

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

Mariana Tavares Nogueira

**UMA PERSPECTIVA DA TRADIÇÃO E PRÍNCIPIOS BUDISTAS FUNDAMENTAIS ATRAVÉS
DA ESCOLA ZEN, BASEADA NO TEXTO “A ÁRVORE DA SABEDORIA BÚDICA E O
ESPELHO BRILHANTE”**

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso).
Orientador: Prof. Dr. Clodomir B. de Andrade

Juiz de Fora
2016

UMA PERSPECTIVA DA TRADIÇÃO E PRINCÍPIOS BUDISTAS FUNDAMENTAIS ATRAVÉS DA ESCOLA ZEN BASEADA NO TEXTO “A ÁRVORE DA SABEDORIA BÚDICA E O ESPELHO BRILHANTE”

A PERSPECTIVE OF THE TRADITION AND PRINCIPLES FUNDAMENTAL BUDDHIST ZEN SCHOOL THROUGH TEXT-BASED "THE TREE OF BUDDHA-WISDOM AND THE BRIGHT MIRROR"

RESUMO

Na atualidade percebemos uma busca cada vez maior pela paz interior e como veremos adiante, o zen budismo busca fazer de todas as atividades do cotidiano uma prática e nos ensina que a paz está conosco o tempo todo, ela só está perturbada porque estamos intimamente ligados à fatores externos. Devemos treinar a nossa mente através da meditação para alcançar a nossa Verdadeira Iluminação.

Para compreender o budismo e a tradição Zen é necessário fazer um apanhando geral dos princípios budistas e da história do seu surgimento. Seria impossível falar de budismo sem falar de Buda e de seus principais ensinamentos, por isso, após fazer uma introdução ao budismo de forma geral, utilizando o texto “A árvore da sabedoria búdica e o espelho brilhante”, este trabalho propõe uma reflexão baseada no referido texto sobre o alcance da iluminação através da perspectiva da tradição zen. Elucidando alguns princípios fundamentais do Budismo por intermédio da interpretação do texto e dos ensinamentos nele contidos.

PALAVRAS-CHAVE: Budismo. Zen. Iluminação. Meditação.

ABSTRACT

At present we see a growing quest for inner peace and as will shall see foward, the zen Buddhism seeks to do all activities of daily life and practice teaches us that peace is with us all the time, she's only disturbed because we are closely linked to external factors. We have to train our mind through meditation to achieve our True Enlightenment.

To understand Buddhism and Zen tradition is necessary to make a general gathering of Buddhist principles and the history of its emergence. It would be impossible to talk about Buddhism without talking about Buddha and his main teachings, then, after an introduction to Buddhism in general, using the text "The tree of Buddha's wisdom and the bright mirror", this paper proposes a reflection based on this text on the scope of enlightenment through the perspective of Zen tradition. Clarifying some fundamental principles of Buddhism through the interpretation of the text and the teachings contained therein.

KEYS: Buddhism. Zen. Enlightenment. Meditation.

1. INTRODUÇÃO AO BUDISMO E SEUS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

1.1 Buda, o *Thatagata*, “O Desperto”

O início do Budismo acontece no século V a.C. e Siddharta Gautama, o Buda, foi o seu fundador. Siddharta nasceu aproximadamente em 563 a.C. em Lumbini, próximo a Kapilavatthu, a principal cidade do clã dos Sakyas, onde atualmente é o Nepal. Seu pai era um rei, mas como haviam diversos reinos ao redor, seria mais coerente imaginá-lo como um senhor feudal. Ele cresceu cercado de luxo, sem conhecer outra realidade senão a sua, sem sofrimento. Aos 16 anos casou-se com uma princesa vizinha, chamada Yasodhara e juntos tiveram um filho com o nome de Rahula.

Apesar de aparentemente ter uma vida perfeita, com uma bela família, boa aparência (há registros que falam da boa aparência de Siddharta, de seu corpo perfeito), riqueza e ainda a fama e o poder que herdaria ao suceder seu pai no trono, ele foi acometido por um sentimento de insatisfação.

Diz a lenda das Quatro visões que quando Siddharta nasceu videntes previram que seu destino teria dois caminhos: em um deles ele continuaria no mundo e seria o grande conquistador a unificar a Índia e no outro se ele renunciasse ao mundo, não iria conquista-lo, mas seria seu redentor. Seu pai fez de tudo para que ele seguisse o primeiro caminho, mantendo-lhe longe de toda velhice, doença e decrepitude existentes no mundo. Porém, mesmo sendo protegido em seus passeios em uma primeira visão Siddharta deparou-se com um velho decrepito e conheceu a velhice. Em um segundo passeio encontrou um corpo tomado pela doença, caído na beira da estrada e em um terceiro passeio encontrou um cadáver, conhecendo assim, a doença e a morte. Em um quarto passeio ele viu um monge de cabeça raspada trazendo sua tigela de pedinte e isso fez com que ele aprendesse sobre a vida de quem segue desaparecido do mundo.

Apesar de ser uma lenda, essa história traz importantes elementos para a iluminação de Buda. Sair de sua redoma e enxergar a realidade instável do mundo fez com que ele desejasse descobrir a verdade. Com a descoberta do sofrimento causado pela inconstância da vida, os prazeres mundanos não faziam mais sentido e aos vinte e nove anos fez a sua ruptura com a vida mundana, sua Grande Saída. Gautama foi para a floresta, viveu sozinho durante um tempo, sem nenhum contato humano e passou por situações extremas de fome e frio. Quase não comia pois alimentava-se basicamente de frutas caídas no chão.

Em seu Primeiro Sermão, Buda falou sobre o “Caminho do Meio”, aconselhando que os extremos devem ser evitados, tanto o prazer quanto as alteridades extremas. Deve haver um equilíbrio. Buda alcançou seu objetivo com a prática *dejhana*, ou seja, concentração, meditação. Existem quatro estágios de *jhana*, são eles: o primeiro estágio é acompanhado do pensamento inicial e discursivo, é nascido do afastamento e é cheio de alegrias. No segundo estágio nascido da concentração, o pensamento inicial e o pensamento discursivo são aquietados, a mente se tranquiliza e se fixa em um ponto. No terceiro estágio há uma diminuição do arrebatamento, e a prevalência da equanimidade e atenção, com a consciência clara. E no quarto estágio são superadas alegrias e angústias, prazeres e tristezas e a mente está purificada. Falaremos mais sobre meditação posteriormente.

O que fez com que Buda pregasse seus ensinamentos foi a compaixão. Ele tornou-se um ser iluminado por seu esforço e assim continuaria mesmo se guardasse sua sabedoria para si mesmo. Mas ele compreendeu que as pessoas que ainda estavam adormecidas necessitavam de um caminho para o despertar. E sua compaixão e empatia por todos os seres vivos fez com que ele pregasse seus ensinamentos para a humanidade.

Como seria possível colocar em palavras limitadas uma experiência transcendental? Sabendo da insuficiência das palavras para transmitir seus ensinamentos, Buda mudou a significância das palavras, seus sentidos. Como seu objetivo era apontar o caminho, ele não se prendeu a conceitos sobre a verdade, pois cada um deveria compreendê-la individualmente. Um grande exemplo disso, é que em um de seus sermões mais conhecidos, o “Sermão da flor” ele sequer utiliza as palavras. Ele apenas levanta um flor de lótus dourado para seus discípulos e o único que entendeu seu significado, Mahakasyapa tornou-se posteriormente seu sucessor. Buda deixou, inclusive, algumas questões sem resposta como, por exemplo, se a alma e o corpo são a mesma coisa ou se o mundo é finito ou infinito. Como tais questões não auxiliam no processo de iluminação, Buda as classificava como *abyakata*, não explicadas.

1.2 As Quatro Nobre Verdades

Após sair do êxtase que o manteve durante os quarenta e nove dias de sua iluminação no Ponto Imóvel, a Árvore Bo (*bodhi*, iluminação), Buda caminhou mais de cento e sessenta quilômetros até a cidade de Benares, na Índia. Há dez quilômetros dessa cidade ele parou para pregar seu primeiro sermão “Colocando em Movimento a Roda do Dharma”, o tema era “As Quatro Nobre Verdades”. Seu primeiro sermão após a iluminação seriam diretrizes que ele encontrou no auge de seu processo de iluminação que durou seis anos e que seriam a base de todo seu ensinamento.

A Primeira Nobre Verdade é que a vida é *Dukka* que de forma geral seria o sofrimento, porém, entramos na contradição das palavras e apenas a palavra sofrimento não seria suficiente para explicá-lo. *Dukka* é a constante insatisfação causada pela impermanência de todas as coisas. As distrações que procuramos servem apenas de disfarce para uma realidade de sofrimento. Mesmo quando alcançamos a felicidade ela não é eterna, pois lidamos com a morte. Por vivermos em um mundo ilusório, não conseguimos ser realmente felizes pois algo está deslocado, fora do lugar e Buda citou seis momentos pelos quais todos os seres humanos evidenciam esse deslocamento: o trauma do nascimento, a patologia da doença, a morbidez da decrepitude, a fobia da morte, estar preso àquilo que não se gosta, estar separado daquilo que se ama.

A Segunda Nobre Verdade é *Tanha*. *Tanha* é a causa da vida estar deslocada, que é geralmente traduzida como “desejo”. Nem todo desejo é ruim, desejos altruístas, como a felicidade de todos os seres, por exemplo, é o real sentido da liberdade, porém, os desejos egoístas, que baseiam-se na satisfação pessoal impedem que sejamos realmente livres. O problema está em não conseguirmos enxergar os outros seres como uma extensão de nós mesmos. Estamos cegos pelo ego e isso nos faz sofrer. A Terceira Nobre Verdade segue esse mesmo raciocínio. Se a causa do sofrimento é o egoísmo, ele cessa se conseguirmos superar o ego e nos concentrarmos na dimensão da vida existente e sua interdependência, o que leva à Quarta Nobre Verdade, que nos diz que para superar *tanha* e cessar o sofrimento, devemos seguir o Caminho Óctuplo.

1.3 O Caminho Óctuplo

Para alcançar a Verdade e com ela a libertação, é necessário um treinamento. De acordo com Buda existem duas maneiras de se viver. A primeira é deixar que os acontecimentos te levem, sem uma direção específica e é chamada por ele de “perambulação”, e a outra forma de viver, aquela com intenção, seria o Caminho. O Caminho consiste nesse treinamento para alcançar a Iluminação e possui oito passos, são eles:

- 1) *Visão Correta*: o ser humano é um animal social e o meio em que vive acaba influenciando suas crenças. É necessário uma orientação, um direcionamento. O Caminho Óctuplo e as Quatro Nobres verdades estão diretamente relacionados e nesse caso, a visão correta refere-se as Quatro Nobres Verdades.
- 2) *Intenção Correta*: queremos realmente alcançar a iluminação Se queremos realmente alcançar a iluminação devemos ter persistência para seguir no Caminho e não deixar que nossas paixões nos desviem.
- 3) *Discurso Correto*: devemos nos tornar conscientes da nossa fala e observar quando falamos palavras grosseiras ou faltamos com a verdade. A verdade e a caridade devem estar sempre presentes em nossos discursos.
- 4) *Conduta Correta*: é necessário observar nossas atitudes e tentar corrigi-las sempre em prol da generosidade e altruísmo e não em benefício próprio. Os Cinco Preceitos Budistas nos orientam a não matar, não roubar, não mentir, a não ser incasto e a não usar inebriantes.
- 5) *Viver Correto*: A moralidade e o Despertar caminham juntos. Quem possui a intenção de alcançar a Iluminação deve viver uma vida monástica e os leigos, devem fazer algo que promova a vida, e não a destrua.
- 6) *Esforço Correto*: Buda acreditava muito no esforço, no empenho de quem deseja despertar. É necessária dedicação e equilíbrio para manter-se no Caminho
- 7) *Atenção Correta*: todos os estados físicos e mentais são passageiros e não fazem parte de quem realmente somos, do nosso verdadeiro eu e a correta atenção consiste em enxergar esses *dianas* estados como telespectadores, sem deixar-se abalar por eles.
- 8) *Concentração Correta*: devemos aprender a focar a nossa mente.

Após a morte de Buda, o Budismo foi dividido em diversas escolas e tradições. Poderíamos dividi-lo basicamente na tradição Theravada que é mais conservadora e acredita no monasticismo como caminho para a Iluminação e a tradição Mahayana. O Zen, que é a tradição do texto que iremos abordar, faz parte da filosofia Mahayana e tem origem na China. É a tradução japonesa da palavra *Ch’an*, que denota o estado de concentração alcançado através da prática meditativa.

1.4 A Tradição Zen

O Zen foi levado da Índia para a China por volta de 520 d.C. pelo monge Bodhidharma. Um dos mais conhecidos registros zen, o “Registro da Transmissão da Lâmpada” conta que ao chegar a China, Bodhidharma foi convocado pelo Imperador Wu-Ti que queria conhecê-lo por causa de sua fama. O imperador, que apoiava o Budismo na China, perguntou à Bodhidharma qual mérito ele havia receberia por apoiar o Budismo, esperando que tal mérito garantisse algum benefício na encarnação seguinte, porém Bodhidharma respondeu que não haveria nenhum mérito. O imperador enfurecido perguntou: “Quem é esse que está diante de mim?” e Bodhidharma respondeu: “Não sei.”. O imperador ficou confuso, achou que ele deveria ser louco e o expulsou da corte, então um de seus ministros o questionou se vossa Majestade Imperial sabia quem era esta pessoa, o imperador disse que não sabia e o ministro lhe disse que ele era o bodisatva da compaixão, portador do selo do coração de Buda. O imperador se arrependeu e quis chamar Bodhidharma de volta, mas o ministro advertiu que ele não voltaria nem mesmo se todos os chineses fossem buscá-lo.

Algumas pessoas ficaram curiosas com a resposta de Bodhidharma e o seguiram até a caverna aonde ele havia ido viver. Tornaram-se seus discípulos, e descobriram que Bodhidharma era o herdeiro espiritual de Mahakashyapa, que como vimos anteriormente foi um dos grandes discípulos e o sucessor de Buda. De acordo com os ensinamentos tradicionais, Bodhidharma não soube responder quem era porque sua verdadeira natureza, assim como de todas as outras coisas não pode ser explicada ou limitada através de palavras.

O Zen possui uma maneira diferente de lidar com as palavras e escrituras sagradas. Para o Zen, os ensinamentos contidos no Cânon Pali, que é um conjunto dos antigos textos budistas e base para a tradição Theravada, é verdadeiro, mas não definitivo. Para a tradição Zen as palavras são apenas artifícios utilizados para a comunicação e não conseguem captar a essências das coisas. O Zen leva em conta a ineficiência das palavras para descrever a verdade, pois assim como os pensamentos as palavras também geram ilusões, já que o que está sendo descrito não é o objeto da descrição. Uma partitura, por exemplo, não é a música de fato, é apenas sua descrição. Portanto, o Zen não é muito ligado às palavras, ele quer ver a iluminação na prática.

Por essa razão o Zen brinca com as palavras e seus significados, e uma forma peculiar de ensinamento espiritual é o *koan*. Koan de forma geral quer dizer problema, e é parecido com uma charada, um jogo de adivinhação. Os discípulos passam dias, meses e até anos meditando sobre a resposta de um koan. Sua resposta vem do poder de sua mente e muitas vezes é preciso deixar a razão de lado para conseguir interpretá-los. Estamos tão acostumados a sempre seguir pelo caminho da razão que em um primeiro momento o koan parece não fazer o menor sentido, mas o zen acredita que apenas a razão não é suficiente para enxergar a verdade e alcançar a iluminação. Um exemplo de koan: Um mestre, Wu Tsu, diz: “Deixe-me ilustrar isso como uma fábula: uma vaca passa por uma janela. Sua cabeça, os chifres e as quatro patas passam. Por que a cauda não passou?”. Há encontros em que o monge consulta seu mestre sobre a solução dos koans e esses encontros são chamados de *sanzei* na seita rinzai e *dokusan* na soto.

Zazen é a meditação praticada sentada, na posição da flor de lótus, onde o praticante se senta com a coluna ereta, em uma posição o mais confortável possível para permanecer durante muito tempo sentado, com as pernas cruzadas e a planta dos pés sobre cada uma das coxas. A posição de lótus é o primeiro passo para disciplinar a mente através do corpo. Existe a meditação em movimento, onde o praticante caminha, por exemplo. Mas essa prática requer maior disciplina e treinamento, já que ao ficarmos parados, sentados, a imobilidade do corpo vai treinando o silenciamento da mente.

Porém não basta apenas sentar-se em silêncio, é necessário o estudo dos ensinamentos budistas para que a meditação tenha um direcionamento. Estudar o budismo sem colocá-lo em prática com a meditação não torna o despertar mais próximo, assim como permanecer sentado sem um direcionamento, pode ser inútil. A meditação e sua prática estão diretamente ligadas ao cotidiano. De nada adianta praticar horas de meditação se no restante do tempo estamos praticando iniquidades

O próprio DogenZenji, grande mestre Zen e fundador da escola Soto Zen, ensinou que a prática e a iluminação não são duas coisas diferentes:

No budismo, a prática e a iluminação são a mesma coisa. Uma vez que a prática tem sua base na iluminação, até mesmo a prática de um iniciante contém toda a iluminação original. Uma vez que a iluminação já está contida no exercício, não há fim para a iluminação; e uma vez que é o exercício de iluminação, não tem começo. Praticar o Caminho com todo o coração é, por si só, a iluminação. Não há separação entre a prática e a iluminação ou entre o zazen e a vida cotidiana. (SMITH; NOVAK, 2004 p.147).

A prática do koan, zazen e sanzen levam à *satori*, ou seja, à compreensão. Os seguidores do Zen evitam descrever o *satori* para não causar nenhuma confusão com as palavras e é a partir de *satori* que inicia-se o treinamento zen. “O objetivo do zen é instilar o temporal junto com o eterno- alargar as portas da percepção para que a maravilha da experiência do *satori* inunde o mundo cotidiano.” (SMITH; NOVAK, 2004 p.100). O zen faz com que seu praticante enxergue a beleza real de todas as coisas e que pode existir uma real felicidade, com a consciência total mesmo estando em um corpo físico, presente na vida cotidiana. Conforme os ensinamentos de um professor zen, com a compreensão real da vida surge uma infinita gratidão a todas as coisas, presentes, passadas e futuras.

Utilizarei um conhecido texto zen para ilustrar a tradição Zen e elucidar mais alguns conceitos budistas.

1.5 Texto “A árvore da sabedoria búdica e o espelho brilhante” (biografia do Sexto Patriarca Hui- Neng)

Em Shinshu, aldeia do sul da China, vivia um jovem camponês de nome Lu. Perdera seu pai quando tinha ainda três anos de idade e trabalhava para sustentar a mãe, que vivia com ele. Era muito pobre e totalmente analfabeto. Costumava levar lenha à cidade para vender, mas era muito baixo e feio e ninguém lhe dava atenção.

Um dia, quando foi à cidade, conseguiu com muita dificuldade vender sua lenha a um negociante. Quando ia sair do estabelecimento deste, levando o dinheiro obtido na transação, reparou num indivíduo, possivelmente um freguês do negociante, lendo de pé e em voz alta um livro que segurava com ambas as mãos. Lu aproximou-se para ouvir, mas não entendeu nada. Entretanto, algo havia naquela leitura que o impressionara vivamente.

- Que livro é esse? – perguntou ao homem.

- É um Sutra.

- Que Sutra?

- O *Sutra do Diamante*.

Profundamente fascinado, o jovem perguntou:

- Onde conseguiste arranjar esse livro?

O homem, comovido com o entusiasmo daquele pequeno lenhador sujo e feio, respondeu:

- Eu venho do templo Tôzenji, da Província de Kôbai. Lá vive um grande Mestre, de nome DaimanKônin. Tem ele cerca de mil discípulos. Muito tempo atrás veio da Índia um mestre de nome Bodidarma, que ensinou um novo Caminho de Libertação, conhecido pelo nome de Zen. DaimanKônin é precisamente o Quinto mestre ou Patriarca de uma linhagem começada com esse Bodidarma. Ele manda seus discípulos lerem o *Sutra do Diamante* para obterem por si mesmos a Iluminação. Por isso, eu também leio esse Sutra.

Lu, cada vez mais entusiasmado, manifestou o desejo de ir ter com o Mestre Kônin. O homem, olhando-o com atenção, perguntou-lhe se queria mesmo ir ao templo Tôzenji, pois era muito longe. Lu disse não se importar com a distância mas que não poderia ir porque precisava tomar conta de sua mãe. O bondoso homem então entregou dez moedas a Lu para que ele deixasse com sua mãe, para seu sustento.

Voltando correndo para casa, Lu entregou o dinheiro para a mãe e, depois de se despedir dela, deixou para sempre sua terra natal, rumando para a Província de Kôbai, no norte. Viajou durante trinta dias, sempre a pé, e chegou por fim ante o portão do templo Tôzenji.

O Mestre Kônin aceitou aquele pequeno e feio lenhador como serviçal do templo. Seu serviço seria cortar lenha e beneficiar arroz com um pilão. Lu, bastante satisfeito, todas as manhãs saía bem cedo para cortar lenha. Finda essa primeira tarefa, passava o resto do dia a trabalhar com o pilão num canto do pátio, atrás das edificações do templo.

Passaram-se oito meses, mas Lu não havia recebido ainda ensinamento algum. Nem sequer se aproximara do edifício principal do templo. Entretanto, pouco a pouco, sua firme intenção de obter a Iluminação ia produzindo seus frutos, enquanto ele beneficiava arroz e cortava lenha.

Certo dia, o Mestre Kônin reuniu todos os discípulos no edifício principal do templo e disse-lhes:

- Manifestai vosso estado de espírito através de *gathas*(poemas) e vinde mostrá-los a mim. Pretendo transferir o manto e a escudela transmitidos desde Bodidarma para aquele que tiver obtido a Verdadeira Iluminação, fazendo assim dele o meu sucessor. Através dos *gathas* eu saberei quem estará realmente Iluminado e apto portanto a receber o título de Sexto Patriarca.

Após se retirarem da presença do Mestre, os discípulos começaram a conversar entre si colocando em dúvida sua capacidade de escrever um *gatha* melhor do que o de Jinshû, que era o primeiro entre os discípulos e assim, ninguém compôs sequer um *gatha* para mostrar ao mestre.

Jinshû pôs-se então a pensar se o Mestre aprovaria o seu *gatha* e após compor o seu, tentou diversas vezes ir à cela do Mestre para mostrar-lhe seu *gatha*, mas passaram-se os dias e as tentativas e Jinshû não teve coragem de mostrá-lo ao Mestre temendo o risco da desaprovação. Por fim, lembrou-se de escrever o *gatha* na parede do corredor. Se todos o aprovassem, ele então se apresentaria como seu autor. Se o reprovassem, ele se retiraria do templo e passaria a viver como eremita nas montanhas.

À noite, Jinshû dirigiu-se sozinho ao corredor, munido de uma lanterna. Tomando do pincel, escreveu na parede o seguinte poema:

O corpo é a Árvore da Sabedoria Búdica,

A mente é semelhante a um espelho brilhante;

Trata de limpá-la constantemente,

Não deixes que sobre ela se acumule a poeira.

Voltando para sua cela, Jinshû passou o resto da noite bastante apreensivo com o que o Mestre iria dizer de seu poema. Quando amanheceu, os monges que viram o poema escrito na parede do corredor, começaram a conversar entre si, bastante admirados, acreditando ser aquele um poema que revelava uma Verdadeira Iluminação, curiosos por saber quem o havia escrito, já que aquele deveria ser o Sexto Patriarca. Quando o ocorrido chegou aos ouvidos do Mestre Kônin, ele chamou Jinshû a sua cela e perguntou-lhe se ele

havia sido o autor daquele gatha, Jishû respondeu que sim mas que não desejava ser seu sucessor, apenas queria mostrar-lhe se estava ou não Iluminado.

- Tu não atingiste ainda a Verdadeira Iluminação. Avançaste várias vezes até a porta de minha cela, mas não ousaste entrar. Concentra-te durante mais dois dias e escreve um novo poema. Se o conseguires trazer até aqui para mostrar-me, eu te darei o manto e a escudela que farão de ti o Sexto Patriarca, disse o Mestre.

Jinshû, com a fronte banhada em suor, voltou obedientemente para sua cela. Passaram-se cinco dias e nada de Jinshû apresentar um novo *gatha*. Mostrava-se ele preocupado e nem conversava com os colegas. E enquanto isso num canto do pátio, nos fundos do templo, Lu ocupava-se como sempre a beneficiar o arroz. A seus ouvidos nem sequer tinham chegado os rumores do que se passava no templo principal, mas certa hora um noviço passou junto dele recitando em voz alta o *gatha* de Jinshû.

Lu, ouvindo o *gatha*, chamou o noviço, sem interromper sua tarefa perguntando-lhe o que ele estava recitando. O noviço explicou-lhe que era um *gatha*, um poema através do qual procuramos expressar nosso estado de espírito. O rosto de Lu iluminou-se e perguntou se ele era o autor daquele *gatha* e o noviço disse que não sabia quem era seu autor, que ele apareceu escrito na parede do corredor. Todos o estavam elogiando, pois era um *gatha* magnífico. Lu então pediu para que o noviço o levasse até o edifício principal para que ele também pudesse ver o *gatha*. O noviço conduziu Lu para o corredor, onde se encontrava um monge de nome Chô. Lu pediu-lhe que lesse o que estava escrito na parede. Chô leu-lhe o poema em voz alta e Lu, todo sorridente, disse então que também iria compor um gatha. E pediu para que Chô o escrevesse por ele. Lu então pôs-se a ditar o seguinte poema, que Chô imediatamente escreveu na parede:

A sabedoria Búdica nunca foi uma árvore,
A Mente nunca foi um espelho brilhante;
Na verdade, não existe coisa alguma!
Onde irá então acumular-se a poeira?

Lu voltou correndo para o pátio e retomou seu serviço. Muita gente reuniu-se no corredor. Estranhando o novo poema escrito na parede, os monges conversavam entre si questionando que havia escrito aquelas frases esquisitas. O noviço esclareceu os companheiros que havia sido Lu, o beneficiador de arroz, que pediu para Chô escrever. Ouvindo o barulho no corredor, o Mestre Kônin apareceu. Ao ler o gatha, descalçou os sapatos, apagou com eles o poema e disse a todos que quem compôs aquele gatha também não estava Iluminado, entretanto, tinha ele percebido que Lu já tinha chegado ao estado de Iluminação. O Mestre calçou os sapatos e voltou para sua cela. Tinha ele apagado o poema e dito aquilo simplesmente para evitar que Lu fosse alvo da inveja dos colegas. No dia seguinte, Kônin desceu sozinho ao pátio, onde Lu estava entregue à faina rotineira de beneficiar o arroz. Aproximando-se do rapaz, disse-lhe:

- Então? Esse arroz já está branco?

Estava se referindo indiretamente ao problema da Iluminação, Lu respondeu sorrindo:

- Sempre esteve branco, mas eu luto para que ele manifeste sua brancura com a maior pureza!

O mestre bateu três vezes na borda do pilão com sua bengala e retirou-se. As três batidas significavam que naquela noite, quando o tambor das horas soar três vezes, Lu deveria ir até a sua cela.

Quando chegou a hora assim combinada, Lu dirigiu-se para a cela do Mestre. Sentia-se satisfeito e não tinha o menor receio ou hesitação. O Mestre, sozinho em sua cela, aguardava a vinda de Lu e quando o rapaz entrou ordenou-o que sentasse diante dele pois ele o leria o Sutra do Diamante. Kônin começou a ler e Lu ouvia calado. De repente, o Mestre levantou a voz:

- A mente não deve estar apegada a coisa alguma, mas deve ser manifestada!

O rosto de Lu iluminou-se ainda mais. Kônin percebeu que agora sua Iluminação estava completamente amadurecida.

- Então?- perguntou ele.

Lu respondeu:

- Nunca pensei que minha Verdadeira Natureza fosse originalmente tão pura, que ela nem nasce nem morre, que ela originalmente contém dentro de si todas as coisas, que ela jamais perece e é a origem de tudo!

Lu tinha enfim chegado ao conhecimento de sua Verdadeira Natureza!

O Mestre então retrucou sorrindo:

_ Isso mesmo! Sem conhecer a sua própria natureza, todo e qualquer estudo será inútil. Serás meu sucessor, será o Sexto Patriarca! Muda teu nome para Hui- Neng e toma o manto e a escudela transmitidos desde Bodidharma!

Assim Lu, o pequeno lenhador de Shinshû, tornou-se o Sexto Patriarca Zen.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Interpretação da tradição Budista

2.1.1 O ego

Quando utilizamos a palavra “eu” e as palavras relacionadas, como “mim, meu”, por exemplo, estamos causando uma interpretação equivocada de quem nós somos. Essa é uma identidade ilusória. Nossa real identidade, quem realmente somos, nossa essência, vai além de possíveis definições que palavras e pensamentos possam criar.

De acordo com a visão budista, nós vivemos em um mundo ilusório, um mundo em que estamos tão identificados com os nossos pensamentos que acreditamos que somos o que pensamos. Ao invés de usar os pensamentos a humanidade deixou-se dominar por eles. Estamos tão identificados com essa ilusão que tudo à nossa volta será interpretado de maneira equivocada. O pensamento é capaz de atingir apenas a camada superficial de tudo, enquanto a nossa verdadeira consciência é capaz de enxergar sua essência.

O autor e mestre espiritual Eckhart Tolle utilizou a filosofia para ilustrar o ego. O filósofo René Descartes que é considerado o pai da filosofia moderna cometeu um equívoco com sua famosa frase “Penso, logo existo.” Para ele, o fato de estar sempre pensando estava além de qualquer dúvida e por isso igualou o pensamento ao ser. Na realidade ele detectou a origem do ego. Jean Paul Sartre, outro filósofo, ao refletir sobre a frase de Descartes concluiu que “A consciência que afirma ‘eu sou’ não é a consciência que pensa.” Ou seja, quando temos a consciência que estamos pensando, essa consciência não faz parte do pensamento.¹

Procurando a palavra “identificar” no dicionário encontramos dentre outras, as seguintes definições: **“vtd 1** Tornar ou declarar idêntico; considerar duas coisas como idênticas, dando a uma o caráter da outra, **vpr 3** Tornar-se idêntico a outrem, assimilando-lhe as ideias e os sentimentos; adquirir a índole ou natureza de outro.” Portanto, podemos dizer que ao nos identificarmos com algo (seja ele um pensamento, um objeto, uma emoção eetc), estamos trazendo o objeto de nossa identificação para nossa própria identidade. Essa identificação com a superficialidade de todas as coisas é o ego.²

Para o budismo o apego ao ego é a maior fonte de sofrimento da humanidade. Como o ego faz parte da ilusão de quem somos, ele nos impede de enxergar a verdade. É como se estivéssemos adormecidos e o despertar só acontece com a dissolução do ego, através de estudos e meditação que falaremos mais adiante. Até mesmo fora do âmbito religioso, na física por exemplo, temos uma Brilhante definição sobre o ego segundo Albert Einstein:

O ser humano é parte de um todo chamado por nós de *Universo*, é uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele vivencia a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos, como alguma coisa separada do resto — uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência. Essa ilusão é uma espécie de prisão que nos restringe aos nossos desejos pessoais e à afeição por umas poucas pessoas próximas. Nossa tarefa deve é nos livrarmos dessa prisão alargando nossos círculos de compaixão para que ele abranja todos os seres vivos e o toda a natureza em sua beleza. Ninguém conseguirá alcançar completamente esse objetivo, mas lutar pela sua realização já é, por si só, é parte da libertação e base da segurança interior.³

2.1.2 A ascensão dependente e o conceito de Iluminação

Poderíamos comparar a nossa mente à um quarto que possui sua luz natural mas está escuro porque suas janelas estão encobertas por uma cortina. Quando a cortina se abre a luz é liberada o quarto fica claro e é

¹TOLLE, /Eckhart. / Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência/ Rio de Janeiro/: Sextante, /2007.p. /53

²Michaelis Moderno Dicionário Online

³CAVALCANTI, /Raissa./ O retorno do sagrado/ :São Paulo, /: Editora Pensamento Cultrix, /2000.p. /181

possível enxergar com maior perceptibilidade. Esse processo é chamado de *Iluminação*. Quando uma pessoa consegue alcançar a Iluminação a Verdade se revela e com ela há uma dissipação do ego. Uma pessoa Iluminada consegue perceber que todos os seres fazem parte de um mesmo todo e que tudo e todos estão conectados. Não existe mais o “eu” e sim o “todo”.

Fazemos parte de um todo, porém insistimos em agir apenas como indivíduos. Todas as coisas e seres estão interligados. Buda se deu conta de seu despertar ao perceber a natureza interdependente de todas as coisas. No budismo existe a expressão “ascensão dependente” que refere-se justamente à essa interdependência. Todas as coisas dependem de inúmeras outras coisas. Nada existe por si só.

Um belo exemplo da interdependência é a rede de Indra, uma entidade Hindu que possuía uma rede infinita em sua morada. Em cada conexão dessa rede havia uma joia infinitamente facetada, que refletia, em cada uma de suas facetas, todas as facetas de todas as outras joias da rede. Como a própria rede, o número de joias e o número de facetas de cada joia são infinitos, o número de reflexões também é infinito. Quando qualquer joia nessa rede infinita sofre qualquer alteração, todas as outras joias na rede também mudam.

Partindo desse princípio, é necessário que nós vejamos cada ser vivo como parte de um mesmo universo, no qual o seu sofrimento reflete em outros seres vivos. Só existe o fim do sofrimento universal quando nenhum ser vivo estiver sofrendo. Como todas as coisas são interligadas, é necessário entender que como a rede de Indra, um acontecimento reflete em tudo que está ao nosso redor.

2.1.3 Meditação

Para alcançar o despertar e atingir esse entendimento e consciência do vazio e da ascensão interdependente é necessário primeiramente que nós conheçamos a nós mesmos. O nosso verdadeiro eu, nossa essência, a consciência por detrás do ego. Como vivemos em um mundo ilusório e presos à uma mente barulhenta, cheia de pensamentos incessantes, o primeiro passo seria calar nossa mente para visualizar o que tem além dos pensamentos. Isso acontece através da meditação.

O budismo trata cada um de nós como um buda, nossa natureza é perfeita. É como se nossa mente fosse um diamante encoberto pela lama. Apesar da natureza perfeita, estamos inconscientes da felicidade inerente à todos os seres. Agimos como se a felicidade dependesse de fatores externos enquanto na realidade ela está dentro de nós mesmos. Só estamos procurando no lugar errado, na ilusão.

A meditação é a maior chave de libertação para o budismo. Através de sua prática é possível alcançar o silenciamento de nossas mentes, descobrindo a verdade oculta pelos nossos pensamentos. Somente com a meditação *O Caminho* se torna uma parte íntima da vida de quem pratica, pois a meditação é o alcance da libertação da mente através do corpo físico.

O budismo possui um grande número de textos sagrados e entre eles, um dos mais importantes textos produzidos pela tradição budista indiana é chamado de *Um comentário ao Tesouro da Metafísica (Abidarmakosabhasya)*, escrita pelo grande pensador budista Vasubandhu. O texto data do séc. V d.C e é muito utilizado como um tipo de guia explicativo em como a prática da meditação se encaixa em um caminho da meditação bem organizado (*marga*).

É necessário entender que a prática da meditação leva a uma alteração no estado de consciência sem a utilização de substâncias ou condições exteriores. A meditação é uma prática que permite estar dentro da própria consciência, visando o recolhimento dos sentidos e pensamentos do praticante, reduzindo seu contato com o mundo exterior e os conteúdos de seus pensamentos. Existem diferentes níveis de estados de consciência e suas subdivisões. Quanto maior for a prática meditativa, juntamente com a conduta moral que o budismo dissemina, mais o praticante aproxima-se da realidade, do desapego ao ego, e assim, também da iluminação.

Para a prática da meditação a concentração é indispensável. No budismo, o termo *presença* refere-se a estar presente no aqui e no agora e a tradição atribui grande valor à prática da “atenção” e sua relação com o fim de todo sofrimento e o alcance de Nirvana.

Conforme é explicado por mestres e estudiosos budistas, existem quatro atenções, que são tópicos aos quais o praticante deve dirigir sua atenção íntima. O primeiro deles é o corpo (*kaya*), seus processos físicos e fisiológicos; o segundo é a sensação afetiva (*vedana*) em todas as suas variedades; o terceiro é a mente (*citta*) em todos os seus estados possíveis; e o quarto consiste nas fórmulas doutrinárias (*dharma*), os elementos fundamentais da doutrina budista. Ao examinar com certo detalhe a “atenção à respiração” - uma das subdivisões da atenção ao corpo, a que se concentramo objeto físico - a atenção aplicada ao processo de

respiração, recebe mais espaço que qualquer outro elemento da prática e, pode se apresentar como um método completo e auto suficiente.

As Dianas, ou *jhanas* como já citado anteriormente, a contemplação, a meditação que envolve quatro estágios de consciência alterados, produzidos por meio da concentração, são consideradas uma preparação para os estágios internos da própria consciência superiores e o alcance da cessação.

Quando o praticante se separa dos desejos e dos estágios negativos da mente, atinge a primeira *diana*; ela se origina da separação e é acompanhada pelo pensamento aplicado, sustentada pelo pensamento, pela alegria e pela felicidade. Quando o pensamento aplicado e o pensamento sustentado são suprimidos, ele atinge a segunda *diana*; ela surge da concentração e consiste na tranquilidade interior, é livre do pensamento aplicado e do pensamento sustentado, e é acompanhada tanto pela alegria, quanto pela felicidade. Ao afastar-se da alegria o praticante permanece na equanimidade, atento e vigilante, ele vivencia aquela felicidade física sobre a qual os sábios dizem que “aquele que é atento e possui a equanimidade permanece feliz” e alcança a terceira *diana*. A quarta *diana* é atingida quando a felicidade e a tristeza são abandonadas, juntamente com a euforia e depressão, ela é sem felicidade e tristeza e é caracterizada pela pureza da atenção que é equanimidade.

O alcance das quatro dianas está relacionado a outros cinco estados de consciência alterados, que são os “quatro estados sem-formas” e o “alcance da cessação”. No primeiro estado sem forma o praticante transcende todos os conceitos de formas, desconsidera os conceitos de multiplicidade e ao pensar o “espaço é sem fim”, o praticante alcança o domínio do espaço infinito. Ao transcender o espaço infinito e pensar “a consciência é sem fim”, o praticante alcança o segundo estado sem forma, o domínio da consciência infinita. No terceiro estágio sem forma, o praticante transcende a consciência infinita e ao pensar “nada existe” alcança o domínio do absolutamente nada. Ao transcender o domínio do absolutamente nada o praticante alcança o quarto estado sem forma, o domínio da nem-conceitualização-nem-não-conceitualização. E ao transcender esse último domínio o praticante alcança a cessação de sensações e conceitualizações e assim permanece.⁴

Quando o praticante alcança a cessação, que consiste na ausência completa de todo evento mental, ele atinge um estado chamado “a-mental” (*acittaka*), o que faz com que o praticante aparentemente apresente-se em estado de coma profundo. O que o difere de uma pessoa morta é um mínimo de batidas cardíacas, calor corporal e talvez respiração. Não existe nenhuma ação ou resposta a estímulos externos e esse é o ponto máximo da técnica estática da meditação. Nesse estágio não existe nenhum apego passional e está rompida a roda de renascimentos incessantes e de sofrimento e tal condição é considerada pela tradição idêntica ao nirvana. Apesar de Buda ter alcançado sua iluminação sem necessitar de tais estágios, eles são de extrema importância para a meditação e a libertação do apego.

2.1.4 O Nirvana (nibbana)

No conceito budista de Nirvana, o maior objetivo da vida segundo Buda, Nirvana quer dizer a extinção de todos os desejos e paixões e juntamente com eles, a extinção do sofrimento. A palavra Nirvana, etimologicamente tem o sentido de apagar. O pensamento é o combustível do ego, sem o combustível o fogo para de arder e se apaga, se extingue. Diversos estudiosos disseminaram a ideia de que o budismo é pessimista pois ao alcançar o nirvana haveria a extinção de tudo, ou seja, o nada. Porém, essa extinção, o fogo que se apaga, refere-se aos três venenos que alimentam a ideia do eu finito: a ganância, a raiva e a desilusão. Sem mais desejos, todo o sofrimento que está vinculado a eles, cessa, e a partir daí o que resta é o nada.

Quando dizemos que o nirvana é o nada, não estamos falando de forma negativa ou pessimista, e sim que não há limites para a vida. No mundo ilusório dominado pelo ego, estamos limitados a desejos e emoções egoístas, presos a uma vida de impermanência, já que tudo o que vivemos no mundo egóico é instável, e não permite uma vida de plenitude e estabilidade. Se dependemos de algo externo para nossa felicidade, estamos entregando-a a uma série de incertezas.

Alcançar a iluminação é alcançar o vazio, onde todas as coisas são vazias de substância própria e não existe mais apego. A iluminação, entendida como reconhecimento da natureza búdica, é vista então como uma retomada ou encontro com a natureza mais profunda do sujeito, sua natureza original. O praticante vem, assim, orientado a sintonizar-se com o presente, com o que já se encontra aqui, o corriqueiro, que na perspectiva anterior era objeto de superação.

⁴Explicação dos estados de consciência baseada no livro A Espiritualidade Budista I.

Um ser iluminado consegue vislumbrar e entender que se nada possui substância própria, o que resta é o vazio, essa é a natureza da realidade. Foi esse entendimento que Lu, o humilde lenhador não só teve como repassou através de seu gatha, demonstrando sua iluminação e o despertar necessário para tornar-se o Sexto Patriarca Zen, pois se na verdade não existe coisa alguma, se nada possui substância própria, onde irá então acumular-se a poeira? Desde o princípio só existe o vazio, a não-mente, não há espelho onde se mirar, não há espelho a ser polido e não há onde o pó se apegar. Esse é o objetivo máximo do budismo, livrar-se de todo apego e assim cessar o sofrimento.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando o texto “A árvore da sabedoria búdica e o espelho brilhante” e os diversos princípios budistas explicados aqui, é possível perceber que o texto sintetiza todo o ensinamento budista ao demonstrar que tudo o que resta após a iluminação e que existe de mais puro é o vazio, o nada.

Um dos maiores princípios budistas é que devemos buscar sempre o desapego às coisas materiais e às emoções, já que tudo é efêmero, passageiro. Se tudo que realmente existe é o vazio, não faz o menor sentido vivermos baseados no apego. Devemos sempre buscar libertarmo-nos do aprisionamento e sofrimento que o ego, o apego, nos causa. Sofremos tanto porque vivemos apegados à ilusões causadas pelo ego, apegados a uma falsa realidade, que é sempre inconstante. Somos seres infinitos vivendo uma série de condições finitas.

Mais do que apenas praticar a meditação, para alcançar a Iluminação, é necessário levar os ensinamentos para o modo de vida cotidiano. Os ensinamentos devem ser colocados em prática no dia-a-dia. A nossa natureza búdica, perfeita, só pode ser realmente revelada através da prática. A prática dos ensinamentos budistas retira o véu de escuridão que impede o nosso despertar. É através da prática que surge a equanimidade e o entendimento que todos os seres vivos são iguais. Livrando-nos do “eu” é possível vislumbrar “o todo” do qual fazemos parte.

Assim como o texto apresenta, é necessário ter persistência no processo de iluminação. A tradição Mahayana, de onde advém o Zen, acredita que os ensinamentos budistas funcionam como uma balsa que nos leva pelo caminho da iluminação, após atravessar o rio, assim como a balsa já não serve mais, os ensinamentos pouco importam ao atingir a iluminação. E podemos enxergar a mesma linha de pensamento no Zen, ao não dar grande importância aos textos sagrados.

Nada valem os ensinamentos se não forem vinculados ao nosso cotidiano. É impossível possuir o sentimento de raiva, por exemplo, e ao mesmo tempo sentir um amor imensurável a todos os seres vivos, que é o que acontece quando se atinge a iluminação. O caminho óctuplo deve ser incorporado no nosso modo de viver, para que assim possamos ter a visão, a conduta, o discurso e as atitudes corretas para o despertar.

Ao invés de supervalorizar rituais e escrituras sagradas, o que realmente importa para o budismo é colocar em prática os ensinamentos e o treinamento necessário para a iluminação. A prática da meditação vinculada ao Caminho Óctuplo como forma de viver é o caminho para o despertar, porém, cada um deve seguir a sua própria caminhada e ter suas próprias experiências.

Esse trabalho teve o intuito de demonstrar que, de acordo com a doutrina budista, a realidade está dentro de nós mesmos e não em subterfúgios externos e que para conseguir alcançá-la é necessário mudar não apenas a forma de enxergar o mundo ao nosso redor, mas mudar a forma como nos relacionamos com esse mundo.

REFERÊNCIAS

YOSHINORI, Takeushi (Org.). **A espiritualidade budista I**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2006.

SMITH, Huston; NOVAK, Philip. **Budismo uma introdução concisa**. São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix, 2004.

TOLLE, Eckhart. **Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência**. Rio de Janeiro: GMT Editores, 2007.

CAVALCANTI, Raissa. **O retorno do sagrado- a reconciliação entre Ciência e espiritualidade**. São Paulo: Editora Pensamento- Cultrix, 2000.

MICHAELIS, Dicionário Moderno da Língua Portuguesa online. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2009.
Disponível em:
<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?typePag=sobre&languageText=portugues-portugues>.
Acesso em: 20 nov. 2015