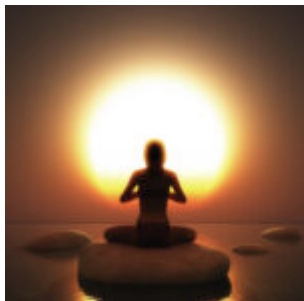


# Lições Budistas em Pequenas Frases

escrito por Triada



Os koans revelam, por meio de pequenas frases, charadas e parábolas, a essência da sabedoria zen budista. A seguir, saiba mais sobre esses curiosos enigmas

*Texto • Carine Portela*

☒ Certo dia, um renomado professor de filosofia foi visitar um mestre para lhe fazer perguntas sobre o zen, o bem, o mal e uma infinidade de outros assuntos. Antes de responder qualquer coisa, o mestre lhe ofereceu uma xícara de chá. O professor aceitou a bebida e continuou a falar, emendando uma indagação atrás da outra, sem parar nem mesmo para recuperar o fôlego. Ainda em silêncio, o mestre fez uma mesura e começou a servir o chá na xícara do visitante. Logo, o líquido transbordou, inundando o pires e, mesmo assim, o mestre não parou de despejá-lo, até que o filósofo exclamou: “Pare! Não vê que a xícara já está cheia?” O mestre, então, sorriu e disse: “A xícara está cheia e não dá para colocar mais chá nela antes que seja esvaziada. Da mesma maneira, sua mente está cheia de ideias e, para que eu possa lhe passar os ensinamentos zen, você terá de, antes, esvaziá-la”.

Para transmitir um valioso ensinamento, o sábio agiu de forma inusitada. À primeira vista, seu comportamento pode ter parecido bizarro, mas, como logo ficou esclarecido, sempre

esteve de acordo com a essência de sua doutrina e, principalmente, com a lição que devia ser ensinada naquele exato momento.

Certamente, essa não é a primeira vez que você se depara com um mestre zen irreverente. Na verdade, eles são bastante comuns em parábolas orientais e adoram surpreender (a nós e a seus discípulos) com suas respostas enigmáticas, suas atitudes inesperadas e sua maneira tão singular de enxergar a vida. Em outras palavras, podemos dizer que eles são verdadeiros mestres do koan.

## Janelas da verdade

Tradicionalmente, o termo koan refere-se ao registro de um diálogo entre o mestre e seu discípulo, durante o qual o discípulo chega espontaneamente à experiência da iluminação. Com o passar do tempo, koan passou a significar qualquer frase, pergunta, charada ou parábola que possa ser usada como objeto de contemplação e, assim, estimular a reflexão sobre diferentes formas de perceber o mundo.

Um koan pode ser um desafio para testar o nível de sabedoria do discípulo, mas também pode ser simplesmente um bom conselho. Um koan pode ser uma charada que esconde um precioso ensinamento, mas também pode ser apenas uma forma de calar a mente. Para Timothy Freke, autor do livro *O Baralho Zen* (Editora Pensamento), “os koans são janelas, através das quais podemos vislumbrar as verdades do budismo”.

Alguns dos koans mais conhecidos são perguntas absurdas, como “qual é o som de uma só mão batendo palmas?” e “que cara você tinha antes de nascer?”. Não há resposta lógica possível para eles e isso, na verdade, não faz diferença. O importante, para o zen, é exercitar a capacidade de buscar soluções intuitivamente, sendo, para isso, necessário esvaziar a mente de velhos conceitos, assim como sugere o sábio da xícara de

chá.

## O fluir da intuição

Sempre que ficamos frente a frente com um koan, o melhor a fazer é colocar o raciocínio lógico de lado e deixar fluir a intuição. De nada adianta tentar entender uma parábola ou enigma zen-budista utilizando o raciocínio cartesiano. O que o zen sugere é exatamente o contrário: uma mudança de percepção, outro modo de ver, um vislumbre da verdade simples.

Com a prática, o exercício de refletir sobre os koans desenvolve a sabedoria da arte de viver. Quando essa capacidade está plenamente desenvolvida, deixa de haver qualquer diferenciação entre o pensar, o sentir e o agir. Tudo passa a ser um único movimento de consciência, que flui de modo espontâneo a partir do coração.

Quanto mais limpamos da mente as velhas idéias e nos permitimos experimentar novas possibilidades, mais natural se torna esse processo. Aos poucos, nossa jornada pela vida se transforma em uma jornada para o despertar. Dessa forma, mais do que entender o zen, você passa a viver o zen.

## Quanto maior a capacidade de amar, maior é a sabedoria

Segundo os ensinamentos do budismo, sabedoria e compaixão são qualidades inseparáveis da nossa natureza búdica intrínseca. Ser sábio é amar e amar é ser sábio. A sabedoria é a qualidade da mente que vê além dos limites do ego e conhece a unidade da vida. O amor é a qualidade do coração que nos une com os outros e com a vida como um todo. O caminho para a iluminação é abrir a mente para a sabedoria e o coração para a compaixão.

## As sementes do passado são os frutos do futuro

O budismo prega a lei do karma – que nossa presente situação foi criada por escolhas passadas. O karma é mais do que uma espécie de justiça cósmica que nos castiga por nossos pensamentos e atos maléficos ou nos recompensa pelas nossas boas ações. É um mecanismo natural que ajuda a fortalecer a própria consciência. Se agimos mal no passado, foi por ignorarmos que a bondade é a natureza essencial. Quando a situação nos obriga a reconhecer isso, ela está nos ajudando a, no futuro, prestar mais atenção.

## Contemple as estrelas, mas andando com os pés firmes no chão

O mestre zen D. T. Suzuki escreveu: “Com toda a nossa filosofia, com todas as nossas ideias grandiosas e enaltecidas, não conseguimos escapar da vida enquanto a vivemos. Os que têm os olhos fixos nas estrelas continuam pisando em solo firme”. A filosofia budista pode, às vezes, nos levar às últimas fronteiras do pensamento abstrato, com conceitos como “vazio” e “iluminação”, mas a Verdade de seus ensinamentos só pode ser encontrada na vida cotidiana.

## A onda e o mar são um só

O mestre Thich Nhat Hanh escreveu: “A onda vive a vida de uma onda e, ao mesmo tempo, a vida de água”. O zen nos ensina que nosso ser é como uma onda no grande oceano da vida. Se a nossa experiência se restringe apenas à superfície das coisas, achamos que somos a onda, nos sentimos arrastados e temos medo de nos espatifarmos contra os rochedos. Se nossa experiência desce às profundezas das coisas, sabemos que somos o oceano todo, e a ansiedade desaparece. As ondas vêm e vão, mas o

oceano permanece.

## A mesma lagoa.

### O sapo dá um pulo – Plop!

Esse poema apreende um instante mágico. Ele aponta para um estado de atenção no qual um sapo insignificante, saltando para dentro de uma lagoa, constitui uma experiência de encantamento. Se damos total atenção ao momento presente, voltamos a ver, ouvir e sentir como quando éramos crianças. O mundo torna-se um fascinante parque de diversões, com uma infinidade de atrações e mistérios. Não temos de correr em direção ao futuro, pois cada instante presente contém mais do que jamais poderíamos sonhar.

## Vá além

Os koans que você acabou de conferir foram retirados do livro *O Baralho Zen*, de Timothy Freke. A obra, que vem juntamente com um baralho de 30 cartas (cada uma com um koan diferente), foi feita sob medida para quem quer fazer do zen um guia para a vida cotidiana. Você pode pedir conselhos, fazer perguntas ou, simplesmente, utilizar as mensagens das cartas para refletir sobre diferentes temas, diariamente.