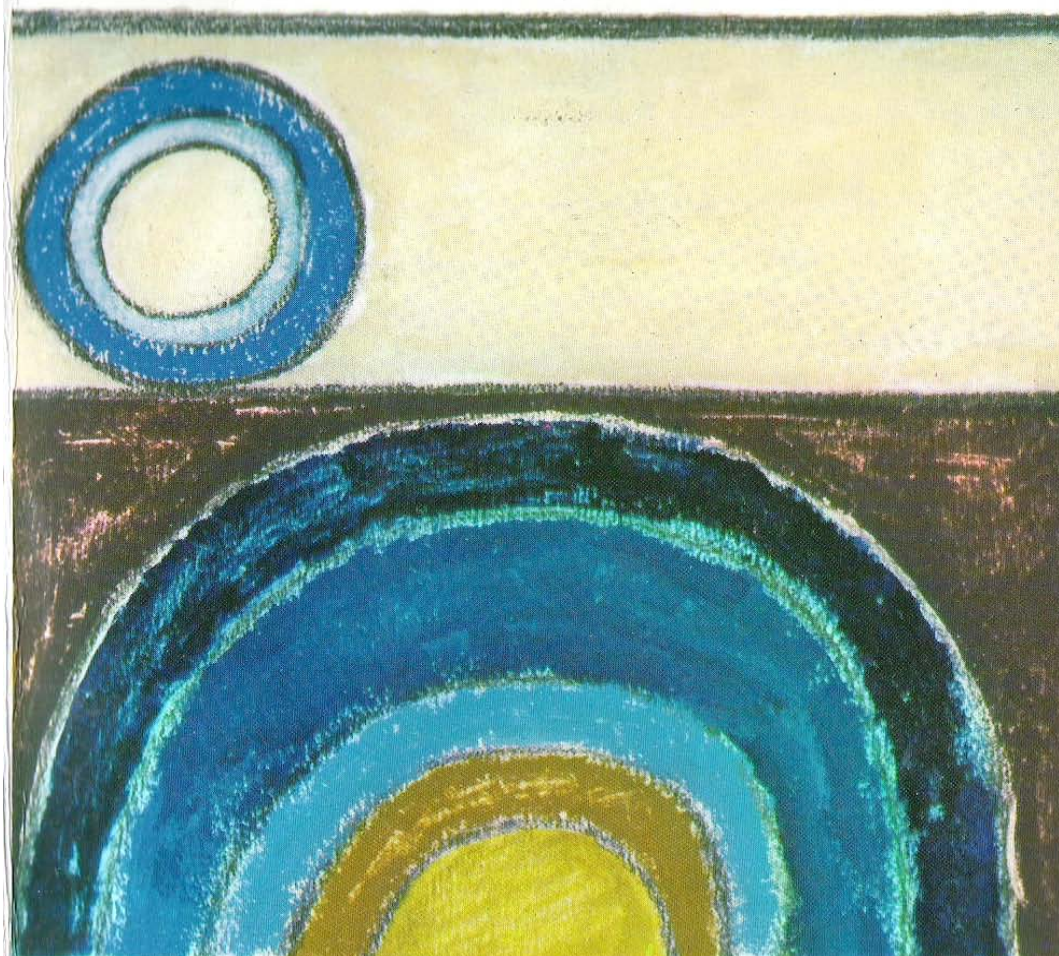


# ZEN

nelson coelho



# Zen

**Nelson Coelho**

**[www.nelsoncoeholiteratura.com.br](http://www.nelsoncoeholiteratura.com.br)**

Digitalização: João Guilherme Caldas Steinstraesser

## ÍNDICE

1 - QUE É O ZEN - UMA IDEIA DO QUE É O ZEN.....	5
2 - COMO O ZEN CHEGOU AO OCIDENTE.....	11
3 - UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL .....	15
4 - A IMPORTÂNCIA DO ZA-ZEN .....	22
5 - AS DIMENSÕES DO AQUI-AGORA .....	27
6 - COMPETIÇÃO E COOPERAÇÃO .....	36
7 - ESVAZIAR O CONFLITO DUALISTA .....	41
8 - SOLIDÃO E SOCIEDADE .....	44
9 - AS ORIGENS DO DUALISMO .....	51
10 - NO CAMINHO DO NÃO-DUALISMO .....	57
POEMA DE SENG TSAN.....	68

Quem só enxerga as árvores se perde na floresta. Quem só enxerga a floresta quebra a cara no tronco das árvores.

Só existem dois dias em que nada pode ser feito. Um se chama hoje e o outro amanhã. Portanto, hoje é o dia para amar, fazer e principalmente viver.

# 1

## QUE É O ZEN UMA IDEIA DO QUE É O ZEN

O Zen nasceu na Índia, com Buda, seiscentos anos antes de Cristo. O momento da iluminação (Satori) de Sakyamuni Buda marca o início do Zen. Houve um momento, após longos anos de meditação na posição Za-Zen, em que Buda sentiu que entre ele e a realidade não havia mais nenhuma parede. Foi quando rompeu com todos os dualismos. *Sentiu* que sua pessoa e o universo inteiro eram uma coisa só, una e indivisível. Pela primeira vez conheceu a realidade, sem conceitos, diretamente. Esse é, basicamente, o sentido da iluminação de Buda. E isso é o começo, o meio e o fim do Zen.

Passados alguns séculos da morte de Buda, o Budismo tornou-se uma religião complexa, talvez a mais intelectual e requintada que o homem já produziu na sua sede de explicar o inexplicável. Os *sutras*, textos sagrados atribuídos a Buda, foram crescendo e se complicando em sutilezas de significação. E a tal ponto o Budismo se desviou de sua origem que chegou a se tornar, em alguns pontos fundamentais, o

oposto do que Buda pretendeu. Deixou de ser uma religião de conhecimento para virar uma religião de pura fé dogmática.

Mas, ao nascer, o Budismo era a primeira e única religião do mundo que não precisava de um Deus para existir. Buda é um exemplo de possibilidade humana. Praticar o budismo é tornar-se Buda. Não há um Deus fora de nós. Não há dualismo. Nascemos Buda e poderemos voltar, pela prática da *meditação* (Za-Zen), a ser Buda. É o encontro com nós mesmos e com o Todo. É a eliminação do falso eu. É a integração absoluta entre sujeito e objeto.

No início da era cristã, começou a haver na Índia uma rebelião contra a distorção do Budismo através de uma escola que se denominou *Mahayana*. A escola tradicional do Budismo, que continuou existindo, chama-se Hinayana. O hinayana é a escola do Budismo ortodoxo, rígido, dogmático; considera os Sutas como textos sagrados. Mas sobretudo visa à libertação do indivíduo do seu Karma, que o prende à cadeia do nascimento, da vida e da morte aqui na Terra. E a libertação é o Nirvana, a eternidade, o absoluto, o fim das reencarnações. O Hinayana visa portanto à libertação individual. O Mahayana, retornando ao sentido da iluminação de Buda, dá ênfase à *realização* na vida presente, no aqui-agora, aqui mesmo na Terra e não numa vida futura. E cria o espírito do Bodhisatva. Ou seja: o praticante do Budismo Mahayana não se liberta somente a si mesmo, mas após sua libertação dedica-se inteiramente, e durante toda a vida a libertar todos os seres humanos. Esta diferença é fundamental e marca, de certa maneira, a origem do Zen como uma forma de libertação não-egoísta, não-escapista.

É o Budismo Mahayana que no século sexto de nossa era irá entrar em território chinês. Pelas mãos de um monge chamado Bodhidarma. A ele se devem os fundamentos básicos do Budismo Zen. A partir dele, o Zen se tornaria uma seita independente. Corrigindo os exageros ortodoxos do Budismo hindu (notadamente o

Budismo Hinayana) Bodhidarma insiste em que as escrituras, os sutras, os livros não são indispensáveis para se alcançar a *natureza de Buda*. E institui a norma que até hoje é válida no Zen: o ensinamento, a transmissão do Zen não deve ser através de textos e sim diretamente do Mestre para o discípulo. A leitura dos sutras pode ajudar, mas ninguém aprende o Zen apenas lendo. O "conhecimento" deve operar pela prática de se olhar para si mesmo e ver sua *própria natureza*.

Duzentos anos depois, na China, surge um outro grande mestre, que é também um dos pais do Zen: Hui-Neng, conhecido como o Sexto Patriarca. Hui-Neng contribuiu com a posição de que o importante não é ficar anos e anos meditando, se *aperfeiçoando*, se *purificando* para, pouco a pouco, de degrau em degrau, chegarmos à iluminação. Para Hui-Neng, o Satori (iluminação) pode chegar a qualquer hora, em qualquer lugar, esteja a gente fazendo qualquer coisa. Pode chegar para quem pratica o Zen há trinta anos como para quem o pratica há alguns meses. É como um estalo, um súbito despertar. É de Hui-Neng a imagem famosa do tijolo, que por mais que seja polido jamais se transformará num espelho. Ou do sapo que fica sentado corretamente mas não se transforma em Buda. Com isso, naturalmente, Hui-Neng queria também corrigir os excessos da meditação do tipo hindu, escapista, auto-ilusória, sem vida, mortificadora e mais para o lado do sonhar acordado do que da realidade desperta. Por isso, a posição de Hui-Neng com relação ao despertar abrupto não deve ser confundida com inspiração divina ou puro acaso. Somente quem tiver levado sua mente a um estado de dúvida total e corajosa no plano existencial é que poderá atingir o Satori. O Satori, assim, é a ruptura profunda de um estado de grande tensão interior, de forte contradição. É a distensão repentina de uma tensão existencial onde a vida e a morte lutam uma contra a outra.

No desenvolvimento do Zen, duas escolas, entre outras, irão destacar-se, cada uma sublinhando uma maneira particular de

ensinamento. A escola Rinzai, criada por Rinzai, e a escola Soto, desenvolvida por Dogen. A Soto dá ênfase ao método do Za-Zen no seu ensinamento. A rinzai embora também utilize o Za-Zen como base, dá ênfase especial aos Koans. Que são uma espécie de enigma que o discípulo tem que resolver sem o auxílio da razão. Servem para silenciar nossos pensamentos, nossas buscas só racionais e lógicas e dar lugar ao surgimento da intuição. São perguntas de sentido comum, mas que não podem ser respondidas pela lógica. O praticante, ao receber um Koan do Mestre, deve se ocupar dele dia e noite até que a "solução" apresentada ao Mestre seja por este considerada satisfatória. Conta-se que certa vez perguntaram a Dogen (da escola Soto) o que ele achava da escola Rinzai. E Dogen teria dito que achava muito boa. "Mas como?" estranhou o discípulo. "Mas como, se eles usam o Koan e nós não? Então o Koan é bom?" Resposta de Dogen: "Infelizmente há pessoas que não conseguem praticar o Za-Zen, que não conseguem ficar de mente vazia e por isso precisam de ter alguma coisa em que pensar."

Alan Watts escreveu que o Zen é um caminho e uma maneira de vida que não pertence a nenhuma das categorias formais do moderno pensamento ocidental. É um exemplo do que é conhecido na Índia e na China como um "caminho de libertação". E é semelhante, nesse sentido ao Taoísmo. É uma fusão do Taoísmo com o Budismo Mahayana. Historicamente, o Zen pode ser encarado como o resultado, como a síntese de longas tradições da cultura da Índia e da China, embora seja muito mais chinês do que hindu. E desde o século XII arraigou-se profundamente na cultura japonesa. O Zen é um dos presentes mais preciosos que a Ásia deu ao mundo.

Zen, do japonês Za-Zen (sentar-se e meditar), é uma tradução do chinês *Ch'an*, que por sua vez é a tradução do hindu *Dhyana* (meditação).



O Zen se opõe a tudo o que é artificial. Propõe um encontro direto com a realidade primeira, sem intermediários, sem conceitos, sem artifícios. Daí o moderno e crescente interesse pelo Zen em um mundo onde a civilização mecânica, o artificialismo, o afastamento da natureza, crescem assustadoramente. Um discípulo procurou um mestre Zen com o seguinte problema "Todos os dias tenho de comer, dormir, me vestir etc. Não aguento mais. Como poderei me livrar disso?" Resposta do mestre: "Você se livra disso comendo, dormindo e se vestindo todos os dias." O discípulo: "Não consigo entender sua resposta". O Mestre: "Então coma, durma e se vista." Isso é Zen. Objetivo. Prático. Não metafísico. "Você já almoçou? Então agora vá lavar os pratos." Foi a resposta do Mestre ao discípulo que lhe perguntou o que era o Zen. O Zen não deve nunca ser procurado em sutilezas metafísicas ou em abstrações verbais. E sim nas coisas e fatos concretos do viver diário. "Comer quando se tem fome, beber quando se tem sede, dormir quando se tem sono." O discípulo pergunta: "Qual o caminho?" O Mestre responde: "Caminhe." Para o Zen, uma coisa é a utilidade dessa coisa. Uma lâmpada só existe quando se acende. Para nós é mais fácil compreender e aceitar uma ideia do que a própria realidade. Daí a razão de a mente humana viver constantemente elaborando conceitos para interpretar o fato real. Para o Zen o que interessa é a realidade e nunca sua interpretação. Os nomes e definições que damos às coisas obedecem apenas à nossa necessidade racional de trabalhar com palavras, com conceitos, com ideias, em vez de manejar as coisas mesmas. Nada portanto mais prático do que uma "doutrina" que renega, por princípio, toda interferência explicativa por considerá-la fator de obscurecimento da realidade. É famoso o caso de um Mestre, que precisando escolher um novo elemento para dirigir um templo Zen, colocou diante de vários candidatos um grande vaso de barro, como um teste. Todos adiantaram-se em interpretar a presença do vaso. Cada um procurou

imaginar uma simbologia para o fato. Mas nenhuma das respostas satisfez ao Mestre. Uns diziam que aquilo era o símbolo do vazio. Outros que o barro era o corpo e o espírito era o ar dentro do vaso. Coisas assim. Até que um dos candidatos aproximou-se do vaso, levantou-o e atirando com ele ao chão, tornou-o em pedaços. Este, que por sinal era inculto, o cozinheiro do templo, foi quem o Mestre escolheu para sucedê-lo. Foi o único que tocou no vaso, que se aproximou dele com ação e não com palavras.

# 2

## COMO O ZEN CHEGOU AO OCIDENTE

A especulação pode ser o aspecto mais divertido de nossa atividade intelectual. Mas é, sem dúvida, a porta menos indicada para se entrar no Zen.

Apesar disso, foi sobretudo pela especulação intelectual (embora de alto nível) que o Zen se propagou no Ocidente. Filósofos, escritores, artistas, teólogos, psicólogos de projeção internacional foram os primeiros a hospedar o Zen no mundo ocidental e a estudá-lo como fenômeno merecedor do maior respeito como contribuição válida à nossa cultura. Os psicólogos Jung, Karen Horney e Erick Fromm, o filósofo Heidegger, os pensadores Alan Watts, Paul Wienpahl<sup>1</sup>, William Barret, o teólogo Thomas Merton, os escritores Aldous Huxley, Henry Miller e Nikos Kazantzakis, O músico de vanguarda John Cage e o historiador Toynbee, são alguns dos nomes mais conhecidos deste século que abriram as portas para que o Zen florescesse intelectualmente fora de sua tradição oriental.

---

<sup>1</sup> A este pensador norte-americano, professor de filosofia da Universidade da Califórnia, devo algumas das informações aqui apresentadas.

Assim, o Zen, no Ocidente, em vez de surgir como uma experiência prática e direta de autoconhecimento através de um exercício, tornou-se principalmente um fenômeno literário ou filosófico de especulação. Isto não quer dizer que os bons textos sobre o Zen sejam inúteis. Um pássaro precisa das duas asas para voar. Assim também, na *iniciação* do Zen, teoria e prática precisam andar juntas. Só com a teoria, o Zen não voa. A pouca ou quase nenhuma ênfase dada à prática do Zen se deve desde o início à imensa, séria e apaixonada obra de um intelectual japonês chamado D.T. Suzuki, talvez o maior divulgador do Zen em toda sua História. Em 1928, Suzuki publica em língua inglesa a primeira série de seus *Ensaio sobre o Budismo Zen*. É quando se inicia a primeira onda de interesse, mas apenas em círculos culturais muito restritos. Mas antes disso, publicou um outro livro *Sermões de um Monge Budista*, que passou despercebido. Eram traduções das conferências do Mestre Soyen Shaku, feitas em Nova York em 1905. Suzuki tinha ido para os Estados Unidos nessa época, como tradutor desse Mestre em suas palestras para o público norte americano. E resolveu ficar no Ocidente.

Não existem informações de que Suzuki tenha recebido a transmissão tradicional do Zen feita diretamente de Mestre para discípulo. Ele mesmo nunca se considerou um Roshi (Mestre Zen). Suzuki foi um dos discípulos leigos do Mestre Soyen Shaku. O próprio Shaku, por sua vez, começou também como discípulo leigo e só mais tarde recebeu a *transmissão* e se tornou um importante Mestre japonês. Mas o mestre de Shaku merece destaque especial. Seu nome era Kosen e merece destaque porque a ele devemos não só a revitalização do Zen japonês como, possivelmente, a própria sobrevivência do Zen nos tempos modernos.

Depois de 1850, quando o Japão restabeleceu relações com o Ocidente, Kosen sentiu que o Zen corria o perigo de extinguir-se. Isto

por causa das crescentes alterações nos costumes e cultura de seu país. E assim Kosen pensou em transmitir o Zen ao Ocidente, onde acreditava que poderia voltar a florescer. Julgando que os Estados Unidos seriam o lugar mais propício, começou a preparar elementos para essa missão. Em seu trabalho de ampliar o interesse pelo Zen, não só procurava despertar nos monges de seu templo uma abertura para o mundo leigo, como programava ali reuniões com leigos de fora do templo para desenvolver ainda mais essa abertura urgente contra o perigo de um esoterismo alienante. Kosen chegou a pedir que Soyen Shoku se matriculasse numa recém-fundada universidade japonesa dedicada ao estudo da cultura ocidental. E em 1906, Soyen Shaku fez uma segunda viagem aos Estados Unidos, desta vez com a intenção de fundar um Templo Zen em São Francisco. Mas, depois de 4 anos de luta estéril, Soyen Shaku decidiu que o Ocidente ainda não estava preparado para o Zen. E voltou para o Japão.

Também nesta segunda viagem, um de seus discípulos resolveu ficar na América. Era um jovem estudante de arte chamado Sasaki, que viajou pelo país durante nove anos até que resolveu instalar-se em Nova York em 1919.

Mas logo depois, sentindo que seu trabalho de propagação leiga também não estava criando nada de mais profundo, decidiu retornar ao Japão e estudar junto com seu Mestre, dentro de um Templo, até 1928, quando retorna a Nova York e funda, em 1930, o primeiro templo Zen do Ocidente, o qual não pôde continuar existindo quando Estados Unidos e Japão entraram em guerra, em 1942. Mas essa guerra, que levou Sasaki a ser preso, iria também trazer mais tarde, por razões do contato cultural íntimo entre as duas culturas durante a ocupação do território japonês, um novo e muito mais largo interesse ocidental pelo Zen.

Em 1956, no auge do movimento boêmio-existencial que ficou colhendo pelo nome de "Beat Generation", em Nova York e São

Francisco, as obras de Suzuki ganharam então uma popularidade que nunca haviam tido desde 1928. Tornaram-se mesmo a Bíblia, a "base filosófica" daquele movimento anticonformista, ainda de predomínio literário e romântico, mas que seria a detonação para as aberturas maiores da década de 60, saindo então do meio intelectual e dos grupos de artistas para atingir o todo da juventude atual.

Na crise de valores deste fim do segundo milênio da era cristã, os jovens começam a pôr em xeque o sentido dos dogmas de nossa civilização. E muitos já parecem perceber que a crise não é mais somente um problema relacionado com a permanência ou mudança de dogmas ou de doutrinas, mas está ligada à própria existência desses dogmas e doutrinas. Daí, acredito, o grande interesse pelo Zen, que é não-dogmático, não-doutrinário, não-escravizante. Ao mesmo tempo o Zen nos salva do niilismo. E o niilismo parece ser o problema crucial da juventude de hoje.

Durante 4 anos publiquei, no Jornal do Brasil, traduções e comentários dos textos mais significativos que naquele tempo podia-se encontrar em inglês e francês. Mais tarde, quando o Mestre Riohan Shingu veio a fundar em São Paulo o primeiro Templo Zen da América Latina, o interesse leigo e puramente intelectual pelo Zen, já despertado, veio a ser devidamente corrigido e aproveitado de maneira mais profunda e autêntica. Foi nesse Templo de São Paulo que aprendi a praticar Za-Zen. Mas o Za-Zen, que é ao mesmo tempo uma prática e a essência do Zen, será tratado em outro texto mais adiante.

Na Europa, talvez seja na França o país onde o Zen autêntico melhor floresceu. Isto porque lá também radicou-se um grande Mestre japonês Taisen Deshimaru. Instalou um Templo em Paris onde forma discípulos e já publicou dois livros fundamentais e possivelmente os mais importantes sobre o Zen já editados no Ocidente: *Le Vrai Zen* e um resumo comentado do importantíssimo *Shobogenzo*, de Dogen. Ambos pela editora "Le Courier du Livre" (21, rue de Seine - Paris).

# 3

## UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL

A leitura de Suzuki, Alan Watts, Eugen Herrigel, R. H. Blith, etc., parecia abrir-me portas para um novo mundo. Sem a tirania dos preconceitos morais, sem dar muita importância às "verdades sagradas", exaltando a simplicidade primeira, pedindo que a gente se apoie em si mesmo, falando da arte sem artifícios, exaltando o mundo do conhecimento intuitivo de preferência ao mundo dos conceitos e das abstrações racionais, pedindo que a gente esvazie a mente, etc. Traziam-me atrativos fascinantes que me faziam ler, cada vez com maior entusiasmo, tudo que pudesse encontrar a respeito do Zen. Mas claro que minha cabeça ficava assim ainda mais cheia do que antes, porque, além dos conceitos, das "verdades", das ilusões naturais e das contradições que povoam a mente de um ocidental deste fim do século vinte, comecei a hospedar também as ideias e conceitos sobre o Zen.

Assim que foi criado o Templo da Soto Zenshu em São Paulo, passei a frequentá-lo. Mas não resisti a mais que um punhado de sessões, porque a teoria do Zen era o que me fascinava e aquele negócio de ficar ali durante uma hora calado e imóvel, carecia de sentido, não respondia às minhas inquietações.

A ilusão de que a gente já está em outro plano existencial, de que a gente já entendeu melhor a vida e a si mesmo pelo simples fato de ter adquirido ideias novas, conceitos novos sobre o tempo, sobre o ser, sobre a morte, sobre o sentido da vida é, sem dúvida, o maior obstáculo para se aproximar do verdadeiro Zen. Isto porque, enquanto tivermos na cabeça uma ideia, um julgamento, e sobretudo, enquanto, nos apegarmos ao que somos, ou a qualquer outra realidade, o que existe de fato é um dualismo entre sujeito e objeto. E enquanto houver dualismo em nossa mente, o Zen ainda não aconteceu. Por outro lado, a simples compreensão racional de uma nova maneira de viver, não descondiciona nossa maneira anterior. Apenas nos dificulta bastante a aceitar os valores a que estávamos habituados, criando assim ainda mais confusão em nossa mente. A mudança só se opera quando se inicia a prática correta da meditação Zen (Za-Zen), que leva ao desabrochar da intuição que é a voz do nosso verdadeiro Eu. Somente quando se desativa o alvoroço de nossa atividade racional e especulativa e diminuem nossos apegos emocionais, é que a intuição, a espontaneidade, a autolibertação, o Zen se tornam forças vivas. O Za-Zen atua em nosso ser inteiro. As teorias sobre o Zen só atingem a esfera intelectual, são apenas novos pensamentos. Há no Zen duas imagens que ilustram bem esse ponto. A primeira diz que é preciso não confundir o dedo que aponta a Lua, com a própria Lua. Ou seja: uma coisa é a realidade (a Lua) e outra coisa é o conceito (o dedo que aponta). Quem fica só na teoria, nos conceitos, nas palavras, corre o risco de pensar que a Lua é o dedo que aponta para ela. A segunda imagem explica que, antes de conhecermos o Zen, uma árvore é uma árvore e uma montanha é uma montanha. Quando começamos a entrar no Zen, a árvore deixa de ser árvore e a montanha deixa de ser montanha. E no fim, a árvore volta a ser árvore e a montanha a ser montanha. Isto é: antes estávamos apoiados nos valores e conceitos com que fomos formados. E a tal ponto que não nos é possível sequer



duvidar de nossa forma puramente racional, conceitual de conhecimento da realidade. Assim, o amor, por exemplo é muito mais a ideia que fazemos dele, a definição e o julgamento ("o amor é divino", "o amor é sofrimento", "o amor é fundamental", etc.) do que a experiência de amar. Ligamo-nos a posições ideais (positivas ou negativas), vivemos muito mais essas posições mentais que os próprios acontecimentos. Não temos coragem de entrar na realidade sem a proteção de um conceito sobre ela. Classificamos, damos nomes e definições à realidade para que ela possa ficar sob controle. Mas, ao fazermos isso, estamos também lhe tirando a vida, o movimento livre. A realidade assim classificada, assim limitada, assim amarrada, assim "previsível" é tão sem vida como animais empalhados. Esta, portanto, é o tipo de realidade que conhecemos antes do Zen. Mas, ao começarmos a trabalhar nós mesmos com o Zen, as ilusões, os conceitos, os valores e certezas que tínhamos sobre as coisas começam a perder sentido. E vamos vendo assustados que a árvore e a montanha não são exatamente nem somente os rótulos que púnhamos nelas. Vemos que o amor não pode ser aprisionado em uma definição. Vemos que o que conhecemos das coisas são as ideias que fazemos delas e por isso só conhecemos de fato as ideias. Vemos que nosso conhecimento começa e termina nos pensamentos que temos sobre as coisas. E isto nos dá fatalmente uma profunda ansiedade. Uma falta de segurança. Uma dificuldade de relacionamento natural, espontâneo com as coisas e com as pessoas. Porque o relacionamento anterior era baseado numa convenção de símbolos, de rótulos a que já estávamos condicionados. E, ao caírem esses símbolos (que tomávamos como realidades) temos a sensação de que é a própria realidade que está desaparecendo. É uma fase perigosa, porque pode nos levar ao niilismo. Superada essa segunda fase, quando a árvore deixou de ser árvore e a montanha deixou de ser montanha, o praticante de Zen estará integrado à realidade. Terá superado o dualismo entre sujeito e

objeto. E também o dualismo entre pensador e pensamento. Desaparecem assim os conceitos, os julgamentos, ou melhor, desaparece o apego aos conceitos e o praticante se torna um com tudo, inclusive com ele mesmo. O praticante se torna realidade integrada com realidade. E não mais uma realidade isolada, um sujeito autônomo que julga e classifica o mundo exterior como se deste não fizesse parte integrante.

Mas, antes de me decidir a praticar o Za-Zen, regularmente e sob a instrução de um Mestre Zen, isto tudo que acabo de dizer não passava de compreensão racional. Eram pensamentos que eu lia, achava verdadeiros e acreditava neles como se fossem dogmas. Durante uns quinze anos fiquei apegado a essas verdades, que eram mais um apoio, uma "filosofia" do que uma experiência. A rigor, minha experiência com o Zen só começou mesmo em 1970, quando resolvi voltar ao Templo Soto Zenshu para praticar o Za-Zen. Além da prática rigorosa duas vezes por semana no templo e diariamente em casa, e da presença-exemplo do Mestre Ryohan Shingu, tive a oportunidade de conhecer o monge Kaner e o monge Eduardo Albuquerque, discípulos do Mestre e que, com muita dedicação e nenhuma presunção me transmitiram o verdadeiro Zen, o Zen experiência, o Zen prática. As longas conversas que tive com eles e também os livros que me indicavam (notadamente os de Deshimaru) me abriram os olhos para um Zen que eu ainda não conhecia.

A prática diária e correta do Za-Zen foi aos poucos levando-me a olhar realmente para mim mesmo. A ver claramente meus apoios, minhas fantasias, meus apegos. E sobretudo minhas ilusões. E não tardou uma crise existencial centrada no problema da identidade: "Quem sou eu?" Mesmo sendo um intelectual acostumado com teorias existenciais, confesso que até então nunca me tinha preocupado em saber quem era eu. Sempre achei essa pergunta por demais solene e pedante. Mas, de repente, veio esta frase de Dogen: "Para conhecer-se

a si mesmo é preciso esquecer-se a si mesmo." Esquecer-me a mim mesmo? Mas como?" Se eu esquecer a mim, fatalmente deixarei de existir. Porque eu sou o que sei que sou. Como é possível alguém ganhar conhecimento de uma realidade que deixará de conhecer?

Quem sou eu? Não podia mais responder que eu era um indivíduo porque já conhecia e aceitava as ideias budistas de impermanência, de não-atma, de sunyata (vazio). Já havia entendido que o um, o indivíduo não começava e nem terminava em si mesmo. Já havia aceitado que a ideia de unidade independente não passava de uma ideia convencional. Uma floresta é o nome que damos a uma conjunto de árvores. Uma árvore é o nome que damos a um conjunto de moléculas. Uma molécula é o nome que damos a um conjunto de átomos, etc., etc. Assim, não havia indivíduos. Tudo podia ser dividido. E que a única realidade era a relação entre todas as aparentes unidades. A única realidade portanto seria o Todo. Mas e o Todo? O que era ele? Se tudo era divisível no sentido do infinitamente pequeno, porque também tudo não poderia ser divisível na direção do infinitamente grande? E assim o Todo também deixaria de existir. E esta ideia de vazio total me dava medo. Mas tudo o que lia sobre *sunyata* (vazio) sempre me levava para esse lado, para o lado do Absoluto, para o lado de que nada existia, de que tudo era ilusão, era impermanente. O Prajnaparamita, sutra básico do Zen, diz que tudo é vazio. Hui Neng, o mais importante Patriarca do Zen, diz que tudo é vazio. E assim, minha inquietação íntima crescia cada vez mais e só a prática do Za-Zen conseguia tranquilizar minha mente, não deixando que ela entrasse por caminhos sem retorno. Novamente, estou lendo Dogen (o *Shobogenzo* em tradução francesa de Deshimaru) e encontro-o a dizer que há 3 posições conhecidas dentro do Budismo, que passa a enumerar. A primeira, diz, é a de que nada existe, tudo é ilusão, tudo é vazio. E explica que essa é a posição do Budismo em geral. Depois, passa para a segunda posição: tudo existe, as pessoas

existem, os objetos existem, as ilusões existem, o satori existe. Essa é a posição realista, do senso comum, a posição científica, a posição relativa. Depois, Dogen deixa bem claro que ambas as posições são apenas dualistas. Não abrangem toda a realidade. E fala de uma terceira posição, que chama de verdadeiro Budismo. Ou seja: segundo ele precisamos unir os aparentes opostos e encontrar uma realidade que contenha as duas outras precedentes. É preciso, insiste, religar o eterno e o efêmero. Como ideia, isto me parecia bastante claro e além de discussões. Mas, como aplicá-la na procura do meu verdadeiro eu? Como era possível uma flor existir e não existir ao mesmo tempo? Como era possível eu ser eu e o Todo ao mesmo tempo? Se eu tinha certeza de que uma flor existia (podia vê-la, tocá-la, sentir seu perfume), então onde estavam os limites entre ela e o Todo? Eu não podia negar a existência do Todo como conjunto de partes. Mas também não podia negar a existência de cada uma dessas partes com características individuais. Onde começava o Todo e onde terminava o indivíduo? Em qualquer lugar em que estivesse, fazendo o que fosse, o problema me atormentava sem cessar pedindo solução. Não conseguia abandonar o problema. Também não conseguia solucioná-lo.

Um dia, olhando para um muro rugoso, cheio de pequenas saliências e reentrâncias e estando com o problema na cabeça, chamei as saliências de indivíduos e chamei ao conjunto dessas saliências de Todo. E de repente, entendi tudo o que precisava ser entendido. Minha mente pulou fora do dualismo entre indivíduo e Todo. Foi um salto para além do processo racional de conhecimento, do processo conceitual e discriminativo que tudo separa e classifica. Entendi que existia o indivíduo. Entendi que existia o Todo. Mas não no plano dualista de ou um ou outro. O indivíduo era ao mesmo tempo indivíduo e Todo e o Todo era ao mesmo tempo Todo e indivíduo. E que isto era assim porque não podia ser de outro jeito. Tinha certeza de que não podia ser de outro jeito. E isso era maravilhoso.

No mesmo dia, por puro acaso, lendo sobre as técnicas dos velhos Mestres chineses de levar o discípulo ao satori, encontrei uma que já estava cansado de conhecer há muitos anos, mas que pela primeira vez entendi e que me parece a maneira mais alta e eficiente de levar o interessado a entrar na realidade do Zen: o Mestre levanta seu bastão e diz ao discípulo: "Se você disser que isto é um bastão, eu te bato com ele. Mas se você disser que isto não é um bastão, também te bato com ele. E agora diga, o que é isto?" Em outras versões desse mesmo episódio, fica igualmente claro o problema de nos obrigar a transcender o dualismo, que é a porta de entrada para o Zen. O Mestre diz: "Se você disser que isto é um bastão, você estará afirmando. Mas se disser que não é um bastão, estará negando. E agora, sem afirmar nem negar, fale!"

Desse dia em diante comecei a trabalhar minha mente para além dos dualismos todos. Ser e não ser. Vida e morte. Bem e mal. Permanente e impermanente, etc., etc. E para os praticantes do Zen, talvez seja este o principal dualismo a ser superado: Za-Zen e Satori. Za-Zen e Satori são uma só e a mesma coisa. Não se pratica Za-Zen para se atingir o Satori. Quando praticamos Zen corretamente, a própria prática, em si, já é Satori.

# 4

## A IMPORTÂNCIA DO ZA-ZEN

O Za-zen não é simplesmente um método, um exercício para se atingir determinado fim. O Za-zen é uma maneira diferente de estar na vida. É sobretudo *uma maneira de ser a vida*. Por isso, não pode ser tomado como um exercício visando à libertação interior, um exercício para se atingir a iluminação. Tampouco como um método de concentração, de relaxamento físico e mental. E muito menos, é claro, um escapismo da realidade fácil e difícil do dia a dia. Quando se tem um fim em mira, uma meta, seja qual for, o dualismo entre nós e essa meta já está formado. Assim, ao praticarmos o za-zen com a meta da iluminação, estaremos praticando o dualismo e não o za-zen. A prática do za-zen e a iluminação (satori) são uma só e a mesma coisa. Quem consegue praticar corretamente o za-zen durante uma hora, teve uma hora de iluminação. Quem pratica o za-zen mesmo nas horas em que não estiver sentado na postura correta, estará iluminado enquanto estiver praticando. Comendo, conversando, tomando banho, em qualquer de nossas atividades podemos praticar o za-zen, desde que saibamos praticá-lo, desde que consigamos praticá-lo corretamente. E isto requer uma disciplina muito rigorosa, onde a vontade e a determinação do praticante são postas à prova.

Dogen, o fundador da escola Soto do Zen no Japão no século XIII e que é um dos Mestres mais importantes de toda a história do Zen, fez do Za-zen o ponto fundamental de seus ensinamentos. Para ele o Zen começa e termina na prática do Za-Zen. Em seu livro Shobogenzo, que se manteve secreto durante séculos mesmo para os leitores japoneses, Dogen fala das virtudes do Za-Zen:

"A prática do Za-Zen pode criar uma metamorfose e uma revolução ao mesmo tempo do corpo e da mente. Os conhecimentos que adquirimos até hoje, o nosso dogmatismo complicado serão cortados e nós poderemos reencontrar a verdade e compreender o verdadeiro Satori."

"A mente daqueles que praticam o Za-Zen é aberta, tranquila e cheia de paz. E podem encontrar a verdadeira liberdade interior pela ajuda e encorajamento mútuo de todos os que praticam Za-Zen."

"No momento da prática, a terra, as árvores, os edifícios e até as paredes, as pedras, a areia, tudo se torna Za-Zen."

"Esse espírito de liberdade e a verdade do Satori vão desenvolvendo cada vez mais e exercem influência sobre os outros. E as pessoas que vivem ao lado de quem já recebeu essa influência também são beneficiadas."

"Mas é preciso praticar Za-Zen sem objetivo, sem consciência pessoal, tranquilamente."

"Não se deve distinguir o Satori da prática do Za-Zen, como se costuma fazer, porque a prática do Za-Zen já é Satori."

"Se temos consciência do Satori, esse não é o verdadeiro Satori."

"Mesmo uma só pessoa que pratica Za-Zen, tem uma influência sobre as circunstâncias e promove a verdadeira paz e a verdadeira liberdade interior a todas as pessoas."

"Se sabemos guardar o estado de concentração mental obtido pela prática do Za-Zen em todas as ações da vida cotidiana,

adquirindo a paz interior e uma mente livre, então acharemos que a vida vale a pena ser vivida."

"A prática do Za-Zen é em si mesma um método completo e o caminho mais curto para a verdade. A atitude mental indispensável durante a prática do Za-Zen é o abandono completo do Eu e a ausência de todo objetivo utilitário para si mesmo. É assim que podemos entrar em harmonia com o universo."

"O universo inteiro é o seu corpo. Assim, com seu corpo você pode praticar o Za-Zen. Seu corpo é o universo."

A seguir, veremos como o verdadeiro Za-Zen deve ser praticado, descrevendo sua prática em um templo Zen.

No templo da Soto Zen-Shu de São Paulo as sessões de Za-Zen começam pontualmente às 19 horas, nas terças e nos sábados. Deve-se chegar dez minutos antes. Não é aconselhável estar com o estômago cheio. Não é aconselhável estar com o estômago vazio. Evitar roupas muito apertadas. Tirar os sapatos antes de entrar no Zendo (sala de meditação). Três pancadas num tambor de madeira indicam o início da sessão. No Zendo, entra-se com o pé esquerdo após inclinar levemente a cabeça, tendo as mãos juntas pouco abaixo do peito. Dirigir-se depois para o assento, ao qual se faz uma reverência com as mãos postas (gashô). Dar meia volta, da esquerda para a direita e fazer novamente o gashô. Para os ocidentais, que não sentam na posição de *lótus* (pernas cruzadas), é esta a postura correta: apoiar os dois pés no chão, as costas retas, as pernas meio abertas, permanecer imóvel com os olhos entreabertos olhando para a frente numa inclinação de 45° para baixo. Manter as costas da mão esquerda sobre a palma da mão direita e os polegares se tocando levemente. Boca fechada e dentes cerrados, impedindo a penetração do ar. Respirar pelo nariz. Cabeça erguida normalmente, sem levantar o queixo. As linhas que passam pela orelha e ombro, nariz e umbigo, respectivamente, devem cair perpendicular sobre o assento. Os ombros devem ser levados para trás



e a parte baixa da coluna, para frente, de maneira que o corpo fique bem ereto. Não deve inclinar para a direita, nem para a esquerda. Para frente, nem para trás. Mantenha-se nessa posição. Se a posição é correta, a respiração se tornará correta (abdominal, profunda) por decorrência. No *Za-Zen*, tudo nasce da posição correta. Preocupe-se só com isso. Tudo o mais será consequência: posição correta — respiração correta — mente correta. Quanto aos pensamentos (no que pensar), siga o conselho de Dogen, que foi quem mais estudou e propagou o *Za-Zen*: "Pense no impensável. Como pensar no impensável? Pensando além do pensar e do não-pensar". Concentre-se, mas não em pensamentos. Quando o dirigente penetrar na sala, fazer *gashô* à sua passagem. Três toques de sino marcam o início da meditação. O dirigente toma o *Kyosaku* (bastão de madeira de mais ou menos um metro tendo uma das pontas mais fina, em espátula) e irá andar lentamente com ele nas mãos durante a sessão. Quando o praticante está inquieto (sua mente e seu corpo agitados), o dirigente poderá achar necessário lhe dar uma pancada com o *Kyosaku*, para o restabelecimento da atenção. Um aviso inicial é dado com um ligeiro toque no ombro. A pancada não é uma punição, mas sim uma ajuda para se obter a concentração e o relaxamento. O próprio praticante poderá solicitar a pancada, inclinando a cabeça. Ao fim de meia hora de absoluto silêncio e imobilidade, soam dois toques de sino. Levantar-se, arrumar a almofada em que esteve sentado e fazer *gashô* duas vezes como no início. Colocar-se na posição *Shashu* (punho esquerdo fechado sobre o peito e coberto pela palma da mão direita aberta. Antebraços na horizontal). Nesta posição todos os praticantes marcham lentamente pela sala, da esquerda para a direita, após uma reverência inicial e coletiva. Avançar de meio em meio pé, regulando os passos pelo ritmo da respiração. Um toque de sino anuncia o final dessa marcha, que se chama *Kinhin* e dura cinco minutos. Juntar os pés, fazer uma pequena reverência e voltar para o assento em passos

normais. Chegando ao lugar, sentar-se após fazer gashô duas vezes. Depois de mais meia hora de silêncio e imobilidade, novo toque de sino indica o final. Proceder como antes do kinhin e sair do Zendo com o pé direito fazendo uma reverência. O objetivo do Zen é a liberdade, mas sua disciplina é das mais rigorosas que se conhece. Para o principiante, o profundo silêncio coletivo e a imobilidade produzem uma atmosfera bastante tensa, quase insuportável. Mas a luta consigo mesmo para se manter na posição correta, ajuda a superar a tensão inicial.

Após o Za-Zen, vem uma sensação agradável de descanso, de relaxamento e sobretudo de vitalidade. Sai-se da sessão com uma forte vontade de agir, de viver, de fazer coisas. Então os praticantes são convidados a tomar chá. E durante o chá, o Mestre fala sobre o Zen e responde gentilmente às perguntas que lhe são feitas.

# 5

## AS DIMENSÕES DO AQUI-AGORA

O Zen nos ensina a viver no aqui-agora.

Se todos temos a morte no futuro, porque não educarmos as crianças para viver no presente? Mas somos educados a viver para o futuro. E o que é isso senão estarmos sempre tentando vencer os momentos presentes, estarmos sempre tentando eliminar as realidades imediatas, estarmos sempre caminhando não pelo prazer de caminhar, mas pela compulsão de chegar? Só a chegada parece ter importância. Nunca o caminho. Mas a vida está no caminho, da mesma forma que a morte está na chegada. Sempre.

Lutar pela vida quer dizer: lutar só pela chegada. É isso que nos ensinam. Mas isso não é lutar pela vida. É lutar pela morte. Vence na vida aquele que corta mais caminhos, aquele que fica livre mais depressa de um número maior de obstáculos. E que obstáculos são esses? São a própria vida. Por isso, em termos de vida, o importante é viver os obstáculos. Da mesma maneira que vivemos, que satisfazemos nossos apetites mais comuns. É tão absurdo querermos ficar livres para sempre dos obstáculos da vida, como querermos comer, por exemplo, para não precisar nunca mais comer. Mas é desse

jeito que vemos o sentido de caminhar na vida. Caminhamos para ficar livres do caminho. E assim vamos ficando livres da própria vida.

\* \* \*

Somos educados para o serei, nunca para o sou. Nas escolas as crianças aprendem coisas que lhes serão úteis no futuro. E quando chega o futuro, quando saem da casa e da escola, quando vão ter de viver por risco e conta própria, aí então descobrem com revolta que foram lesadas.

Descobrem que não lhes ensinaram a viver com a vida. Descobrem que lhes ensinaram a viver contra a vida. Porque lhes ensinaram a construir um futuro e não um presente. Descobrem que foram condicionadas diariamente e nos mínimos detalhes a viver para o futuro. Descobrem que não conseguem, não sabem viver no presente.

Descobrem que no lar e na escola lhes ensinaram a subir um morro. Descobrem que lhes impingiram essa compulsão de terem sempre de estar subindo um morro. Mas nunca pela realização, pelo prazer de subir. E sempre e somente pelo prêmio de chegar. Essa distinção é importante. E alguns se anulam ou se destroem como indivíduos e como ser social ao se recusarem a continuar subindo o morro. Toda a sociedade, que como cada um de seus membros só conhece a realidade da compulsão de subir morro, toda a sociedade se encarrega de eliminar aqueles que não aguentam mais a maldição do alpinismo compulsório. E outros se anulam também e se destroem quando cumprem até o fim o seu condicionamento de alpinista com uma meta de sucesso. Porque toda a ilusão do morro desaparece ao chegarmos ao seu topo.

\* \* \*

A certeza da morte nos leva a dois tipos de comportamento muito conhecidos. Um é viver desesperadamente, comendo a vida pela boca e pelo nariz. Porque cada dia que passa significa um dia a menos de vida ou um novo passo para a morte. Qualquer coisa assim como se viver fosse um processo crescente de desgaste. Um balão que se esvazia. Ou uma lata d'água cujo conteúdo vai pingando pelo furo que existe no fundo. O outro tipo de comportamento nos leva a não viver. Isto é: viver com medo de viver. Porque, se a morte é certa, que adianta viver? Que me adianta eu me aperfeiçoar como indivíduo? Que adianta eu agir humanamente no plano social? Que adianta eu me esforçar para construir coisas e a mim mesmo? Se existe a morte, todo esforço de vida, toda a luta e até a luta para sobreviver são um absurdo. Se existe a morte, viver é um absurdo. Toda ação nova exige um esforço novo. Toda ação é feita para se alcançar alguma coisa. Essa alguma coisa está sempre no futuro. E no futuro, próximo ou distante, está sempre a morte. Planto no presente e colho no futuro. Se a ação e o esforço estão no presente, o resultado está no futuro. Se eu tenho certeza da morte, sei que ela poderá vir a qualquer momento. Assim, a ação de agora, o esforço e o sacrifício ou a dor deste momento poderão não ser recompensados. Planto e não colho, planto sem segurança de colher. E disso, dessa incerteza, nasce o receio e a não vontade de agir. Que determina o não viver.

Mas, diante da certeza da morte, há ainda um terceiro comportamento: viver bem devagarzinho para não gastar a vida. Viver cuidadosamente, esperando que assim a gota d'água pingue com menos frequência e a lata fique mais tempo cheia. Viver um pouquinho só por dia. Se cada dia vivido é uma gota que pinga da lata, cada dia não vivido poderá ser uma gota economizada. E a lata poderá ficar por mais tempo cheia. Mas cheia de quê?

Felizmente, esses três caminhos não esgotam a totalidade de caminhos que a certeza da morte põe à nossa disposição.

\* \* \*

Existe um caminho que nos leva a nós mesmos. Ao centro de nosso ser. Ao reino do não-tempo. Onde a menor ação deve ser executada de maneira total. Quer dizer, dar-se inteiro ao menor gesto, porque é no exato momento de qualquer um de nossos gestos (inclusive o de simplesmente respirar) que estamos vivos. Não é no momento anterior, nem no posterior. Se entrarmos em todos os nossos momentos, entramos no todo da vida. Dar importância às menores coisas. Lidar com o cotidiano com a mesma intensidade de presença e de atenção, de interesse e de concentração com que lidamos com os chamados momentos importantes ou decisivos da vida. Estar vivo em todos os momentos da vida e não apenas naqueles que nossa razão, nossos conceitos de vida ou os outros classificam como importantes e significativos. Mas nós só estamos vivos (atentos), quando diante dos momentos importantes, que nós ou os outros consideramos importantes. Só nesses momentos achamos que vale a pena estarmos presentes, só a eles nos entregamos. E como nossa vida é feita de um número muito maior de momentos, vamos dizer, cotidianos, *insignificantes*, comuns, o resultado é a gente viver muito menos do que poderia.

\* \* \*

Para estarmos na realidade, para enxergarmos a realidade, precisamos tirar a nós da frente de nós mesmos. Nossa cegueira é porque estamos entre nós e a realidade, entre nós e nós mesmos. É preciso tirar a gente da frente da gente mesma. Só assim o chamado

mundo objetivo se dá a nós. Só assim o sujeito se integra no objeto. Só assim entramos no aqui-agora. Conseguir enxergar as coisas e não apenas os conceitos que temos delas.

Olho para um terreno baldio e tenho uma sensação agradável, de plenitude, de contentamento de estar vivo. Ou então olho para uma rua qualquer, vazia ou cheia de automóveis ou de gente. Ou para a fachada de um edifício ou para o mar, para o céu. Ou para minhas mãos, para o cinzeiro sobre a mesa. Ou para uma árvore. Para o meu sapato. Ou para duas pessoas conversando. Podemos sentir-nos maravilhados olhando para as coisas mais diversas e essa sensação nada tem a ver com o sentido, o valor, a função, hierarquia ou símbolo que comumente vestem as coisas que olhamos. Nessas horas isso acontece porque não estamos entre nós e as coisas que os sentidos captam. Não estamos ali parados como uma parede entre nós e as coisas, não estamos ali mostrando as coisas para nós mesmos, não estamos conceituando, julgando, classificando, não estamos medindo a função ou utilidade da coisa que está diante de nossa percepção.

Nesses momentos de nudez das coisas (porque de nudez nossa), nesses momentos de integração com tudo e com o todo, a gente experimenta uma deliciosa sensação de vida. Qualquer coisa assim como se a coisa, o fato exterior, os objetos fossem existir para sempre; a menor coisa à nossa frente está vibrando de vida e sendo em si mesma um espetáculo a que não cansaríamos de ficar assistindo, participando, tamanha sua riqueza de tons, de ritmos, de variações, de intensidades, na coisa ou coisas que parecem estar acontecendo naquele momento especialmente para nós. O objeto diante de nós então parece eterno porque possuído de uma vibração sem começo nem fim, fora do tempo e tudo isso ganha maior plenitude porque sinto naquele momento que nada se separa de nada, que cada coisa é ela mesma mas intimamente ligada a tudo o mais e nem conseguimos pensar em ligação ou não ligação; tudo isso deixa de ter importância.

E então nos sentimos muito bem. Leves, despreocupados, seguros, cheios de vida.

Ao entrarmos nas coisas de maneira assim tão direta e penetrante, elas também entram em nós da mesma maneira. E isto só acontece quando estamos vazios de nós mesmos, quando tiramos a nós (o eu ilusão) de dentro de nós, abrindo lugar para a entrada do mundo objetivo. As coisas, a *realidade* das coisas não cabem dentro de nós porque estamos cheios de nós mesmos e dos conceitos (das roupas) que temos das coisas.

Mas o mergulhar no aqui-agora pode tornar-se uma faca de dois gumes. Por um lado pode levar a uma vida mais plena. Isto quando se entende corretamente o seu sentido. Mas por outro lado pode levar a uma forma de suicídio. E é assim essa forma incorreta de entender o aqui-agora: se me garantirem que vou morrer dentro de um ano, ou me suicido imediatamente ou corro para a vida com tanta fúria, com tanta fome de viver tudo o que não vivi (mas que fui sempre adiando para o futuro) que provavelmente eu acabe morrendo em poucos dias. Porque irei engolir a vida sem mastigar, sem digerir, e tanta quantidade jogarei para dentro de mim que morrerei de indigestão. Ou talvez estoure como um balão em que se injeta mais ar do que pode receber. Isto sem falar que tudo o que é comido pela-boca-e-pelo-nariz não dá satisfação. Talvez seja essa uma experiência muito conhecida da juventude atual. Esta é, porém, a maneira incorreta de estar no aqui-agora.

A outra maneira é a da integração: estar no presente por estar integrado nele e não simplesmente por temer o futuro. Porque então seria apenas uma fuga, e um dualismo flagrante entre o lugar e momento em que se está e um lugar ou momento distantes no tempo e no espaço. Estar integrado no aqui-agora é não estar preocupado nem com o tempo, nem com o espaço. *É não estar apegado à ideia do aqui-agora.* Assim, o aqui-agora é vivenciado para se tornar a única



realidade existente. A aproximação analítica, intelectual, teoria da realidade impede a integração no aqui-agora.

Somente através da ação direta, do exercício persistente de concentração no momento e no lugar em que se está, de renúncia às fugas para o passado ou para o futuro, de concentração no ato imediato ou nas percepções imediatas dos nossos sentidos e na comunicação direta com as pessoas, somente com a prática exaustiva desses exercícios de concentração é que se pode estar no aqui-agora. Mas é preciso não esquecer que o aqui-agora é uma realidade dinâmica e não estática. O aqui-agora não é uma parada no tempo e no espaço. O aqui-agora é um fluir constante. Se em todos os momentos de nossa vida e em todos os lugares nós estivermos totalmente presentes, o momento se torna eterno e o lugar se torna infinito. Porque os momentos e lugares se libertam dos rótulos de começo e de fim que pomos neles. Se só conhecemos o presente como realidade, o passado e o futuro (o começo e o fim) perdem o sentido de ser.

Há uma maneira bem simples de se entender esse fato. Uma pessoa apaixonada está distante do objeto amado em tempo e lugar. Mas dentro de dois dias irá encontrar-se com seu amor. E só por isso espera. Qual o tipo de relação dessa pessoa com os momentos e lugares presentes? O pior possível. Não consegue concentrar-se em nada. Em nada que não sejam os seus sonhos de amor, em nada que não seja o fluxo constante de pensamentos acariciantes ou ansiosos que voam o tempo todo para o passado e para o futuro. Não chega nem a ver ou ouvir o que se passa a seu redor. Seus pensamentos e fantasias, sua emoção excitada, ou se dispersam na recordação dos momentos gostosos na companhia do objeto amado ou vão para o futuro imaginando os momentos maravilhosos que virão. Para essa pessoa o presente não existe. E essa é uma situação bastante conhecida. Como também é conhecida esta outra situação, bem

diferente, onde o passado e o futuro deixam de existir: o momento em que a mesma pessoa do exemplo encontra seu amor.

\* \* \*

Quem gosta do momento e do lugar em que está, procura ficar nele. Mas quando não nos sentimos bem num momento ou num lugar, e não podemos nos retirar, retirada física, então usamos o artifício de mandar nossa mente para outro lugar no passado ou no futuro. Ou para outro momento já vivido ou a ser vivido. São as chamadas fantasias ou fugas, por falta de capacidade de aguentar o presente, a realidade imediata.

O homem sai do presente e faz fugas longas ou rápidas para o futuro ou para o passado, porque o homem tem o mau costume de pensar mais em si mesmo (com orgulho ou com piedade) do que nas ações que está praticando. Mais em si mesmo do que nas pessoas ou fatos ou coisas que tem diante de si. Quem tem o hábito de se preocupar mais consigo mesmo do que com o que está fazendo (e o alvo aqui seria o de se transformar no próprio ato que realiza), quem tem o hábito de se preocupar mais consigo mesmo do que com as pessoas com quem convive, jamais conseguirá se integrar no aqui-agora. É alguém sempre em fuga do lugar, do momento presente. É alguém sempre em fuga de si mesmo. É alguém sempre em fuga da vida. E a vida está só e sempre no aqui-agora. Para se chegar ao aqui-agora, o primeiro passo é este: entender que seu mundo particular é muito importante, mas nunca esquecer que seu mundo particular é um mundo dentro de um mundo. E tão intimamente ligado um ao outro que é impossível traçar-se os limites, as fronteiras desses mundos.

Só é independente aquele que compreende e pratica a sabedoria da interdependência. Só existo porque tudo o mais existe. Somos partes de um grande todo, de uma unidade indivisível. Estou no todo

como o todo está em mim. Um não existe sem o outro. O que considera e age como sendo seu mundo particular mais importante que o mundo geral, será sempre uma pessoa incapaz de se integrar no aqui-agora. Na vida. Porque será sempre pessoa por demais preocupada consigo mesma. Mutilada do todo. E quem está por demais atento a si mesmo, dificilmente se liga de maneira profunda ao momento e lugar em que está, porque esquece que o momento e o lugar são também ele. É um homem-morte. Porque só consegue se ligar a si mesmo.

Acho que essa historinha Zen ilumina bem o sentido do aqui-agora: Um caminhante se vê perseguido por um tigre. Na sua fuga, corre até que chega à beira de um precipício onde há uma velha videira que pende seus grossos galhos em balanço sobre o fundo declive. Aproveita essa única saída e pendura-se no galho da videira, protegido das garras do tigre. Dá um suspiro de alívio e prepara-se para esperar que o tigre desista da perseguição e vá embora. Mas olhando para baixo, vê que lá o espera um outro tigre que já o viu e está rugindo na sua direção. Então pensa: bom, estou seguro enquanto meus braços aguentarem. E já está aceitando a nova situação quando percebe que alguns ratos estão tranquilamente roendo a base do galho em que se sustenta! Que fazer? De repente, nota que a velha videira está carregada de maravilhosos cachos de uva madurinhos. Calmamente colhe um dos cachos, leva a uva à boca, saboreia e exclama: “Que delícia!”

# 6

## COMPETIÇÃO E COOPERAÇÃO

Se meu corpo começa e termina em mim; se meu tempo de vida tem começo, meio e fim; se essa é a única consciência que tenho da realidade; então como viver com os códigos de ética que os homens bem intencionados estão sempre tentando aperfeiçoar? Por que não é certo pensar e agir somente em proveito próprio?

Se sou enganado, pressionado, excluído, diminuído e machucado por outra pessoa; ou se faço contra outros essas mesmas coisas em meu proveito, em ambos os casos estamos diante de comportamentos cheios de coerência! Esses comportamentos são perfeitamente coerentes com o conhecimento que temos da realidade.

Nos casos de cooperação solidária com grupos, partidos políticos, credos religiosos ou outras quaisquer associações, o sentido de ajuda mútua é sempre apresentado como altruísmo, boa qualidade de caráter, bondade, etc. Mas a situação aí também continua a mesma: sozinho ou numa associação, continuamos fiéis ao auto-benefício. Um homem levando vantagem sobre outro homem não é diferente de um conjunto de homens dividindo entre si as vantagens que juntos conseguem contra um outro grupo ou associação.

E o homem age assim porque é essencialmente mau?

Não. Agimos assim porque somos coerentes com a consciência que temos da nossa realidade existencial.

E isto, somente isto, explica a ineficiência histórica dos códigos de ética, da tão sonhada justiça humana.

Se tenho certeza de que meu chamado eu começa e termina em mim mesmo e que minha vida tem uma duração limitada, por que diabo não irei trabalhar somente em meu único proveito? Por que não irei cuidar só de mim? Por que deixarei de procurar o máximo de prazer, o máximo de vantagens, se sei que amanhã posso estar morto?

Como posso esperar cooperação de alguém que sabe, por experiência e consciência, que ao dividir comigo alguma coisa, ficará fatalmente com menos dessa coisa?

Sei, por experiência, que o prazer é agradável e que a dor é horrível. Por isso, é uma questão de bom senso o fato de eu fazer tudo para ter o máximo de prazer e o mínimo de dor. Doa a quem doer! Cada um que faça o mesmo!

Se sei que começo e termino em mim, sei que não sou os outros. Esse "conhecimento", por si só, talvez não me levasse a ser tão egoísta. Mas o segundo "conhecimento" é que parece ser decisivo como determinante da sede de competição. E o segundo "conhecimento" é a firme consciência de que minha vida tem começo, meio e fim. Ou seja: os prazeres (que consideramos a razão de viver) precisam ser encontrados e usufruídos todos e com urgência urgentíssima porque minha vida pode acabar a qualquer momento. Se eu morrer antes de ter conseguido provar tantos prazeres quanto conseguiram as outras pessoas, é evidente que eu não vivi. Ou vivi, mas fui roubado, fiz um péssimo negócio da minha vida, fiz papel de bobo, fracassei completamente, etc.

Pensando assim (e só assim sabemos pensar por razão direta do tipo de consciência que temos da realidade existencial), temos naturalmente que ser egoístas, temos que agir sempre visando levar

vantagem sobre os outros. É um comportamento normal. Coerente. Pensando assim, aquele que age contra mim, que me prejudica, que tira meu único pedaço de pão mesmo estando sem fome, não pode ser chamado de mau, de injusto, de ganancioso, de canalha ou de outros palavrões. E sim de coerente, de lógico. É apenas um homem em perfeita sintonia com a realidade que conhecemos. Pois todos só sabemos o seguinte: a nossa vida está só em nós, dentro dos limites de nossa pele e pode acabar a qualquer hora.

Naturalmente não precisa ser mencionado aqui o conhecido piedoso aos olhos dos outros, mas que na realidade procura com seus "atos de bondade" apenas aplacar seu medo de solidão, usando esses atos com o fim de que os outros gostem dele ou então capitalizam para ganhar os juro no céu, ou simplesmente não têm coragem de viver os dois lados da realidade. Bem, mas isso que parece somente um quadro pessimista da chamada condição humana, se observado com objetividade, resultará apenas num quadro realista. Porque todos que conhecemos nossas vidas como finitas e separadas das vidas dos outros, iremos sempre nos comportar visando unicamente vantagens para nós mesmos. E eternamente em conflito angustiante com os códigos de virtude.

É um problema unicamente relacionado ao tipo de consciência que temos da realidade. Nossa consciência da realidade é que determina os rumos que nosso eu dá ao nosso comportamento. Se nos comportamos com egoísmo, mas com sentimento de culpa, o fato decorre de uma contradição interna onde a mente se apresenta dividida. De um lado, os impulsos ditados pela única consciência que temos da realidade. Do outro, os códigos morais, que nos pedem para ser dignos, altruístas, cooperativos, bons, que nos dizem para amar nosso semelhante como a nós mesmo. E apesar do conflito, dessa terrível contradição em nossa mente, continuamos egoístas. Porque a

balança sempre penderá para o lado que a nossa consciência, a nossa razão diz ser a única realidade.

Assim, não se trata de aperfeiçoar os códigos de ética. Ou de forçar o cumprimento dos já existentes. Mas de alterar o tipo de consciência que temos da realidade existencial. Porque os comportamentos são efeitos do tipo de consciência. Se temos certeza de que nossa vida começa e termina em nós e que é finita, não há como fugir do comportamento egoísta.

Por isso, o importante é observar atentamente se de fato minha vida começa e termina em mim. E nesse caso, eu seria um auto-gerador. Mas como sou um auto-gerador se sei que fui gerado pelo sêmen (pai) e pelo óvulo (mãe)? Como sou um auto-gerador se sei que sem o oxigênio, o sol, a água, os alimentos todos, não posso existir? Nem os meus próprios pensamentos, minhas ideias e certezas, nem isso eu gero por conta própria. Porque os pensamentos surgem quando querem surgir e não quando quero que surjam. E se disserem que sou eu que tomo a decisão de pensar sobre determinada coisa, também não resolve. Porque quem é que tomou a decisão de tomar a decisão de pensar? A razão vem depois da intuição e funciona como um empregado desta. Primeiro surge o desejo de me levantar. Em seguida o pensamento organiza esse desejo e ajuda na sua operação.

Nada existe no universo que não seja interdependente. Incluído o próprio universo. Tudo é parte de tudo. O ser, o chamado verdadeiro eu não pode ser alcançado pela razão. Está além (ou aquém) do certo e do errado, do permanente e do impermanente, do ser e do não-ser, do absoluto e do relativo, da felicidade e da infelicidade, da cooperação e da competição.

Está fora de qualquer dualismo que a razão possa inventar. E a razão só existe no plano dualista.

O importante assim é ir além dos dualismos para encontrar com a intuição, com a experiência atenta a realidade (e nunca o conceito, a

ideia) de que somos órgãos de um organismo, assim como nosso coração é órgão de nosso corpo. Somos o nosso coração e somos nosso corpo. E isto é exatamente igual a: somos nosso corpo e somos um órgão maior que o contém. Mas sem cair no dualismo entre a parte (nós) e o todo. Sem prender a mente em ideias de todo, de um, de coração, de órgão, de organismo, de mente, de ser, de eu etc. Temos para uso existencial uma série de preconceitos, de ideias sobre a realidade da vida. Que tal observarmos a vida, vivermos a vida com maior atenção e integração, em vez de passarmos a vida correndo atrás de pré-conceitos?



# 7

## ESVAZIAR O CONFLITO DUALISTA

A melhor maneira de superar um conflito, será sempre através do conhecimento direto de suas raízes. Assim, se conseguimos olhar para dentro de nós mesmos com olhos bem atentos, veremos que é em nossa própria mente que o conflito dualista nasce e cresce. Porque a chamada realidade, como se sabe, não é estática, tem equilíbrio dinâmico e por isso só existe no fluir constante como as águas de um rio. Por isso, o dualismo, o conflito de opostos, não pode estar na realidade. O dualismo (certo-errado, bem-mal, positivo-negativo, grande-pequeno, jovem-velho, alegre-triste, etc) está sempre e somente dentro de nós, o dualismo, o conflito não é nada mais que a maneira com que vemos a realidade. E assim, tanto podemos ver a realidade como um todo único e indivisível onde os chamados opostos se fundem, se completam, como podemos vê-la dividida: o bem absoluto, o mal absoluto; o sujeito absoluto, fechado nos limites de sua pele e o objeto absoluto sendo este tudo aquilo que existe fora de nós, tudo o que não é a gente. Nossa mente pode trabalhar das duas maneiras. Pode ver de duas maneiras. É tudo uma questão de condicionamento que se forma a partir do conceito que nos ensinaram a ter da realidade. Aqui, é importante esclarecer que não se trata

somente de abandonar uma maneira de ver a realidade (vê-la como uma multiplicidade de coisas — fenômenos — divididos em positivos e negativos, bons e maus, úteis e inúteis, etc) e passar para uma outra maneira (vê-la como um todo monolítico e sem polos de vibração). Não porque isto seria cairmos em um outro dualismo. O dualismo entre o um e o múltiplo, entre a multiplicidade de fenômenos e o vazio, entre o que o Budismo chama de Sansara e de Nirvana. O importante é não termos uma visão dualista da realidade. Não termos uma visão dualista.

Não termos conceitos opostos dentro de nossa mente. E para isso, o básico é não termos nenhum conceito da realidade. A hora que nasce um só conceito, uma só ideia sobre a vida, sobre nós mesmos, sobre qualquer coisa, na mesma hora surge o seu oposto. Assim, se desenvolvemos (após um acontecimento maravilhoso ou por simples apego ao otimismo) uma visão só alegre e feliz sobre a vida, teremos criado ao mesmo tempo o seu oposto, porque só pode haver uma ideia, uma visão de felicidade se tivermos também consciência de que existe a infelicidade. Claro, um conceito só existe em oposição a um outro. E ao alimentarmos uma visão de felicidade, estaremos também alimentando o seu oposto. E nossa mente ficará dividida entre o apego de ser feliz e o medo de ser infeliz.

O importante é não prender a mente a nenhum pensamento. Seja um pensamento positivo, seja um pensamento negativo. E isto é muito diferente de não-pensar, de tentar bloquear os pensamentos. Pensar é atividade normal de nossa mente. Mas parar o pensamento, apegar-se a um pensamento é que cria o conflito dualista. Apegar-se a uma ideia positiva ou negativa sobre nós mesmos ou sobre fatos externos é a doença da mente. Mas deve-se ter cuidado para não ficarmos apegados à classificação dos pensamentos em positivo e negativo. Evitar apenas o apego aos pensamentos, sejam negativos ou positivos.

Ficar bem relaxado e ao mesmo tempo bem atento. Mas não ficar atento a um objeto, a uma ideia. *Ficar apenas atento ao ato de estar atento.* Atenção sem objetivo. Atenção pela atenção. Não ficar preocupado com ideias, com conceitos de dualismo ou de não-dualismo. Simplesmente perceber quando a mente está se *apegando*, quando o pensamento está agarrado a alguma coisa ou ideia. Então relaxar, ficar atento e procurar readquirir o estado de concentração, de silêncio interior onde não há nenhum *apego*.

# 8

## SOLIDÃO E SOCIEDADE

Toda procura profunda de si mesmo nos leva fatalmente a algum afastamento dos outros. Mas se for apenas esse mergulho na solidão o saldo dessa difícil e penosa arte de se autoconhecer, então seria bem melhor continuarmos ignorantes de nós mesmos e eternamente iludidos com as mesmas ilusões da sociedade e cultura que nos produziu. Porque o sofrimento dessa ilusão que muitos de nós sabemos ser tão grande é ainda menor que o sofrimento da solidão, que o diálogo cotidiano com o nada.

Por isso, e isso é importantíssimo, todo caminhante do mais difícil dos caminhos, nunca deve esquecer que o afastamento social, o fechar-se em si mesmo, não é mais que outro obstáculo do mesmo caminho.

Enquanto estamos participando da sociedade dos homens, iludidos com seus valores e metas, viver é um ato difícil e cheio de decepções. E todos sabemos disso. Há as competições, as invejas, os ódios, os medos, as dúvidas. Há o anseio de vencer. Há a ansiedade de fracassar. Há o impulso consciente de ser sincero, verdadeiro, justo, bom, contrastando com a “necessidade” de ser hipócrita, falso, injusto para que nossas metas de sucesso e mesmo de pura sobrevivência sejam defendidas. E esse conflito gera naturalmente a insegurança interior e o conseqüente medo de viver. Medo de viver que não se restringe somente a essa esfera, vamos dizer moral, mas que sombreia

toda a existência pelas inseguranças naturais à própria vida, como a morte, a doença, a velhice, para só citar as maiores.

Essa situação de sofrimento, no entanto, é compensada pela sensação de relativa segurança que temos por nos sentirmos ligados ao *eu social*. As regras, rituais e valores da nossa cultura, por absurdas e injustas que sejam, são sempre um forte apoio para o nosso existir diário. São sempre uma usina de sonhos e de esperança a nos fornecer diariamente uma dose de "ópio".

Assim, o sofrimento do homem-social é um sofrimento sem desespero, é um sofrimento compensado, um sofrimento com válvulas de escape. Mas é preciso esclarecer que essa falsa segurança só funciona enquanto ainda acreditamos (um pouco que seja) em suas "verdades".

Nas sociedades religiosas ou puramente ritualísticas, o indivíduo acreditava plenamente nos valores e dogmas da sociedade. A necessidade de crença, de fé, já é um sintoma de ruptura na união indivíduo-sociedade. Um primitivo ou um egípcio antigo não pararia para pensar se acredita ou não nos dogmas, nos mitos a que se sentia integrado. Nas sociedades deste fim do segundo milênio, já existe uma ruptura extensa e ostensiva entre o indivíduo e os valores da sociedade. (O indivíduo que melhorou ou a sociedade que piorou?) E o equilíbrio entre os dois (indivíduo e sociedade) passou a ser abertamente manipulado. Deixou de ser espontâneo.

Que está acontecendo com aqueles que estão entendendo a tragédia dessa ruptura que cada dia se torna maior e se recusam por isso a serem simplesmente carregados pela correnteza do não ser enquanto sendo? Apenas sentimos que, se largarmos o corpo, ou seja, se continuarmos nos esforçando por nos identificar, para nos adaptar aos *desvalores* da sociedade como ela se apresenta, em todo seu

espectro de coloração política, sentimos que estaremos fazendo profissão de morte enquanto vivos.

Mas temos medo da marginalização. Do fantasma da solidão. Temos um grande medo de ficar falando sozinhos. Ou de ficar calados sozinhos. E assim continuamos procurando uma brecha no conflito. Uma saída vital e plena de sentido. Continuamos tentando uma equidistância. Continuamos lutando por uma possibilidade de conciliação entre sermos nós mesmos e ao mesmo tempo sermos um ser social.

Os jovens, como sempre na História em épocas de transição diante desse conflito, logo que começam a sentir a ansiedade, a barreira, tentam as portas de saída tradicionais: ou experimentam os idealismos políticos que esperam possam acabar para sempre com todas as injustiças sociais e criação de uma ordem universal onde só haverá a verdade e o bem; ou se deixam hipnotizar por transcendências religiosas que anestesiam as dores da condição humana; ou fogem para as drogas; ou se descarregam na violência organizada, para fugir ao suicídio.

Mas, como se sabe, tudo o que sobe, tende a cair e tudo o que nasce tende a morrer. Não existe Nirvana fora do Sansara. O absoluto está no próprio relativo. Não existe nenhum ponto de chegada. A meta é o próprio caminho.

E quando atingimos essa compreensão mais madura entendemos com decepção que o paraíso que esperamos atingir com o escapismo ou com um honesto e nobre ideal revolucionário também não escapa à lei natural da impermanência. Esse é um momento importantíssimo e muito delicado. Um passo em falso e voltamos, mais céticos do que nunca, a uma tentativa de coexistência ingênua com a sociedade. E teremos perdido a oportunidade de descobrir, de compreender que os idealismos e os anseios naturais de libertação, de crescimento, de vitalização e de paraísos precisam ser atos diários, contínuos. O rio

nunca para, sem nunca sair do lugar. O rio realiza o tempo todo em seu fluir os ideais de um conservador e de um revolucionário, realiza igualmente os sonhos escapistas e as ações "responsáveis". Mas aqueles que pararam no meio do caminho, aqueles que voltaram atrás no seu desenvolvimento, aqueles que, por medo, insistem em mendigar uma coexistência com a sociedade, poderão descobrir que essa tentativa é, em si, absurda. Absurda por ser uma tentativa de misturar, de harmonizar uma coisa em que acredita com uma outra em que não acredita, ou mesmo que detesta, ou seja, os valores que considera falsos e antivitais. São duas crenças profundas que se opõem em sua consciência. Ou melhor, é a oposição de uma crença e de uma descrença extremadas. E aí está instalado no fundo e na superfície de nós mesmos o mais autodestruidor dos dualismos em toda sua força: o dualismo profundo entre o indivíduo e a sociedade. Entre a solidão e a sociedade. E quando isto acontece (sendo uma constante entre os jovens nas épocas de transição) é hora de pararmos imediatamente de "brincar", de continuar procurando pelo em casca de ovo. Porque começamos a caminhar em terreno minado que pode explodir a qualquer momento. Estamos já cara a cara com um problema de vida ou de morte. Estamos vivendo uma vida que já não é vida e ainda não é morte. Parece vida porque ainda não tivemos coragem de jogar fora as últimas e fracas ilusões que nos fornecem o mínimo de oxigênio para nos manter vivos. E parece morte porque nada mais (ou quase nada mais) dentro e fora de nós mesmos tem cara de vida.

Que fazer?

Jogar tudo fora!

Mas jogar que *tudo* fora?

Jogar fora todos os conceitos possíveis de sociedade, mas principalmente as ideias extremadas de que a sociedade *ou está certa ou está errada*.

Jogar fora todas as ideias que temos de nós mesmos. Mas principalmente as convicções de estarmos certos ou estarmos errados.

E será que isso é possível, humanamente possível?

Não, não é possível. Não é possível (e nem adianta tentar) enquanto não tivermos certeza de que o certo só existe porque existe o errado e vice-versa. Enquanto não tivermos certeza de que não existe um certo ou um errado absoluto e que ambos são interdependentes e impermanentes. Mas, voltando à ilusão: saber racionalmente que uma ilusão é ilusão é coisa que os homens inteligentes e observadores geralmente acabam sabendo. Mas com frequência caem no lado oposto, isto é, abraçam o niilismo ou o pragmatismo imoral. A certeza de que a ilusão é ilusão só é libertadora quando conseguimos jogar fora até mesmo a ilusão de não termos ilusão. E isso só acontece quando nossa mente deixa de ser um vaso, um continente que serve para conter ideias, conceitos, emoções, pensamentos, etc. Quando nossa mente se torna o que ela sempre foi e é: a mente é tudo o que existe dentro e fora dela mesma, sem nenhum dualismo. A mente são as ideias, os pensamentos, as emoções, os prazeres, as dores, etc. Como também, e isto é importantíssimo, é tudo o que existe no chamado mundo exterior.

A mente é o indivíduo e a sociedade numa só e única realidade. E é a essa mente que se dá o nome de *mente-vazia* ou *mente-total* ou *mente-cósmica*. Nós somos essa mente! O que é bem diferente de: nós temos uma mente. Pois aí existe o dualismo, o conflito entre nós e a mente. Se, como pensamos, nós temos uma mente, quem então seria esse que tem a mente?

Assim, para nos libertarmos do dualismo entre indivíduo e sociedade, precisamos primeiro ir até o fundo e encontrar a origem do próprio dualismo. Não desse ou daquele dualismo, como o que existe entre o indivíduo e a sociedade, mas do próprio dualismo, da sua própria razão de ser.



E o dualismo original, gerador de todos os outros, está desde o começo na ideia falsa que fazemos da mente. Ou melhor: está no falso dualismo, na ilusão de que temos uma mente que manipulamos dessa ou daquela maneira para esse ou aquele fim. Se entendermos que somos a mente e que a mente é nós, se tivermos certeza experimentada de que é um absurdo quereremos possuir aquilo que somos, então estaremos para sempre livres do conflito dualista.

O que chamamos de realidade é apenas o que *chamamos* de realidade. O que chamamos de ilusão é apenas o que *chamamos* de ilusão. São conceitos, são pontos de vista, são conteúdos do eu. E a prova de que são conceitos e pontos de vista é que variam de pessoa para pessoa. Assim também com tudo o mais que temos em nossa mente. Por isso, enquanto houver uma ideia de dualismo entre nós e a nossa mente, entre esse eu imaginário que julgamos ser e esse *órgão* chamado mente que julgamos ter, o dualismo persiste.

Por isso, enquanto procurarmos uma verdade, estaremos apenas procurando mais um conceito, mais uma ideia para nos agarrarmos nela. Mas os conceitos só nascem porque achamos que temos um vaso chamado nossa mente no qual possamos guardá-los para usar quando necessário. É uma visão originalmente dualista: eu e minha mente.

Eu penso, dizemos com orgulho.

Mas a realidade é outra: eu sou pensamento.

A ideia que tenho de mim mesmo e a ideia que tenho da sociedade já são em si um dualismo. Ter uma ideia sobre uma coisa já é um dualismo entre a ideia e a coisa ideada. Entre nós e a ideia.

O indivíduo é a sociedade e a sociedade é o indivíduo. A sociedade existe. O indivíduo existe. Mas é impossível saber onde começa um e onde termina o outro. E é aqui que está a chave desse problema, desse aparente dualismo entre indivíduo e sociedade. Mas o conflito nasce porque separamos a nós da sociedade através do ato

mental de ter uma ideia de nós mesmos e uma ideia da sociedade. Qualquer que seja a ideia.

A solução só aparece, a porta só se abre quando temos a certeza de que não adianta mesmo nada continuar contrapondo conceitos, ideias e julgamentos que temos de nós mesmos e da sociedade. A solução só surge quando não acreditamos mais na eficiência dos conceitos, das "verdades", para resolver os chamados conflitos internos. Quando descobrimos por cansaço, por exaustão ou até por nojo do próprio ato de pensar que com o pensamento, com os conceitos, jamais sairemos da prisão dualista. Quando entendemos que os dualismos existem porque existem os conceitos. Quando descobrimos que o dualismo em si mesmo não passa de um conceito.

# 9

## AS ORIGENS DO DUALISMO

Qualquer pessoa que tiver vontade de levar às últimas consequências o problema eterno entre o ser e o não ser, entre a unidade e a multiplicidade, entre o individual e o universal, chegará fatalmente a um impasse. E ao tentar destruir o impasse, descobrirá que, usando apenas o instrumento da razão, da lógica, jamais encontrará solução satisfatória. Isso porque a razão, o intelecto, trabalha com discriminações, com classificações, com particularizações, com cada coisa de uma vez. Isto é: para se chegar à realidade chamada A, tem-se primeiro que eliminar tudo o que não for A. Assim um objeto passa a ser identificado com mesa simplesmente porque não é cadeira, nem violão, nem fígado, nem cachorro, nem bochecha, nem licor de ovo, nem lua, nem tartaruga, nem nenhum dos outros objetos captados por nossa percepção. É da natureza da razão trabalhar assim. Todo processo de conhecimento que não seguir esse princípio, deixa de ser racional.

Agora vamos olhar a realidade total do impasse mencionado. Qualquer pessoa que tiver coragem de levar às últimas consequências o problema da unidade absoluta de todos os fenômenos e da multiplicidade relativa dos fenômenos, acabará por descobrir

assustado que existem provas irrefutáveis de que os indivíduos (unidades) existem. Mas ao mesmo tempo terá que aceitar (pois as provas são definitivas) que todos os fenômenos (unidades individuais) não possuem individualidade e não passam de ilusões, de meros fragmentos do Todo indivisível. Assim vemos ao mesmo tempo duas realidades: tudo é o Todo, o Um indivisível e não podemos negar esse fato. E a outra realidade que também salta à vista é esta: as unidades existem, uma cadeira não pode ser confundida com uma girafa.

Como sair desse impasse?

Como aceitar pela razão que um determinado objeto existe e não existe como unidade em si? Como aceitar que A é A e *não-A* ao mesmo tempo? Diante desse impasse é natural que a razão perca toda sua eficiência como instrumento de conhecimento. E é aqui, talvez, que poderemos encontrar a primeira razão da existência do pensamento dualista. O pensamento dualista existe porque o dualismo existe.

Os chineses taoístas estruturaram a realidade como sendo uma interação dualista. Eles viram o dualismo na raiz de todas as coisas. O Yin e o Yang são dois polos. Nada existe sem o movimento desses dois polos, que são opostos, mas são complementares porque um não elimina o outro. E este é mais um exemplo que sublinha a existência básica do dualismo. Mas é preciso insistir que o Yin e o Yang não são conflitantes.

Assim, o pensamento dualista existe porque o dualismo existe. Dizer que o dualismo não existe é negar a realidade. Mas também dizer que o Monismo não existe é negar a realidade. O pensamento dualista deve ter nascido porque o homem viu uma realidade dualista diante de seus olhos e não conseguiu negá-la. Esta a nossa ver a primeira e principal causa do pensamento dualista. A realidade cósmica não é monolítica. Da mesma maneira que a realidade cósmica é monolítica. E tudo indica que é mais fácil apenas enxergarmos o

sentido dualista da realidade. Do contrário essa não seria a condição humana dominante através de nossa História.

Vejam agora o mesmo problema com a ajuda da psicologia. Pesquisas contemporâneas mostram que o recém-nascido humano não percebe as formas da mesma maneira que nós percebemos. Cadeiras, casas, árvores, outras pessoas, etc. São percebidos pelo recém-nascido apenas como fluxos de energia. As formas caracterizadas, qualificadas como nós as vemos, pertencem portanto a um estágio mais avançado de desenvolvimento, o estágio da conceituação fornecido pelo aperfeiçoamento da atividade intelectual. Mas mesmo aí existe a multiplicidade representada pelos diferentes fluxos de energia, dos comprimentos das ondas de vibrações. Além disso, os fluxos de energia podem ser agradáveis ou desagradáveis. Dualismo.

Outra informação também fornecida pela psicologia nos diz que nos primeiros meses de vida a criança ainda não se conhece como um indivíduo. Ou seja: ainda não aprendeu a se isolar do Todo. Por um lado poderíamos dizer que aí o dualismo está ausente. Indivíduo e Todo são uma coisa só. Mas a explicação continua e nos dá evidências do dualismo: quando a criança sente dor, imagina que sua mãe ao lado também está sentindo dor. (O que em termos de amor maternal, numa outra esfera de especulação, não deixa de ser verdade.) Mas também neste caso permanece a sensação de dualismo e de multiplicidade. Porque a criança distingue a sensação de dor da sensação de prazer e reage de acordo com essas sensações e seus múltiplos tons.

Com isto não estamos querendo afirmar que o recém-nascido conhece o dualismo, ou melhor, que tenha o problema, o conflito do dualismo. Queremos apenas sublinhar a existência remota do fato dualismo ou multiplicidade. Ou *diferenciação* em oposição a uma *visão unitária*.

O gérmen do dualismo sempre existiu e sempre existirá. Mas uma coisa é o gérmen, a semente. Outra coisa é a árvore. O dualismo

como conflito de contrários, como radicalização, é que poderá ter tido sua origem em determinada fase da evolução humana. Na mitologia ocidental, mais particularmente, na tradição hebraico-cristã, o episódio da Queda, do pecado original, da maçã, pode fornecer uma indicação de que a humanidade nem sempre padeceu do conflito dualista. O episódio registra a consciência coletiva de um fenômeno novo na evolução do homem. Nenhuma lenda nasce do nada. Num certo momento de nossa evolução, passamos a ter consciência de nós mesmos como entidade separada do todo. (Como acontece com a criança em seus primeiros meses). Passamos a perceber que nossa mãe não está sentindo a mesma dor-de-barriga que estamos sentindo. Passamos a acreditar que temos uma identidade que é só nossa e que é limitada pela nossa pele. E embora o mito da Queda dê mais importância à aquisição da consciência do bem e do mal (dualismo moral), na realidade o que adquirimos foi a consciência de nós mesmos como entidade isolada, separada do Todo (Deus). Foi o nascimento do EU.

Costuma-se com certa razão apontar a origem do pensamento dualista ocidental nas posições filosóficas assumidas por Platão (427-347 AC) e por Descartes (1585-1638). Platão e Descartes desenvolveram uma concepção idêntica sobre a realidade do ser. Partindo ambos da mesma constatação de que os fenômenos (existência) percebidos pelos sentidos carecem de realidade absoluta, irão conceber a Ideia (essência) como única realidade possível. Assim, segundo eles, as ideias são inatas e permanentes.

Para Descartes, se o homem, que é um ser imperfeito, consegue conceber uma ideia de perfeição (Deus), isto contraria a lei de causa e efeito (um ser imperfeito não poderia conceber uma ideia perfeita). Assim, sua lógica irá concluir que essa ideia de perfeição só poderia ter sido colocada no homem por Deus, que é perfeito. E por isso, a Ideia é uma realidade essencial, inata, permanente, ao contrário dos

fenômenos materiais que são impermanentes e ilusórios. Os fenômenos são apenas sombras, ilusões, como afirma Platão no seu famoso Mito da Caverna (República).

Assim, nos dois pensadores, vemos a ênfase dada ao dualismo entre Ideia e fenômeno físico. Entre o espiritual e o material. Entre mente e matéria. Mas a própria necessidade imperiosa de se encontrar uma verdade em oposição ao falso começa um pouco antes da filosofia grega. E alguns autores chegam a afirmar que sem essa necessidade, de origem não grega, a filosofia não teria nascido.

Embora A.C. Bouquet, da Universidade de Cambridge, não aceite a possibilidade de uma ligação cultural entre o pensamento de Zoroastro (660-583 a. c.) e o dualismo hebraico (bem e mal) encontrado no pensamento dos profetas, Albert E. Avey, da universidade de Ohio, acredita que Zoroastro exerceu influência sobre as ideias hebraicas de bem e de mal e sobretudo sobre a existência de uma entidade, de uma corporificação do mal, o Satã.

Zoroastro via em todo o processo do Universo uma batalha continua entre as forças do bem e as forças do mal. Ahura Mazda era o Deus da Luz do Persas. E Angra Mainyu era o Espírito do Mal.

Consultando o Avestra (o texto sagrado atribuído a Zoroastro), vamos encontrar passagens como estas: "Eu sou Zoroastro, aquele que odeia com toda sua força o homem falso. Mas sou também um forte defensor do homem que está do lado da verdade." "No princípio os dois espíritos eram gêmeos, um era bom e outro era mau." Nos textos encontramos também frequentes referências a duas entidades celestiais. Uma chamada Pensamento Bom (ou do Bem) e outra chamada Pensamento Mau (ou do Mal).

Nem no pensamento da Mesopotâmia, nem no pensamento do Egito, nem no pensamento da Índia (este último como o da Pérsia de Zoroastro, de origem ariana através dos Vedas), encontramos a ideia de uma entidade chamada Diabo em oposição direta à ideia de Deus.

Assim o dualismo, como conflito de pensamento ou de consciência, parece ser anterior a Platão.

Mas aqui devemos parar a procura das origens do pensamento dualista. Pelo menos com o instrumento da especulação intelectual ou apenas racional. Mas, sem o comportamento apenas racional, quem estaria interessado na procura? Numa procura que nada tem a ver com o aqui-agora? E que por isso não passa de divertimento intelectual (melhor hipótese) ou de nova fonte de ansiedade...

Mas resta, mesmo assim, um saldo útil: a consciência de um conflito dualista não parece ter nascido com o homem. E assim como veio, assim pode ir.



# 10

## NO CAMINHO DO NÃO-DUALISMO

Nossa maneira dualista de ver a vida precisa ser compreendida e superada se quisermos ser realmente praticantes do Zen.

Assim, se a gente se apega somente às coisas que nossos sentidos percebem, ao chamado mundo material (relativo), acontece sempre uma certa sensação de vazio, uma carência de alguma outra realidade que não sabemos bem o que seja. Mas, se por outro lado, nos apegarmos somente também a essa outra realidade que não sabemos o que seja (o absoluto das religiões), e abandonarmos as realidades imediatas e concretas dos sentidos, acontece igualmente uma sensação de vazio, de falta de vida.

Durante a longa História de sua presença na Terra, o homem sempre se caracterizou por uma oscilação quanto ao lugar em que deve procurar satisfazer sua sede de transcendência: se no palpável, mas impermanente mundo dos valores relativos, se no incógnito, mas confortador mundo do absoluto. E o sofrimento da insegurança e da ansiedade é maior ou menor em certas culturas, em certas épocas. Mas o sofrimento sempre acompanhou o homem. Isto porque, tanto quando procuramos força vital no lado chamado material, o lado dos fenômenos (existência) onde tudo é relativo e finito; como quando a

sede de transcendência nos leva para o chamado lado espiritual (essência) onde tudo é absoluto e infinito, o resultado, embora diferente, continua sendo a convivência com o sofrimento.

Como então experimentar o relativo e o absoluto ao mesmo tempo?

Experimentar o relativo e o absoluto ao mesmo tempo é sentir, intuir que um não pode existir sem o outro. Fora do relativo, onde procurar o absoluto? Fora do absoluto, onde procurar o relativo? É preciso perceber que eles não são opostos e sim complementares. Um não exclui o outro. Ambos existem, mas são uma só realidade. Como no conhecido exemplo dos dois lados de uma moeda. Ou da árvore e da floresta. Nossa mente, condicionada no pensamento, na classificação dualista dos fenômenos, tem total dificuldade em ver esse sentido profundo de complementação entre os aparentes opostos.

Mas transcender os opostos não é o mesmo que simplesmente equilibrá-los, harmonizá-los pela razão. Não é o mesmo que planificar um comportamento moderado do tipo nem tanto ao mar, nem tanto à terra ou nem oito, nem oitenta. Isto, fatalmente levará apenas a um terceiro posicionamento de nossa mente, a um terceiro apego que atende pelo nome de caminho-do-meio. No momento em que se transcendem os dualismos, transcende-se também a ideia de um caminho-do-meio ao qual nos apegamos por medo de ficar com as mãos vazias, com medo de cair no nada. Uma rosa desabrocha em sua plenitude. Justamente porque não está apegada aos conceitos de plenitude, de limitação ou de caminho-do-meio.

\* \* \*

Examinar agora alguns dualismos básicos nos colocará mais próximos de uma compreensão maior do que foi dito.

A felicidade e a infelicidade. Por que nos sentimos infelizes? Não será por que nos encontramos em uma situação oposta aquela que idealizamos como situação de felicidade? A infelicidade é a consciência de um estado onde a felicidade não tem lugar. Assim, se não houvesse o conceito de felicidade, não poderia haver o conceito de infelicidade e vice-versa.

Isto não quer dizer, naturalmente, que durante uma vida não se sucedem períodos em que viver se torna mais agradável ou mais desagradável. Isto faz parte da vida, como o dia e a noite em cada 24 horas, como o verão e o inverno em cada ano, etc. São movimentos que mantêm a existência do ritmo. O movimento pendular cria o ritmo e este é a base da vida. A vida é uma pulsação.

O engano está em rotular, em discriminar e isolar os momentos do ritmo. O engano está em ver como realidade absoluta (a felicidade ou a infelicidade), realidades que são relativas e interdependentes. Interdependentes porque uma não pode viver sem a outra.

Sem estarmos apegados a uma idealização de vida (felicidade), não existiria a idealização oposta (infelicidade). Exemplo: um homem perdido numa floresta, sofrendo todo tipo de desconforto, se sente infeliz e sonha com o que para ele seria naturalmente a felicidade: uma casa, uma cama macia, bastante comida, calor humano, etc. Muito bem. Mais tarde esse homem vem a atingir seu ideal de felicidade. Volta da floresta e se instala na tal casa que sonhou. E suponhamos que fosse obrigado a ficar dez dias deitado numa cama bastante macia como a que sonhou para o máximo da felicidade e comendo em grande quantidade tudo o que sonhou sua fome. É sabido eu o novo estado em que se encontra começaria a lhe parecer bastante feliz.

Quando as águas de um rio têm de correr por um vale mais estreito, elas correm. Quando têm de saltar do nível que estão para um outro muito mais baixo, elas saltam. Quando têm de correr entre

pedras, elas correm. E não consideram essas situações como infelizes. Cachoeira é cachoeira e não infelicidade. Perda de uma pessoa amada é perda de uma pessoa amada e não infelicidade. A dor de se perder uma pessoa amada é genuína e profundamente natural. Mas dar a essa nova situação o nome de infelicidade, é um desejo de perpetuar a dor, é um bloqueio à possibilidade de que momentos "felizes" possam vir a acontecer.

Assim o sadio é não se apegar nem à ideia de infelicidade, nem à ideia de felicidade. O homem "feliz" é aquele que não deixa sua cabeça ficar cheia de conceitos de felicidade, nem de conceitos de infelicidade. Não estamos no mundo nem para ser feliz, nem para ser infeliz. Estamos no mundo para fluir. Como o rio pelas montanhas, pelas planícies, pelas florestas, sob a chuva, sob o sol, além da felicidade e da infelicidade. Nunca nos esquecendo de que o rio redobra sua força quando encontra um obstáculo.

\* \* \*

Um outro dualismo significativo e que cria muito sofrimento em nossa vida social, é o de sermos aceitos ou rejeitados pelos outros. Se o meio social em que vivo, ou uma só pessoa com quem me relaciono, precisa de mim para alguma coisa, então me sinto sócio do clube, sou aceito. Caso contrário, fico de fora, me sinto rejeitado.

Se a mulher que amo também me ama, me sinto aceito. Se não me ama, me sinto rejeitado.

Se vou a uma festa e consigo ser notado, me sinto aceito. Se passo despercebido, me sinto rejeitado.

Se na hora da promoção, numa organização de trabalho, sou promovido, me sinto aceito. Do contrário, o sentimento da rejeição.

Mas acontece que uma determinada pessoa ou grupo de pessoas pode não precisar de mim independente de me querer bem ou mal. A

mulher que amo não precisa necessariamente sentir amor por mim. Se não recebo a promoção pode ser porque realmente não mereça ou porque o responsável por ela seja mesmo parcial e dê mais importância às suas simpatias pessoais do que à eficiência do trabalho. São fatos.

Ser rejeitado ou aceito é uma coisa. Sentir-se rejeitado ou aceito, apegar-se à ideia de rejeição ou de aceitação, já é outra coisa bem diferente.

De tudo isso somos forçados a concluir que os sentimentos de rejeição ou de aceitação não passam de estados mentais sobre determinadas realidades. O que aprofunda o dualismo, o conflito entre o sujeito e o objeto. Entre a coisa ou o fato e o que pensamos e sentimos.

Se uma pessoa não gosta de mim, isto é um fato que está no eu dessa outra pessoa, não em mim. É a outra pessoa, não eu. Agora, quando eu sinto em mim e não gostar do outro, quando me aborreço com o fato de outro não gostar de mim, aí meus sentimentos passam a existir em função dos sentimentos do outro. E o mesmo com relação ao fato de um outro gostar de mim.

Como, por conta própria, não temos muita certeza se somos ou não o que imaginamos ser, precisamos da aceitação dos outros para confirmar. Daí a necessidade de nos apegarmos ao sentimento de rejeição ou de aceitação. E quanto mais o homem cultiva o seu eu, se fecha em si mesmo, mais ele tem necessidade de ansiar pelo aplauso e de temer a vaia. Porque ao se apegar demais a si mesmo, só pensar em si mesmo, o homem está ao mesmo tempo procurando uma definição para o seu ser. Quem se fecha em si mesmo não é, como parece, alguém que não liga para a opinião dos outros, mas quem está mais necessitado dela.

Se não tivermos na mente as ideias contraditórias de aceitação ou de rejeição, seremos aceitos por quem tiver necessidade de nos aceitar e rejeitados por quem tiver necessidade de nos rejeitar. Só isso.

Somos aceitos ou rejeitados de acordo com circunstâncias determinantes e não porque sejamos essencialmente uma entidade aceitável ou rejeitável. Mas seremos entidades aceitáveis ou rejeitáveis se colarmos em nós esses rótulos. É sabido que uma pessoa apegada à ideia de rejeição induz os outros a rejeitá-la.

Quando temos, a priori, o conceito de sermos rejeitados, nos fica difícil compreender a realidade circunstancial da rejeição.

\* \* \*

Mais um dualismo. Vício e Virtude. De todos os dualismos, este parece o mais adequado para exemplificar o sentido relativo do dualismo.

Sem a existência de uma ideia de virtude, a ideia de vício perderia o sentido. Um viciado, mesmo quando tenta se enganar glorificando o vício como uma forma de coragem ou de liberdade, permanece preocupado com a virtude. Um virtuoso não passa um dia sem condenar ou temer o vício.

Quanto mais nos apegamos a um lado, mais o outro lado cresce dentro de nós.

A relatividade desses opostos é também ilustrada pelo comportamento de uma comunidade de piratas onde a virtude é saber roubar melhor. Ou na guerra, onde o ato de matar é o máximo da virtude.

As ideias de virtude e de vício (de bem e de mal), ao contrário do que se afirma, não são um freio contra o animal que há no homem. Se fosse, não haveriam guerras religiosas, nem a exploração do homem pelo homem. A exploração de um animal por um outro não

acontece na natureza. Por isso, é mais fácil aceitar a evidência de que a crueldade humana nasce justamente do conflito antinatural que existe entre o bem e o mal, entre o vício e a virtude.

\* \* \*

A velhice e a juventude é um dualismo que angustia qualquer ser humano que já passou dos quarenta ou dos cinquenta anos. Ser jovem é estar começando. Ser velho é estar acabando.

Mas começando e acabando o quê?

A vida.

Mas a vida tem começo e tem fim?

A vida é o ato de viver. E o ato de viver começa e termina em si mesmo. O nosso julgamento do ato de viver é que classifica o ato de agradável ou desagradável, de ato no começo ou de ato no fim. O ato de viver é o ato de viver e a nossa sensação de estarmos vivos é a única coisa *palpável* que possuímos, sejamos jovens ou velhos. Se compreendermos profundamente a realidade da vida, nossa adequação, nossa harmonia com ela é uma consequência natural. E é nessa harmonia que está a sensação de se sentir cheio de vida, nunca no fato de ser jovem. Do contrário, todos os jovens seriam felizes, cheios de vida.

Um peixe vive tão à vontade num oceano quanto num aquário. Porque o seu ato de viver só acontece no aqui onde ele estiver e não no todo do mar. Do mesmo jeito nosso ato de viver, nossa vida, só acontece no agora em que estivermos e não nos oitenta anos em que poderíamos viver. Um pássaro não fica triste no seu ninho se lamentando por estar ficando velho. Mas vive em todos os minutos em que estiver vivo porque viver, estar vivo, exercer sua vida, é a única realidade que conhece.

Assim, o dualismo que existe entre ser moço e ser velho não passa de uma atitude mental originada dos conceitos que temos sobre o aproveitamento da vida. Nas sociedades primitivas, na maioria delas, assim como na sociedade utópica de Platão, ou nas velhas civilizações orientais o sentido relativo de velho e de moço chega a ser invertido, é o oposto do que conhecemos: o poder, o prestígio, os privilégios são desfrutados pelos velhos e não pelos jovens. Mas o ponto fundamental para superar-se o dualismo velho-moço situa-se no sentido profundo da vida e não em seus aspectos relativos.

Para os que só sabem enxergar na vida uma realidade que tem começo, meio e fim, o moço é o bem e o velho é o mal. Mas se no entanto entendermos que da vida todos nós só temos o aqui-agora, e que para viver o aqui-agora plenamente precisamos estar além dos dualismos de agradável ou desagradável, de felicidade ou de infelicidade, de velho ou de moço, de começo ou de fim, então é evidente que ser velho ou ser moço nada tem a ver com o assunto.

\* \* \*

O dualismo entre ação e não ação ajuda a compreender um outro dualismo que talvez seja o mais importante de todos: o dualismo do ser e do não ser, ou da vida e da morte. O dualismo entre ação e não-ação é responsável em grande parte pela acentuada incidência das doenças cardiovasculares, enfartes, derrames, etc. E sobretudo das ansiedades.

Hoje, mais do que nunca, o homem acredita que viver é estar agindo. Agindo no sentido de estar fazendo coisas. E fazendo coisas no sentido de coisas produtivas. As programações que fazemos para nossas vidas esclarecem bem esse ponto.

O adolescente tem toda sua vida futura já programada, o colégio, a universidade, o casamento, a carreira profissional, as



viagens, os filhos, a casa própria, a segunda casa na praia ou no campo, casa esta que já é destinada aos últimos anos de vida depois da aposentadoria. O descanso e a diversão são hoje tão minuciosamente programados, medidos e contados, como as operações de produção. Em cada hora do fim de semana, há uma coisa programada que deve ser feita. Bom, mas continuar falando sobre isso não tem sentido porque é fato por demais conhecido e discutido.

Se o homem não está agindo, não está fazendo alguma coisa que dê vantagem, se o homem não está tendo o tempo, se não está utilizando cada minuto, surge logo o sentimento de culpa. E é esse sentimento de culpa que nos dá a chave do dualismo ação/não-ação. Mas não é o sentimento de culpa em si que nos interessa aqui. Vamos usá-lo apenas como sintoma de um fato mais grave. O fato mais grave é o medo do nada, do vazio, do não-ser, da morte. Agir é estar vivo. Não agir é estar morto. O homem não pode deixar cair a peteca. Não pode haver solução de continuidade entre uma ação e outra.

Mas vamos entender esse dualismo.

Estou com um martelo em minha mão. E começo a dar marteladas em um objeto. Suponhamos que quando o martelo bate no objeto, isto seja uma ação. E que quando o martelo sobe, se distancia, isto seja não-ação. O que existe neste exemplo? Dualismo ou complementação do gesto de martelar? Ou então: será que poderia haver a martelada se não houvesse o movimento de levantar o martelo?

Outra maneira de abordar esse dualismo da ação e da não-ação, é o sempre bom exemplo do mar e das ondas. Se chamarmos as ondas de ação e o mar de não-ação, veremos logo que os dois são uma só e mesma realidade. Entre uma onda (ação) e outra, o que existe? O nada, o vazio, o não ser, a morte? Não. Existe o mar.

As formas só existem, só são percebidas por nossos sentidos porque existe o chamado espaço que funciona como uma espécie de pano de fundo onde elas se destacam.

\* \* \*

Um último dualismo. Sujeito e objeto.

Quem sou eu? Diante dessa famosa pergunta, todas as respostas levam fatalmente à descrição grosseira ou sofisticada de um objeto. Tudo o que eu disser que sou eu, serão apenas informações sobre um objeto. O que digo que sou eu, então, obedece ao mesmo comportamento mental que me leva a dizer sobre quaisquer objetos exteriores. Assim, existe um sujeito que conhece, que tem consciência, que tem informações sobre um determinado objeto. Muito bem. Então eu não sou esse objeto que me descrevo como sendo eu. Eu sou o sujeito que conhece, que descreve esse objeto.

Pronto, já sei quem sou eu.

Será que sei mesmo?

Vejam uma nova pergunta: Quem é esse sujeito que conhece o objeto chamado eu? A única resposta será esta: Este sujeito é o meu verdadeiro eu.

É, mas infelizmente o problema não termina aí. Há uma nova pergunta: Se você tem consciência de existir esse tal de verdadeiro eu, quem é o sujeito que conhece esse novo objeto?

E assim, como se vê, a coisa não tem fim.

Porque, sempre que houver um sujeito, há um objeto.

A solução portanto só poderá ser alcançada quando não tivermos na cabeça mais nem a ideia de um sujeito, nem a ideia de um objeto.

\* \* \*

Na transmissão do espírito do Zen, são conhecidos os métodos que visam bloquear o hábito de nossa mente. E levam o discípulo a conhecer diretamente aquilo que só sabia através de ideias sobre, de conceitos, de palavras. Assim, voltando à historieta já contada, o Mestre com um bastão na mão diz ao discípulo: "Se você disser que isto é um bastão, bato com ele em você. Mas se disser que não é um bastão, também bato com ele em você. Agora, me diga o que é isto?" Pronto, a porta para a aproximação racional, verbal, conceitual do bastão foi fechada. E o discípulo terá que conhecer aquela coisa em sua coisicidade e não mais em seu nome, em seu conceito de ser ou de não ser. Para conhecer realmente aquela coisa o discípulo terá de transcender o dualismo que existe em sua mente entre o bastão e o não-bastão.

Mas além desses métodos conhecidos pelo nome de *mondo* e que se apresentam não só na forma de pergunta e resposta, mas também de pequenas histórias; além dos famosíssimos *koans*; além dos sutras; além dos exercícios de concentração, de profunda atenção e integração nas atividades cotidianas; além de todos esses métodos que são sustentados e iluminados pela prática diária do Za-Zen, usa-se também a força eficiente das imagens e símbolos que os poemas oferecem.

## POEMA DE SENG TSAN

O caminho zen não conhece dificuldades  
Apenas ele se recusa a toda preferência:  
Só quando se acha liberado do ódio e doa amor,  
É que ele se revela plenamente e sem disfarce.

Basta a diferença de um décimo de polegada  
Para que o céu e terra fiquem separados:  
Se queres ver o Caminho zen manifesto,  
Não concebas pensamento em seu favor nem contra ele.

Opor o que amas ao que não amas...  
Eis a doença da mente:  
Quando não se compreende seu significado,  
A paz é turvada por nada.

No mais alto nível da realidade  
Não há nem “outro” nem “eu”;  
Quando se reclama uma identificação direta,  
Só nos é dado dizer: “Não-dualidade”.

Não busques complicações externas,  
Não permaneças no vazio interno,  
Quando repousa sereno na realidade das coisas  
O dualismo se dissolve por si mesmo!

Um em tudo  
O tudo em Um.  
Se apenas isto for compreendido  
Não te preocupes mais com tua “imperfeição”.