



CONDIÇÕES DA CONCENTRAÇÃO E DA OBSERVAÇÃO

Por Taisen Deshimaru Roshi

Organização: Gustavo Mokusen

Durante os primeiros minutos de zazen, o cérebro é semelhante a uma janela aberta pela qual sopra uma forte corrente de ar; os pensamentos intencionais se sucedem sem cessar. Depois, com o prolongamento da prática, a corrente dos pensamentos intencionais decresce e depois para. Quando o vento para de soprar, encontramos a calma, o cérebro se torna um lugar tranquilo. É muito difícil criar e manter um estado de consciência justo.

A extinção do pensamento intencional instaura o estado de concentração [shi]; pela concentração nossa mente torna-se calma.

Todavia, essa condição da mente não define por si só o verdadeiro Zen. A simples cessação do pensamento intencional, com efeito, constitui apenas um aspecto da verdadeira condição de zazen e conduz a um estado de sonolência e embotamento chamado [kontin]; a mente não pode manter o estado de vigília, que requer certo estado de tensão da consciência, e necessita uma atividade.

Por isso Dogen disse: "é preciso pensar do fundo do não-pensamento".

Esta vigília ativa é a observação atenta [kan], a segunda componente da condição de zazen; [shi] e [kan] associados dão a atitude correta da mente durante zazen; produzidos simultaneamente, eles são a expressão mais elevada da consciência, que é chamada [hishiryō], pensamento absoluto, além-do-pensamento.

Mas nos primeiros tempos de zazen, antes de chegar a esta condição perfeita da consciência, o estado de concentração e o estado de observação se sucedem alternadamente.

A Concentração sozinha, como vimos, conduz a um estado de obscurecimento e sonolência da consciência, tal como uma vela que se consome e se apaga. Este estado é chamado em japonês de KONTIN, a mente que se obscurece e tomba na sonolência.

Para não se cair totalmente na sonolência, devemos começar a praticar a Observação; esta constitui o despertar da consciência desde o subconsciente; os pensamentos são encaminhados até a consciência e observados por ela; quando o pensamento brota, logo desaparece imediatamente, e a observação que daí resulta é uma "observação clara", instantânea; mas quando o pensamento permanece, a Observação se prolonga igualmente, e esta se torna uma persistência muito longa do estado de observação e conduz à consciência agitada e dispersa. Esse estado é chamado em japonês de SANRAN, e define a mente flutuante, errante, sonhadora; então o vento dos pensamentos sopra de novo violentamente e perturba a luminosidade estável e doce que emanava da flama. Neste momento, é preciso deixar qualquer pensamento, e conduzir seu espírito ao estado de Concentração. Assim se forma o ciclo da Concentração e da Observação.

A mente de [sanran] nasce a partir do movimento afluyente dos pensamentos. [San], significa estar distraído ou disperso. [Ran], estar na confusão. Quando nossa mente está nesse estado, é preciso temperá-lo por meio da concentração [shi].

A mente de [kontin] nasce a partir do estado de não-pensamento que, ao se prolongar, faz cair a mente no estado obscuro da sonolência, seguida de sono. Neste momento, é necessário recolocar a mente na vigília por meio da observação [kan].



Podemos desde já concluir que é muito difícil criar e manter um estado de consciência correto: o prolongamento do estado de Concentração conduz ao estado de [kontin], o prolongamento do estado de Observação, ao estado de [sanran]. Como resolver esse dilema? É um koan.

Dogen respondeu com [hishiryo], o pensamento além do pensamento – Para se chegar a esta consciência absoluta, é necessário previamente deixar claro os métodos apropriados para aí chegar. O Zen ensina três métodos de Concentração. E um de Observação.

1. – A CONCENTRAÇÃO

Entrando no [dojo], a mente está ainda impregnada de agitação e de solicitações que suportamos no mundo exterior. Assim, desde que nos sentamos em zazen, esta agitação gravada em nosso ser tende a ressaltar por ondas desordenadas; o problema reside no fato que, para os principiantes sobretudo, a consciência tem tendência a se ligar, a se enganar por essas ondas de agitação.

Então é necessário praticar a concentração.

A – PRIMEIRA FORMA DE CONCENTRAÇÃO consiste em colocar sua mente sobre a linha vertical fictícia que liga o nariz ao umbigo; quer dizer que é preciso estar atento em guardar a retidão exata da postura, retidão que atesta o estado de concentração e de vigília. Para ilustrar esta atitude mental, os Mestres têm seguidamente recorrido à imagem de um macaco preso a uma estaca, onde o macaco é a mente agitada, e a estaca é a postura rigorosamente direita.

B – SEGUNDA FORMA DE CONCENTRAÇÃO consiste em deixar passar os pensamentos, em se desviar da sua aparição, em deixá-los desde que nos apercebamos de que nós estamos imóveis.

C – TERCEIRA é a mais difícil, ela corresponde à realização imediata de nossa verdadeira natureza, que não tem substância própria. Da compreensão última desta noção brota o despertar supremo. Esta é a certificação última do fim da ilusão dualista: o eu é inacessível, pois ele é sem substância; se bem que ele exista, é sem realidade. Vazio [ku].

Assim, não podemos agarrar nossa mente que não tem substância própria. “Minha mente é inapreensível” é a resposta famosa de Eka a Bodhidharma. Não é, pois, mais necessário agarrar, controlar, acalmar, pacificar; é suficiente deixar passar as ilusões, deixá-las desaparecer por elas mesmas, e, portanto, de se conformar à ordem cósmica e de deixá-la trabalhar. A concentração se estabelece então sem esforço, inconscientemente, naturalmente, automaticamente, pois todo dualismo se extingue na unificação da mente com a mente. Nesse estado, não resta mais traço da menor sombra de discriminação, porque a mente não se objetiva mais, não procura mais ver a si mesma. Este é o estado chamado Nirvana, a extinção total de toda forma discriminada no UM absoluto.

Quando eu era principiante no Zen, eu me concentrei exclusivamente em zazen, sobre a postura correta da qual depende o estado de concentração correto. Mas compreendi em seguida que o verdadeiro zazen não residia unicamente na atitude concentrada da mente e do corpo: a verdadeira condição da mente que deve resultar da prática de zazen é ao mesmo tempo concentração subjetiva e observação objetiva. Essa condição de observação coloca um problema difícil porque ela conduz rapidamente o praticante (sobretudo se ele não tem um longo hábito do Zazen) a uma atitude dispersa da consciência; mas de outro lado, esta condição de observação é uma necessidade, porque, desde o cessar do pensamento consciente, o subconsciente, não estando mais embaraçado pelas barreiras da consciência, se mostra livremente; por outro lado, a observação do subconsciente que desfila diante do olho da consciência conduz à compreensão verdadeira, não intelectual, desse subconsciente; essa compreensão, direta, intuitiva, imediata, é a condição requerida para que surja a autêntica sabedoria [prajna] que se manifesta progressivamente através da consciência [hishiryo].

Esta consciência [hishiryo] é a atitude mais justa da consciência e o degrau supremo da realização; nela estão contidos ao mesmo tempo a Concentração Perfeita e a Observação Ilimitada e imediata do Todo.



A sabedoria e o espírito de grande compaixão que são aí manifestados se prolongam na multiplicidade das ações de nossa vida: atividades, comportamentos e atitudes do corpo, da palavra e da mente, que atestam muito precisamente o grau de despertar da consciência.

De outro modo, a totalidade de nossas ações cotidianas constitui, elas mesmas, terreno de treinamento de nossa consciência na prática da concentração e da observação.

Todavia, zazen continua a ser o lugar onde a experimentação é mais lúcida e mais intensa, permitindo a concentração se suceder a observação desde que esta se torne excessiva e falsa, e inversamente, até a obtenção da harmonia perfeita das duas, unidas em sabedoria e serenidade.

2 – A OBSERVAÇÃO [KAN]

Dogen escreveu no Fukanzazengi:

“Pense do fundo do não-pensamento”.

Esta frase explícita o estado de observação de zazen, e complementa aquela que exprime o estado de concentração

Quando, durante o zazen, os pensamentos se elevam do subconsciente e afloram na consciência, a mente mergulha em um estado de dispersão e agitação, e a prática da observação é então requerida, visando equalizar as perturbações engendradas na consciência.

Na época de Budha Shakyamuni, era corrente praticar a meditação próximo a cadáveres. A finalidade dessa prática era conduzir a consciência a uma visão mais correta sobre a natureza das existências, que define [mujo], a impermanência. Esta noção de impermanência é de muita importância porque ela define implicitamente a natureza não substancial de todas as coisas.

Esta é a essência de zazen, a forma de observação que vou analisar para vocês após minhas experiências.

A observação direta se confunde com a grande sabedoria que permite ver o aspecto real de todas as existências que são [mujo], impermanentes.

Na vida, nossa consciência está continuamente em movimento, solicitada por nossas próprias atividades interiores, e os múltiplos elementos exteriores. Por ela tomam forma as miríades de fenômenos aos quais ela empresta uma realidade estável, durável e substancial; em outros termos, trata-se da consciência aprisionada no tempo, que não tem outras visões senão estas, todas relativas, se apresentando a ela no instante.

Ao contrário, a consciência que compreende intimamente [mujo] a impermanência se situa no não-movimento; ela está vazia de todo pensamento, não está submissa a nenhum elemento nem a nenhum aspecto, nem a nenhuma forma produzida pelo corpo, pelo pensamento ou pela palavra, e não se agarra mais em nada dessas discriminações.

Ela está em [ku] vazio, é [ku] ela mesma, vacuidade absoluta.

Podemos dizer que ela é, de maneira eterna, em um presente sem cessar em movimento. Ela não reveste por si mesma o aspecto do presente fugidio, aparecendo e desaparecendo em uma forma específica que possa ser identificada como “mente”; mas as existências, forjadas nos limites do tempo, são investidas da natureza da mente. Por isso, durante o Zazen, a mente serena que se estabelece não pode, do mesmo modo, ser observada. Ela **É**, muito simplesmente. Desde que tomamos providências no sentido de querer vê-la, um fosso incomensurável separa esta intenção de querer ver da mente que existia e que desapareceu.

Para que a mente reapareça e se manifeste em sua verdadeira natureza, o entrave da separação discriminativa gerado pela intenção em agarrar ou fugir de algo deve ser afastado.

Assim é dito que é preciso pensar do fundo do não-pensamento. É chegar à verdadeira mente, inconscientemente, naturalmente, pela concentração profunda de zazen.



3. MÉTODO PARA ESTABELECEM O VERDADEIRO ESTADO DE SAMADHI PELA EXTINÇÃO DAS IMPRESSÕES SENSÍVEIS.

Pela extinção dos estados perturbados de [sanran] e [kontin] – segundo os métodos de concentração e observação descritos acima – a condição de samadhi pode aparecer: esta condição é o estado de concentração perfeita mantida pelo despertar total da mente, após a extinção momentânea de todas as formas de impressões inerentes a nossa consciência discriminatória e dualista; essas impressões são, todavia, suscetíveis de reaparecer a qualquer momento. Também o estado de samadhi é um estado delicado e muito sutil. Se, com efeito, nós não chegamos a compreender profundamente, com a totalidade de nosso ser, que esta condição delicada de samadhi não é verdadeira nem falsa, mas transcende a toda visão dualista, e se, em seguida nos apegamos a um dos aspectos benfazejos dessa condição – serenidade e alegria profunda; então nascerão na consciência impressões apreciativas, que, por seu caráter discriminativo, nos afastarão bastante dessa condição. Mas se, inversamente, a compreensão absoluta nasce conjuntamente pela fusão íntima de todo nosso ser com a condição de samadhi, esta se perpetuará naturalmente. Pois, a partir desta compreensão além de toda discriminação, não se elevará mais em nossa mente nenhuma delusão (de verdadeiro ou falso, de contentamento ou de temor, etc) originada de nossas opiniões apreciativas.

Esse estado é chamado igualmente, estado de concentração equânime, ou equanimidade.

Assim, para se desfazer de toda forma de impressão que nasce em razão da força de apego ao karma profundo das (ações do corpo, da palavra e da consciência) e que nos enganam na discriminação, na apreciação e nos preconceitos, é requerida a objetivação consciente dessas ações e dessas impressões por meio da observação vigilante e imparcial.

Então se desprende como casca velha de madeira todas as formas de apego ao karma.

Esse método é igualmente chamado método da observação, e por ele pode ser instaurado o estado de concentração perfeita do samadhi.

O termo sânscrito samadhi designa o estado daquele que está estabelecido, fixo, imóvel e pacificado na concentração perfeita. Desse estado surge a sabedoria, que nasce da compreensão íntima e profunda, intuitiva, imediata do todo. Nisso ela difere fundamentalmente do sentido que lhe é ordinariamente atribuído no vocabulário europeu (ocidental), e que faz referência à forma de sabedoria procedente da epistemologia, e, pois, limitada ao raciocínio.

Se, durante zazen, podeis entrar em samadhi, no meio do absoluto não-pensamento, isso não significa, portanto, que a sabedoria se manifestará simultaneamente. Nesse caso, se bem que o samadhi seja imobilização serena da mente, ficamos imobilizados somente na ignorância despida de profunda sabedoria. Assim é preciso que seja experimentada a sabedoria. Se esta nasce do conhecimento saído da simples observação, ela permanece estreita e restrita só as conjecturas tiradas dos dados desta observação. É preciso, pois, que a sabedoria brote no meio da atenção que existe no estado de samadhi, onde a consciência não está absorvida por um dado discriminatório, mas concentrada sobre a totalidade e em união com o todo. O surgimento dessa sabedoria ocorre por decorrência natural dos méritos acumulados com a prática do Zazen. Nesse caso, a observação percebe de maneira global e a sabedoria se torna natural, onisciente, universal. Inversamente, se durante zazen chegamos à sabedoria profunda (prajna, em sânscrito) através do estado de observação nascido do pensamento absoluto, isso não significa que chegamos simultaneamente ao perfeito e tranquilo estado de samadhi. Nesse caso vossa sabedoria, se bem que clara e profunda, não conduziu à serenidade; faltando a estabilidade do samadhi, ela se dispersa em múltiplas direções onde se agita vossa consciência.

A sabedoria capaz de observar a vacuidade e a impermanência, se não for acompanhada da serenidade do samadhi, é uma sabedoria falaciosa que conduz à alienação; assim, para que apareça o estado mental justo no zazen, deve se estabelecer na consciência, juntamente com a sabedoria, a condição de samadhi. Vemos, pois, aí ainda que concentração e observação são duas atitudes fundamentalmente complementares, cuja união conduz à autêntica sabedoria profunda na quietude do samadhi. Nesta condição harmoniosa do espírito, todas as formas de entaves do karma podem ser cortadas e o último ideal espiritual alcançado naturalmente.