

Sermões

A Vida Zen - Aprender a atitude para se viver a partir do Zen pelo Rev. Hosho Kurata

Gostaria agora de me dirigir a ti – a ti, a pessoa que clicou neste sermão. Tu e eu «encontrámo-nos» agora através deste sermão. A vida é uma série de encontros. Nós vivemos, aprendendo muito através de um amplo leque de encontros. Garantidamente, todos e cada um de nós temos encontros que influenciam grandemente a forma como vivemos as nossas vidas.

Há cerca de 790 anos, Dogen Zenji, que fundou o templo Eihei-ji, partiu para a China com a idade de 24 anos, a fim de estudar o verdadeiro Dharma do Buda. Foi aí que ele encontrou o seu eminente professor, o Mestre de Zen Rujing. Não é necessário dizer que este encontro foi o mais importante na vida do Mestre Dogen, mas ele conheceu também outros monges Zen que praticaram com ele na China. Através desses encontros, Dogen Zenji aprendeu grandes lições que moldaram definitivamente a sua prática ao longo da vida. Uma delas foi uma lição inesquecível de um velho monge *tenzo* (cozinheiro) chamado Yong.

O local da prática era o Templo Qìngdé, na Montanha Tiāntóng. O que aconteceu teve lugar num dia de verão. Após o almoço, o jovem Dogen descia uma longa passagem pavimentada com pedra. Caminhando ao longo dessa passagem, viu um velho monge a secar cogumelos ao sol. O velho monge era um cozinheiro designado para preparar as refeições para os monges que praticavam, e estava a fazer o seu trabalho com o suor a pingar da testa, debaixo de um sol abrasador. Parecia incrivelmente extenuado enquanto trabalhava, mas, apesar do suor e do cansaço, alinhava os cogumelos numa fila limpa. As costas do velho monge estavam curvadas como um arco, e as suas sobranceiras eram brancas como as penas de um grou.

Ao ver a aparência do velho monge, Dogen deu por si a perguntar-lhe que idade tinha. «Sessenta e oito», respondeu o velho cozinheiro. Dogen inquiriu de imediato: «Com essa idade, porque é que não descansas e pedes ajuda a um dos monges jovens que estão a praticar ou a criados?». Sem descansar as mãos do seu trabalho, o velho monge respondeu: «Os outros não são eu» (Se fosse outra pessoa a fazê-lo, não seria eu quem o fez).

Mesmo ao ouvir isto, o jovem Dogen continuava a não compreender. E perguntou novamente.

«Isso é verdade, mas porque é que tens de o fazer agora, quando o sol está tão quente?». As costas curvadas do velho cozinheiro endireitaram-se quando o seu rosto, com as sobranceiras tão brancas como as penas de um grou, se virou para encarar o seu jovem inquiridor. Com um ar digno, ele respondeu: «Não existe tempo senão o agora» (Apenas agora, quando o sol brilha mais forte, podem os cogumelos ser secos. Quando deveria eu secá-los se não agora?). Estas duas respostas tiveram um forte impacto em Dogen. Não havia dúvida de que estas palavras revelavam a própria forma de prática empreendida pelo velho cozinheiro e o caminho da vida Zen.

Com este encontro, Dogen, que tinha anteriormente considerado o papel de cozinheiro como algo que não ia para além do desempenho de tarefas, via-o agora como uma nobre forma de prática, que esteve na raiz do seu modo de ver a prática do Zen, a do *igi-soku buppô* (as formas dignas são em si mesmas o despertar do Buda) – isto é, não existe nada nas nossas acções do dia-a-dia que não seja inerentemente o Dharma do Buda. Mais do que qualquer outra coisa, ele aprendeu em primeira mão a atitude importante, a atitude necessária para empreender a prática do Zen, a atitude de dizer «Eu faço todos os esforços agora para fazer aquilo que deve ser feito agora. Apenas assim as minhas acções têm significado». Em incontáveis ocasiões Dogen Zenji enfatizaria mais tarde perante monges experientes que «existe uma necessidade para aqueles que seguem o Caminho do Buda de viverem completamente o momento presente por si mesmos».

Passaram oito anos completos desde que o meu caminho e de uma mulher se afastaram, um encontro que nunca esquecerei. Ela tinha 58 anos de idade. Depois de contar quarenta anos padeceu de cancro da mama e cancro do cólon, e quando nos conhecemos tinha cancro no fígado. A sua condição era tal que já não era possível recorrer à cirurgia, e ela disse-me que o seu tratamento consistia agora em tomar medicamentos anticancerígenos e em terapêuticas conforme fossem necessários para lidar com a sua situação. Embora o seu corpo estivesse minado pela doença, ela sempre transmitiu uma luminosa sensação de calma aos que a rodeavam. Era uma pessoa cheia de afeto pelos outros. Uma vez perguntei-lhe: «Como consegue ser tão

gentil?». Ao que ela respondeu sem hesitar: «É desta forma que eu vivo». Conforme o cancro progredia, o médico dessa mulher disse-lhe que ela já não dispunha de muito tempo de vida e ela foi hospitalizada

Quando fui visitá-la para saber como estava, ela agradeceu-me repetidamente e disse-me. «Muito obrigada por ter vindo hoje. Ajudou-me a elevar o meu espírito. Posso dar-lhe o meu todo novamente. Para ser sincera, isto é extremamente duro para mim. Não ser capaz de fazer coisas que antes conseguia fazer facilmente entristece-me e faz-me sentir miseravelmente. Acima de tudo o resto, preocupo-me com a família que irei deixar para trás. Quando começo a pensar neles, não consigo parar. Mas esta é a minha vida; ninguém pode tomar o meu lugar. O meu corpo tem sido minado pela doença, mas não quero que isso afete também os meus sentimentos. Com esta atitude, dou tudo aquilo de que sou capaz para fazer no aqui e no agora o meu todo, quer seja comer, ou dormir ou ir à casa de banho – estou a fazer o meu melhor». A coragem das suas palavras assombrou-me.

Nessa altura, ao ouvir as palavras daquela mulher e ao vê-la, tive uma forte sensação de que «ela não desistiu de viver, ela está a esforçar-se ao máximo para fazer aquilo que consegue fazer agora, ela está a viver o momento, a viver a sua vida ao máximo».

Dois meses mais tarde ela faleceu em paz.

Em retrospectiva, vejo muito da maneira como ela viveu a vida no modo como o velho cozinheiro da Montanha Tiântóng abordava a vida. Poderíamos dizer que a forma de ela viver – «Esta é a minha vida, ninguém pode tomar o meu lugar... dou tudo aquilo de que sou capaz para fazer no aqui e no agora o meu todo» – pode ligar-se à atitude do velho cozinheiro. Eu entendo-o deste modo. Ela encontrou esta forma de viver porque padecia de uma doença incurável, uma doença que não lhe deu muito tempo de vida? Não, não creio. Não se expressam palavras daquelas a partir de uma vivência superficial. Acredito verdadeiramente que foi apenas por sempre vivido o momento, que ela podia viver com este modo de pensar, independentemente da situação; disso, não tenho dúvidas. Não tenho como saber se ela conhecia as palavras do velho cozinheiro. No entanto, sei que ela me ensinou e mostrou uma forma maravilhosa de viver, do mesmo modo como Dogen Zenji fora ensinado pelo velho cozinheiro.

Nem todos os caminhos por onde as nossas vidas nos levam são monótonos. Há altos e baixos – a realidade da vida é que a maior parte das vezes as coisas não correm como esperávamos. Quando estamos inundados com problemas, queixamo-nos, por vezes derramamos lágrimas e lamentamo-nos: «o que eu estou a fazer é duro». Isso, por si só, não tem importância. Não tem importância, mas que bem pode advir de simplesmente nos queixarmos ou chafurdarmos, e tentarmos ir vivendo ao mesmo tempo que desviamos o olhar de qualquer coisa que não esteja a correr a nosso favor? Proceder desse modo não resolve nada. «Os outros não são eu» – isto é, ninguém pode tomar o meu lugar. Apenas posso permanecer determinado a enfrentar tudo o que acontece face-a-face e aceitá-lo. Ao fazer isto, temos de ter presente que «se eu não fizer o que preciso de fazer, quem fará?».

No ensinamento de que «não existe tempo senão o agora» aprendemos que as nossas vidas são uma questão de «tempo». Os segundos, minutos e horas que constituem a nossa vida continuarão a mudar e a avançar, para nunca mais voltarem. Não existe o tempo «novamente». Isso é a realidade da impermanência. Sempre em mutação, não existe tal coisa como algo que permaneça fixo, e isso significa que as nossas vidas nunca estão garantidas para o momento seguinte. Nem sequer um segundo no tempo das nossas vidas é gasto em ensaios ou preparação. Todos os momentos são reais, essenciais. Viver enquanto captamos a certeza do agora leva a que iluminemos as nossas vidas de formas importantes. Primeiro e antes de tudo, a frase «não existe tempo senão o agora» ensina-nos isso. Nas nossas vidas, o arrependimento e a ansiedade pairam à nossa volta. «E se eu tivesse procedido de outra forma naquela altura?», «Porque é que eu não fiz isto naquela altura?». Arrependimentos por um passado ao qual não podemos regressar. «O que devo fazer se isto acontecer?». Ansiedade acerca de um futuro que ainda não chegou. Não podemos mudar o passado; não conhecemos o futuro. Toda a gente sabe isto. No entanto, por vezes deixamo-nos apanhar por um sentimento de arrependimento e ansiedade e não nos movimentamos livremente. Este é um hábito que os seres humanos partilham. Para eliminar a possibilidade de cair neste hábito, devemos concentrar-nos naquilo que precisamos de fazer agora para não perdermos a oportunidade de fazer aquilo que precisa de ser feito agora. Tudo o que posso fazer é manter o presente momento no tempo a queimar com a máxima intensidade. «Se não agora, quando?». É isto que se quer dizer com «não existe tempo senão o agora».

O velho cozinheiro ensinou-nos que «Sem ninguém para tomar o meu lugar, eu queimo o momento presente no tempo com a máxima intensidade». Não seria um exagero dizer que isto revela um domínio completo da atitude Zen. A vida Zen não significa necessariamente uma vida gasta apenas dentro de um templo, e não é algo que outra pessoa possa providenciar-nos. Começa com personificar completamente esta atitude com total consciência. Cada aspecto da vida, desde saudar os outros, limpar, cozinhar, comer, lavar e tomar banho, até ir à casa-de-banho deve ser feito de forma zelosa, com um sentido de importância que advém de uma consciência profunda desta atitude. Ao ouvir isto, alguns irão pensar: «Bem, isso é bastante óbvio». No entanto, o problema reside em saber em que medida conseguimos pôr o óbvio em prática. Procurar realização e satisfação na vida ao mesmo tempo que esquecemos o «agora, aqui, eu» culminará em estarmos a todo o momento a pedir o impossível. Desde o início, não existe uma forma perfeita de viver. Progride em frente com cuidado e ao teu próprio ritmo, continuando com um passo de cada vez em direcção a «o que eu tenho de fazer no aqui e no agora», sem desistir nem te comparares com os outros. As nossas vidas irão brilhar com esta forma de viver, e temos a certeza de descobrir uma vida de satisfação.

Com isto em mente, vamos dar um passo juntos em direcção à «vida Zen», uma vida vivida com a atitude Zen.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.