CONCENTRAÇÃO VISCERAL NO ZAZEN

Autoria: Abade do Templo Zen das Alterosas, Mokugen rōshi

O Shakyamuni Budha, ao iluminar-se, elucidou claramente a condição do "vazio de todas as coisas" e, dessa maneira, exauriu completamente a concretude dos seus próprios egocentrismos. De uma vez por todas, ele clarificou o mecanismo de funcionamento da mente humana e ratificou claramente a sua estrutura vazia. O Budha percebeu a contaminação de sua própria mente e, ao obter o estado anterior à contaminação da mente, por fim, alcançou o Nirvana. Experimentou a grande Iluminação, debaixo da árvore Bodhi, ao entrar em meditação, no oitavo dia, ao ver a estrela da madrugada, emancipou-se das ilusões e ganhou a Verdadeira Liberdade.

O Príncipe Sidarta Gautama deixou o palácio aos 29 anos, treinou por seis anos e, por fim, praticou até mesmo o ascetismo; por meio de mortificações buscava a libertação de seu espírito, entretanto, ao perceber a contradição, entrou em meditação Ioga debaixo da árvore Bodhi e, no oitavo dia, desabrochou o Grande Satori. Como seres humanos, todos nós já nascemos com os desejos de vida e, a isso chamamos de instinto de preservação do ego. Quando perdemos a inteligência, as paixões tomam forma, entrando em ação e, a isso nós denominamos genericamente de ilusões. Ao experimentar o Satori, o Budha se libertou completamente das ilusões e conheceu a liberdade plena.

Com esse grande despertar, suas ilusões egocentradas se tornaram iluminadas e totalmente esvaziadas. Ao completar essa Suprema Sabedoria, ele estava pronto para guiar outros seres, a também se livrarem de seus sofrimentos. Dessa forma, os seres que nasceram depois da iluminação do Budha tiveram e têm a oportunidade de realizar o mesmo estado de sabedoria alcançado pelo Grande e Supremo Iluminado Shakyamuni Budha. Conforme os ensinamentos da filosofia indiana, "o fato de saber algo nos leva a ser esse algo". O grande fascínio do Zen-budismo é alcançar o Nirvana, que é um estado de pureza, antes mesmo que a mente seja contaminada e maculada pelas ilusões, pensamentos, conceitos e ideias.

A raiz do sofrimento do ser humano está justamente na força concreta e afirmativa do império dos egocentrismos. Todos os seres e coisas deste mundo não existem por suas próprias conveniências, eles recebem existência do cosmos. Somos filhos da Grande Natureza e inatamente já recebemos o nosso precioso corpo dotado dessa Mente Universal e de todas as faculdades naturais. Por isso, deveríamos ser nada mais que imensamente gratos aos Budhas e Patriarcas, que, com grande compaixão, nos legaram os ensinamentos preciosos do Dharma.

Qual é o pensamento do zazen? É pensar não pensando. Durante o zazen a atividade espiritual é deixada por conta da atividade fisiológica e a força do pensamento egocentrado não deve ser estimulada e nem positivada de forma enfática. No verdadeiro zazen, os conceitos e o pensamento intelectual devem ficar ocultos, em estado de latência, em repouso e sem relevância. O zazen é um estado fisiológico natural, no qual a mente e o pensamento são fisiológicos. Sendo assim, o próprio pensamento habitual se torna o pensamento fisiológico, ou seja, a mente habitual se torna a própria mente fisiológica. A mente do zazen, ou seja, a mente fisiológica é a própria realidade da natureza, é o

mesmo que o movimento das nuvens, o movimento das estrelas. Enfim, não se pode deixar de dizer que, em última instância, a realidade da natureza é o próprio pensamento habitual.

No zazen, jamais se pode negar a existência do pensamento, afinal de contas estamos vivos. No verdadeiro zazen, o pensamento é não-pensado. A nossa vontade não deve direcionar o pensamento, simplesmente somos pensados, naturalmente pela nossa própria Natureza Original. Portanto, o pensamento não-pensado é a nossa própria Essência Original, é a própria realidade da natureza, assim como ela é.

Durante o zazen, não se deve estimular o pensamento discriminativo; pelo contrário, ele é deixado para ser pensado pela nossa Essência Original e, assim, naturalmente o pensamento torna-se apaziguado e esvaziado. Você não dirige o pensar, você é deixado pensar pela sua própria Natureza Original. A despeito disso, podemos inferir que certamente existe dentro de cada um de nós, em última instância, uma Essência Original Universal; ela opera constantemente, mesmo que não a percebamos.

No profundo estado de zazen, espontaneamente somos pensados pela nossa Essência Original Universal, que naturalmente transcende qualquer dualismo discriminatório. Todos os seres e coisas do universo, assim como todos os fenômenos, são traspassados e permeados pela Essência Original Única. O zazen não é um estado passivo, é altamente vigoroso e concentrado. É um estado estático e dinâmico ao mesmo tempo e está intimamente ligado à natureza, por isso, é dito que ele é natural. O estado profundo alcançado no zazen não é objetivo nem subjetivo, está além de dualismos como causa e efeito, dentro e fora, superficial e profundo, etc. O verdadeiro estado do zazen, unanimemente cobre todo o universo. O profundo estado Zen não coaduna com o apego ao pensamento discriminativo e à emoção exacerbada.

O zazen perfeito é aquele em que, prontamente ao emergir, o pensamento discriminado é transcendido, esvaziado e esquecido. No autêntico zazen, os pensamentos e emoções são tão fugazes quanto às bolhas da água do mar que surgem com as ondas e imediatamente se desfazem, juntando-se às águas do grande oceano. As bolhas são nada mais que águas do mar que voltam à origem, assim como os nossos pensamentos e emoções transcendidos e esquecidos são fenômenos do mundo que retornam à Grande Natureza Original. Dessa maneira, no zazen real desapegamos dos nossos egocentrismos e somos verdadeiramente atualizados no presente momento e, dessa forma, podemos retornar à nossa verdadeira origem da Não-mente Universal.

É sabido que os seres em nossa cultura ocidental, por centenas ou milhares de anos, tornaram-se altamente racionais, intelectuais e cerebrais, conduzindo progressivamente as pessoas da nossa atual civilização a se afastarem de sua Natureza Original. A dificuldade de expressão natural dessa Natureza Original, sem dúvida nos sujeita a enormes sofrimentos, advindos do apego às ilusões e da falta de sabedoria. Nesta seara, no Zen-budismo salientamos os três venenos, que são: a ganância, raiva e ignorância.

Em nossa cultura ocidental, com a crescente ênfase cerebral, racional e intelectual, o foco da nossa atenção migrou-se do centro do nosso corpo e se instalou no cérebro. No ocidente, isto levou muitos a acreditarem que o centro do nosso corpo seria o cérebro. Entretanto, se perguntarmos às

pessoas orientais qual é o centro do nosso corpo, sem dúvida, como já foi pesquisado, elas respondem que este centro fica na barriga, em nosso ventre.

Assim, podemos dizer que, nos afastamos do nosso âmago central visceral, original e natural, que se encontra no centro de nosso corpo, ou seja, em nosso ventre. Em outras palavras, nos afastamos da nossa Natureza Original, que só poderá ser acessada por meio de uma ponte com nosso plexo visceral. Quanto mais nos tornamos intelectuais e racionais, mais nos afastamos da nossa consciência visceral e consequentemente nos distanciamos de nossa Essência Original.

Como consequência disso, contraímos uma variada gama de distúrbios e enfermidades mentais, psicossomáticas, etc. e, dessa forma, perdemos a nossa preciosa saúde natural de corpo e mente. Não conhecemos uma maneira adequada de transcender as nossas ilusões, caímos na confusão, na ignorância e não sabemos retornar à nossa Essência Original. O estudo diligente do Zen com a prática incessante do zazen nos encaminha para este encontro com o nosso Eu Original.

O treinamento do zazen não é uma prática intelectual, mas é algo experiencial e claramente enfatiza que, quanto mais nos acostumamos a praticar uma concentração visceral, gradualmente nos tornamos menos intelectuais e menos racionais, bem como nos aproximamos da nossa Natureza Original. Nos praticantes da Escola Zen, com a prática incessante, a teoria e o intelecto ficam abrigados interiormente de forma oculta. Na verdade, é de acordo com a prática e experiências de vida que os fatos se comprovam. Esses conteúdos profundos da prática do zazen não são transformados em conceitos e nem em formas de pensamentos. No Zen, a sistematização das experiências para formas teóricas é abominável.

Podemos dizer que a nossa Essência Original e as nossas vísceras estão umbilicalmente inter-relacionadas e próximas. Como sintomas dessa excessiva racionalização nos dias de hoje, muitos seres humanos são acometidos das mais variadas doenças, entre as quais a síndrome do pensamento acelerado chama a atenção, principalmente entre os jovens. A prática do zazen, aliada aos ensinamentos do Dharma, desde antigamente, é considerada o remédio perfeito para curar os males do espírito humano. O Shakyamuni Budha ao se iluminar, mostrou-nos o Grande Vazio Universal de tudo e elucidou, de uma vez por todas, o mecanismo de funcionamento da mente humana: “todas as formas e fenômenos dos cinco agregados são totalmente vazios”.

Anualmente, após o rōhatsu sesshin, todo dia oito de dezembro, celebramos a cerimônia de iluminação do Budha (Jōdō-e, 成道会) — oportunidade em que congratulamos a grande alegria pelo satori do Budha. Na prática do zazen existem três pontos essenciais a serem harmonizados: o ajuste da postura corporal, da respiração e da postura mental. No zazen, o corpo deve ser postado corretamente, liberando as suas forças e tensões, especialmente a dos ombros. A respiração deve ser harmonizada e chegar até o baixo abdômen. Quanto à postura mental, o foco da consciência deve ter a concentração no baixo ventre. Também, quando entoamos os sutras budistas devemos cantá-los usando o hara, ou seja, a nossa barriga, sendo, portanto, uma recitação visceral.

O praticante budista sempre deve estar atento e jamais esquecer o “despertar a mente que busca o Caminho”, que é chamada de hotsu bodai shin (発菩提心). O forte desejo e determinação do despertar para o Caminho emergem de nosso âmago e tem forte conteúdo visceral. Por isso, durante o

zazen, a prática da concentração na região abdominal é fundamental. O Mestre Dōgen disse: devemos praticar o zazen com a máxima urgência, tal como agiríamos rapidamente se nossa cabeça estivesse pegando fogo. Certamente, é no centro do nosso corpo, na região abdominal, que vamos descobrir e encontrar a força genuína para percebermos e realizarmos plenamente a importante e indispensável unidade de nosso corpo e mente com a Mente Universal.

Ao tomarmos pé e estarmos mais centrados no centro de nosso corpo, podemos estar mais confiantes e seguros, porque, no terreno visceral, repousa a confiança em nossa Essência Verdadeira, afastando-nos cada vez mais dos egocentrismos gerados da nossa mente racional, intelectual e também emocional. Podemos dizer que é, no âmago de nossas vísceras, que vamos encontrar o porto seguro da calma e tranquilidade. Sem nenhuma dúvida, com o nosso corpo e nossa mente concentrados, em unidade, poderemos expressar, de forma bem clara, a nossa Natureza Original.

Durante o zazen não há nada a enfatizar e a Mente Búdica já é a própria mente comum. Dificilmente podemos realizar a transcendência e o sossego de corpo e mente apenas por meio da razão intelectual ou por intermédio das emoções. Usando simultânea e indivisivelmente corpo e mente, focamos a nossa consciência na região abdominal e é assim que nos aproximamos da Verdade e da simplicidade original, e aí expressamos a nossa Essência Original Universal.

Na Índia Antiga, o ascetismo era uma prática antiga comum, na qual se acreditava que o corpo físico restringia o aspecto espiritual do ser humano. Quando realizava práticas ascéticas o Budha percebeu a contradição e ao reconhecer a unidade de corpo e mente, abandonou essas práticas ascéticas e estabeleceu, de uma vez por todas, a excelência suprema do zazen. Vale frisar aqui a importância fundamental e imprescindível de preservarmos bem o nosso corpo de forma saudável, para que, longe de exageros do ascetismo, possamos expressar a plenitude do corpo são e mente sã. A concentração abdominal durante o zazen é a forma genuína de livrarmos da ocorrente síndrome da aceleração mental, que assola a nossa civilização moderna, principalmente entre os jovens.

Com o foco visceral em nossa concentração podemos, assim, trazer os conteúdos ilusórios racionais para serem digeridas nas últimas instâncias da verdade, que emerge de nossas vísceras. Sem dúvida, a prática do zazen, por meio da concentração no ventre, desde antigamente até os dias de hoje, torna-se um grande remédio em nossa cultura ocidental, que cada vez mais enfatizou o culto ao intelecto, afastando-nos da nossa visceral natureza da Essência Natural.

Atuando diretamente na raiz, cumpre-se dizer que é nas vísceras que digerimos as nossas questões, é lá que transcendemos e esquecemos os nossos egocentrismos e voltamos para a nossa Casa Original no aqui e agora. Façamos, pois, a concentração abdominal durante o zazen e acostumemo-nos a focar a consciência cada vez mais tempo na barriga e menos na cabeça. Dessa forma, podemos recuperar a lucidez da mente saudável, longe das fantasias egocentradas que geralmente povoam mais de noventa e nove por cento dos nossos pensamentos.

Poderíamos dizer que perdemos muito tempo e sofremos muito com uma vida altamente intelectual e cerebral, tornando-nos prisioneiros de um círculo vicioso sem saída. Apenas por meio dos pensamentos cerebrais circulares e superativados, não vamos nos desvencilhar, nem esquecer, nem nos livrarmos da mente conflitante egocentrada e ainda, dessa forma, não podemos encontrar a paz. A

concentração visceral praticada no zazen é um ensinamento preconizado e transmitido pelos Budhas e Patriarcas desde 2600 anos atrás.

A prática do zazen, assim como o Zen-budismo, não é algo para ser compreendido intelectualmente, mas é algo que deve ser assimilado com o corpo e incorporado de forma experiencial. Se desejares a verdadeira paz, sente-se em zazen e com sinceridade exponha as suas vísceras perante a Grande Natureza; entreguemo-nos a esta e, certamente seremos agraciados com um grande sossego.

Por meio da repetição constante da concentração visceral, a atuação excessiva do intelecto tão usual em nossas mentes ocidentais, aos poucos vai perdendo terreno e o foco da nossa vida se instala paulatina e pacientemente no centro do nosso corpo, na barriga. Na verdade não é um trabalho fácil, pois, em milhares de anos, fomos condicionados e acostumados a cultivar e a focar em uma mente racional, intelectual e cerebral.

No Budismo, a perseverança e a paciência são virtudes nobres e indispensáveis. A mente budista é, por excelência, uma mente visceral, por isso, nos países budistas as pessoas naturalmente são mais concentradas e mais silenciosas, como no Japão, por exemplo. O treinamento Zen enfatiza justamente essa mudança do foco intelectual, cerebral e emocional para um foco visceral natural e, assim, poderemos renascer para uma nova vida.

Durante o zazen, o trabalho intenso da concentração em nosso plexo solar é ativado e este se torna um turbilhão de dinamismo, digerindo as nossas questões e esvaziando de forma eficaz e perene a nossa mente, como também, minimizando e normalizando o nosso mundo intelectual e emocional. Com a prática do verdadeiro zazen, reduzimos consideravelmente a força afirmativa do pensamento discriminativo e, dessa maneira, apenas manifestamos a nossa Essência Original Natural.

Ressaltamos que, na prática do zazen para principiantes, num primeiro momento, recomenda-se enfaticamente a concentração abdominal. À medida que os praticantes se adentram mais no treinamento, salientamos que essa concentração deva ser diligentemente com todo corpo e alma.

Com a prática constante do zazen, esvaziamos a nossa mente e a nossa vida torna-se mais visceral, mais plena e mais rica. A sabedoria de nossas vidas emerge do nada a cada instante, e assim voltamos ao presente momento do aqui e agora. Para isso, é importante o nosso esforço constante, sem jamais esquecermo-nos de praticar o zazen com determinação e coragem, concentrando em nós mesmos. Não encontraremos o Budha fora de nós mesmos.

A perseverança na prática é fundamental para purificarmos o nosso karma, como também para esvaziar velhas cadeias repetitivas de condicionamentos ilusórios que, muitas vezes, ainda nos tomam como prisioneiros. Quando, com determinação, nos expomos visceralmente para os céus, mesmo que acompanhados de medos e emoções conflituosas, naturalmente estamos no caminho para uma purificação profunda vinda do nosso âmago, culminando certamente em um renascimento para manifestarmos naturalmente a nossa Essência Original.

No zazen, o nosso esforço é tão somente nos expressarmos com sinceridade para o universo, concentrando em nosso interior e, dessa forma, a Grande Natureza se encarregará de nos guiar, para expressarmos singularmente a nossa Essência Original. Seja lá qual for o seu estado mental neste momento, sinta-o na região abdominal, traga o foco da consciência para as vísceras e simplesmente

fique com esta concentração visceral. Apenas sinta esse estado visceralmente, confie na Grande Natureza e, na hora certa, a paz brotará do seu verdadeiro ser.

O esforço pela concentração em nossa prática tem como único resultado principal alcançar, espacialmente o aqui e, temporalmente o agora da Mente Universal. Atingir e vivenciar o aqui e agora, concomitantemente significa retornar à nossa Casa Original e expressar genuinamente a nossa Essência Original.

Vale ressaltar que, etimologicamente a palavra meditação — que vem do verbo meditar — não traduz fielmente, nem experiencialmente o termo zazen. No dicionário, o verbo "meditar" tem significado de pensar, refletir, ponderar, analisar sobre um determinado assunto. O verdadeiro zazen não se enquadra em nenhum desses verbos, e estes expressam uma atividade afirmativa do mundo dos fenômenos. O verdadeiro zazen transcende o pensar, o refletir, o ponderar, o analisar e o meditar; pelo contrário, durante o zazen, essas atividades mentais não são estimuladas nem recomendadas, preferencialmente elas devem ficar ocultas, sem maiores evidências. Se nos apegarmos aos fenômenos e pensamentos perdemos a Essência e caímos nas ilusões.

O treinamento Zen é um caminho de sabedoria, no qual aprendemos a digerir, esvaziar e aniquilar os nossos conflitos e questões egocentradas. A princípio, é normal que todos nós tenhamos ilusões, fixações, problemas, pensamentos e emoções conflitantes que nos incomodam e urge que, aos poucos, façamos a digestão destes e, dessa maneira dissolver os nossos males e recuperarmos a saúde de corpo e mente.

Um belo ensinamento oriental nos diz que, "quando entramos em uma montanha ela desaparece". Igualmente, com a concentração visceral no zazen, quando mergulhamos dentro das nossas questões, elas desaparecem. No começo, a montanha parece intransponível, mas com a incessante perseverança, olhamos para ela com paciência e, finalmente superamos uma montanha de questões. Cada pessoa, respeitando suas peculiaridades e com os devidos cuidados, realizam este mergulho no interior de seus inconscientes de forma paulatina e diligente. Dessa forma, podemos dissolver e digerir nossos problemas, purificando e transcendendo as nossas ilusões.

Ao trabalharmos a purificação dos nossos egocentrismos e apegos, muitas vezes, durante esse processo, podemos imaginar a emissão de luzes de várias cores e a aspersão de água, como se fossem purificantes, para a dissolução de nossas imagens e fantasmas ilusórios. Também, em certos momentos do treinamento, muitos combates ocorrem e, assim, muitos egocentrismos podem ser vencidos e esquecidos. Podemos confiar na grande compaixão dos Budhas e Patriarcas, que sempre existiu e existirá, para salvar todos os seres dos seus apegos e sofrimentos. Esses Budhas personificam a Verdade Universal e representam nada mais que a Grande Natureza.

No Zen, a cura é dita como definitiva, por que aqui, o que se trata é a raiz das nossas questões e não os sintomas. Essa digestão e solução dos nossos problemas, sem dúvida, é um trabalho visceral em nosso âmago, feito pela Grande Natureza; nossas ilusões não são resolvidas meramente por meio da abstração, reflexão intelectual ou racional. Traz-se o foco intelectual-racional da cabeça ou o foco emocional do peito para uma concentração na região abaixo do umbigo. Essa é a nossa região digestiva e, se perdermos a concentração, por centenas ou milhares de vezes, voltemos diligentemente a essa

concentração visceral. Em algum dia ou em certo momento, percebemos que um determinado problema recorrente não mais existe, foi tragado, dissolvido e dessa maneira, pacientemente nossas questões vão sendo transcendidas.

Evidentemente, a purificação e esvaziamento dos nossos variados estados alterados de consciência são consumados e resolvidos de acordo com as causas, condições e ocasião. Alguns processos são resolvidos com rapidez e outros são persistentes e têm resolução mais prolongada. Vale ressaltar que, por mais que desejamos, nem o nosso ego, nem a nossa vontade pessoal, pode decidir em qual momento seremos libertados de um determinado processo ilusório. Tão somente o nosso esforço consiste na prática incessante do zazen e na constante busca do despertar para o Caminho.

Portanto, por mais que almejamos um insight, devemos deixar o momento dessa realização por conta da Grande Natureza. O nosso apego e o nosso desejo ansioso pela realização acabam se tornando um obstáculo. De acordo com os méritos do nosso treinamento e pelas dádivas da Natureza, certamente receberemos o presente da clarificação. Praticar o bem e evitar o mal é a prática constante na senda do Caminho Zen. Quando um complexo de ilusões tornam-se desfeitas e esvaziadas ganhamos o supremo presente de chegarmos neste aqui e agora.

A fé é uma das virtudes mais importantes para aqueles que buscam o Caminho. Sem a fé perdemos a força de perseverança e nos tornamos mecânicos. O verdadeiro zazen, jamais deve ser realizado com objetivos secundários e nem mesmo a iluminação deve ser buscada de maneira apegada e obstinada. Quando o Shakyamuni Budha atingiu o satori, ele o fez juntamente com todos os seres da grande terra. Isto nos revela a amplitude completamente universal que está presente em toda experiência de iluminação. Cada momento é novo e, no zazen, nos atualizamos neste eterno presente. Todos nós já nascemos presenteados com a mente universal, portanto, devemos nada mais que viver plenamente o eterno presente!