

# Sermões

---

## Zazen - Parar de usar o ego em demasia pelo Rev. Tenshin Nakano

---

Em nenhum ponto dos quase oitocentos anos de história do Budismo Zen no Japão existiu um momento como agora em que tantos interessados praticam o zazen. Uma vasta gama de pessoas, jovens e velhos, homens e mulheres, frequentam as sessões zazen no templo onde sou monge principal. As razões pelas quais as pessoas vêm praticando zazen são diferentes, mas cada uma delas é sincera na sua abordagem à prática. Entre elas, não são poucas as que enriqueceram os seus conhecimentos através da participação regular em pequenos atos como leituras públicas e conferências de estudo, demonstrando um interesse profundo no Zen. No entanto, dizem frequentemente que a principal intenção para virem praticar zazen é "um desejo de desenvolver um forte sentimento de confiança e paz de espírito em si próprio".

Escusado será dizer que cada pessoa tem uma diferente visão da vida e um diferente conjunto de valores. Chamo a isto o "critério" da mente. O ambiente em que se cresceu, a educação que se recebeu, a vasta gama de relações interpessoais que se manteve e as interações com cada uma das coisas, formaram a nossa forma de pensar, a maneira de falar e o modo como vivemos a nossa própria vida. Tudo isto teve uma influência importante no nosso sentido de humanidade, na nossa visão da vida e no nosso conjunto de valores.

Quanto mais forte a vontade e maior o apetite pela aprendizagem que uma pessoa tenha, mais tentará aprender através da leitura de uma variedade de pessoas e de escutar todas as palavras. Claro que a abertura do espírito e o aprofundamento dos conhecimentos através da leitura e da audição é importante. No entanto, também é importante realçar que a leitura e a audição de forma errada – ou seja, utilizando-se o critério da mente em demasia na leitura ou na escuta das palavras dos outros – significará que apenas irá gerir a leitura ou a audição de uma forma que irá manter a pergunta: é agradável ou se é adequado ou não para o aproveitamento próprio. Na verdade, isto não é aprendizagem. Mesmo quando tentar aprender, tudo o que isto provocará é torná-lo mais inflexível nos seus pontos de vista preconceituosos e sentido do ego. Se continuar demasiado fiel ao seu ego, não será capaz de aceitar as diferenças de opinião. Em algumas situações, nós, os humanos, podemos permitir que esta fidelidade provoque conflitos e por vezes, indo até à o conflito total.

Em *Shobogenzo Zuimonki*, onde explicou intimamente aos seus discípulos como praticar o Caminho de Buda, Dogen Zenji, fundador da Daihonzan Eiheiji, advertiu fortemente contra essas ações.

*No entanto, os estudantes de hoje mantêm-se fiéis às suas próprias mentes discriminatórias. O seu pensamento é baseado nas suas próprias perspectivas pessoais de que o Buda deve ser duma determinada maneira; se for contra as suas ideias, dizem que Buda não pode ser dessa forma. Assumindo essa atitude e divagando aqui e ali em ilusão, procurando o que é adequado aos seus preconceitos, alguns nunca obterão progressos no Caminho de Buda.*

Existem vários problemas na vida que, definitivamente, não podem ser resolvidos sem a visão da vida e o conjunto de valores a que anteriormente se fidelizou como um fundamento. Isto é verdadeiramente definitivo para problemas em lidar com o nascimento, a velhice, a doença e a morte.

Há cerca de 2.500 anos, o próprio Buda desistiu da sua classe como príncipe e de uma vida onde nada faltava em bens materiais, deixando o palácio na procura da prática, como renunciador, na esperança de resolver esses problemas existenciais. Existia muitas religiões no local de nascimento do Buda, na Índia. Também havia duas formas para despertar para a verdade: a concentração na meditação e o ascetismo.

Gautama, como era conhecido antes de ter despertado, foi o primeiro a experimentar as formas de meditação em duas fases. De cada vez, alcançou imediatamente um estado além do seu professor. No entanto, não encontrou satisfação nisso. Nos seis anos seguintes, perseguiu uma série de austeridades. Nessa altura, a fundamentação para a prática dessas austeridades baseava-se no dualismo mente e corpo. Era ensinado que submeter o corpo a uma dor incrível proporcionaria ao espírito livrar-se das armadilhas e influências do corpo e surgisse na sua forma original mais pura. Isto foi considerado uma iluminação espiritual. Gautama parou de respirar, ficou sem comer, manteve-se sentado na vertical de manhã à noite, submeteu-se à

purificação pela água três vezes, todos os dias e noites – submeteu-se a todas as austeridades imagináveis e, depois de o fazer, disse que "Ninguém antes de mim, juntamente comigo ou depois de mim levará as austeridades tão longe quanto eu". No entanto, depois de continuar a perseguir estas severas austeridades, não conseguiu alcançar a forma de iluminação mais elevada.

Depois de seis anos de treino intenso, Gautama percebeu que não conseguiria alcançar os seus ideais ao castigar seu corpo através das austeridades e acabou por desistir delas. Lavou o seu corpo sujo no Rio Niranjana e recuperou as forças, aceitando leite e pudim de arroz preciosamente nutritivo e que lhe foi oferecido por uma menina chamada Sujata. Sentou-se, então, sob uma Figueira Sagrada num lugar mais tarde conhecido como Bodhgaya, onde praticou zazen guiado pelos seus pensamentos e experiências próprias. Durante sete dias e sete noites, permaneceu num estado de zazen e, na madrugada do oitavo dia, acordou para a verdade e tornou-se o Buda (O Despertado).

Praticar zazen é treinar-se a si próprio para manter o controle sobre o seu próprio ego e praticar a forma de vida do Buda. Dogen Zenji demonstrou isto como "atirarmo-nos a nós próprios para dentro da casa do Buda".

Buda ensinou que a origem da causa para o sofrimento e a confusão nos seres humanos é *avidyā*. *Avidyā* refere-se à ignorância de ter perdido a visão da verdade. Por outras palavras, *avidyā* significa ser incapaz de ver as coisas como realmente são. A razão para não ser capaz de o fazer, é porque utilizamos o nosso ego – o seu seja, o critério da sua mente centrada no ego – em demasia a ver a realidade.

Isto pode ser comparado a tentar encher um recipiente (o pensamento de cada um) furado com a água do oceano da verdade – tentar uma e outra vez esvaziar a água da verdade com este recipiente. Um reservatório furado nunca conservará a água. Então, o que devemos fazer? A resposta a esta questão é abandonar o reservatório furado e atirá-lo para o oceano. Ao fazê-lo, o reservatório fica a transbordar com a água do oceano da verdade. Abandonar o seu próprio reservatório (pensamento) e atirá-lo no oceano é o que significa atirar-se a si próprio para dentro da casa do Buda. Por outras palavras, é parar de utilizar o seu próprio ego e absorver-se a si próprio em zazen.

O Budismo ensina que a mente e o corpo não são coisas independentes. Em primeiro lugar, endireite as costas e harmonize a sua postura e depois a sua respiração. Quando o fizer, não fique perturbado pelos pensamentos que acorrem à sua mente. Não se sinta incomodado por eles. Deixe-os ficar como são e continue a harmonizar a sua postura e a respiração. Quando o conseguir, a sua mente ficará natural e gradualmente harmonizada.

É importante, durante a prática de zazen, não o tentar com um sentido de objetividade na mente – "Quero ser mais saudável", "Quero fortalecer a minha mente", "Quero alcançar a iluminação", etc. Ao praticar zazen com esta mentalidade vai ficar consumido pelos pensamentos e fiel ao seu ego, quando deve afastar-se dele. Vai descobrir-se naturalmente a alcançar estas coisas sem especificar o desejo, quando deixar o seu ego para trás e se deixar absorver em zazen.

Um grande número de cientistas e investigadores na área da medicina verificaram que o zazen e outras formas de meditação influenciam massivamente a produção de endorfina no cérebro, juntamente com as ondas alfa e a serotonina. As ações destes componentes têm um grande impacto na saúde do cérebro, corpo e mente.

Dado que nunca é uma perda de tempo a procura de conhecimentos, porque não cultivar primeiro o campo da mente dentro de si próprio para desenvolver uma mente rica? Esperamos sinceramente que encontre o verdadeiro professor e que se junte a nós na prática de zazen.