>