

Mente Vazia, Mente Tranquila

escrito por Triada



A gente sempre ouve por aí que, para meditar, é preciso “esvaziar” a mente. Mas o que isso realmente significa? Na reflexão a seguir, Monja Cohen, fundadora da Comunidade Zen Budista do Brasil, explica que, na verdade, a mente não precisa ser esvaziada – ela já é vazia. Acompanhe

Texto • Monja Coen

Alguns dizem que, para meditar, é preciso esvaziar a mente. Pergunto: como esvaziar o que já está vazio?

Há uma história zen muito interessante. Certo dia, um jovem aspirante pediu ao Mestre Zen que aquietasse sua mente. O Mestre disse:

– Traga sua mente aqui, entregue-a a mim e eu a aquietarei.

O jovem saiu procurando pela mente. Onde estaria? Seria pensamentos, memórias? Seria silêncios e quietude? Seria sonhos e pesadelos? Seria feita de palavras, conceitos? Seria apenas a massa encefálica, a matéria? O jovem pensava e não pensava. Cada vez que acreditava ter apanhado a mente, percebia que ela fugia, que já estava em outro pensamento, em outra ideia. Que o próprio conceito se desfazia. Cansado, voltou a procurar o Mestre e disse:

– Senhor, é impossível apanhar a mente.

O Mestre disse com alegria:

– Pois, então, já está aquietada.

O jovem reverenciou em profunda gratidão, pois pela primeira vez compreendia que a mente não é algo fixo e constante, mas flui com o fluir da vida, sem que possa jamais se fixar – quer em inquietude quer em silêncio, quer em alegria quer em tristeza, quer em iluminação quer em desilusão.

Outra história do século 7, na China: o abade de um grande mosteiro pediu a seus monges que fizessem um poema no qual expressassem sua compreensão dos ensinamentos de Buda. O chefe dos monges, muito querido e respeitado pelos mais de mil companheiros, escreveu, solenemente:

“O corpo é a árvore bodhi
A mente é como um espelho brilhante
Cuide para mantê-la sempre limpa
Não permitindo que o pó assente”*

Um jovem semi-alfabetizado, que ajudava separando a palha do arroz, viu o poema na parede, pediu que alguém o lesse e exclamou:

– Não é isso.

E pediu a um monge letrado que escrevesse seu poema.

*“O corpo não é a árvore bodhi
A mente não é como um espelho brilhante
Se não há nada desde o princípio
Onde o pó assenta?”*

O segundo poema reflete a essência dos ensinamentos do zen e do Sexto Ancestral da China, o Venerável Mestre Hui-Neng.

A prática da meditação do zazen não é para polir o espírito, não é para limpar a mente nem para esvaziar nada, e sim para nos tornar unos com nossa essência verdadeira, com aquele eu imenso que contém todos os sentimentos, emoções, percepções, formações mentais, consciência e forma física.

Retornar à verdade e ao caminho é retornar à vida. Assim falamos em renascer. Deixar morrer ideias abstratas e fantasiosas sobre estar separado do todo e dos outros e perceber, além de vivenciar, a sabedoria suprema presente em todos os seres.

Basta perceber que nada é fixo, nada é permanente – isso é o vazio. A mente vazia é aberta e flexível. Chora e ri. Pensa e não pensa. Não precisa ser esvaziada – já é vazia. Sendo vazia é clara e iluminada, em constante atividade e transformação.

Apenas escolha com quem alimentá-la. Você é o programa e o programador, o computador e seus acessórios. Cuide-se bem.

Mãos em prece.

**Bodhi: do sânscrito, iluminação.*

Fonte de tesouros

Transcrevo um texto de Mestre Doshin (580-651), considerado o Quarto Ancestral da China.

“Todos os ensinamentos de Buda estão centrados na mente, da qual incomensuráveis tesouros surgem. Todas as faculdades sobrenaturais e suas transformações, reveladas na disciplina, na meditação e na sabedoria, são suficientemente contidas em sua própria mente e nunca saem dela. Todos os obstáculos em se obter bodhi surgem das paixões que geram karma e que são, originalmente, não existentes. Cada causa e cada efeito são apenas um sonho. Não há mundo triplo a abandonar nem bodhi a ser procurado. A realidade interna e a aparência externa do ser humano e das mil coisas são idênticas.

O Grande Caminho é ilimitado e transcende a forma, livre de pensamento e de ansiedade. Agora você entendeu o dharma. Não há nada faltando em você e você não é diferente de Buda. Não há outra maneira de obter o estado de Buda além de permitir à sua mente ser livre em si mesma. Deixe que não haja apego nem aversão, ansiedade nem medo.

Que ela esteja completamente aberta e absolutamente livre de todas as condições. Esteja livre para ir em qualquer direção que queira. Não aja para fazer o bem nem procure o mal. Quer ande quer fique, ou sente ou deite e seja o que for que aconteça a você, tudo são as maravilhosas atividades do Grande Iluminado. Tudo é alegria, livre de ansiedade – isso é chamado Buda.”

É preciso entender que estamos falando do ponto de vista do absoluto, de quem percebeu e se tornou o próprio corpo de Buda, que são os Preceitos, a Disciplina, a Meditação e a Sabedoria. Alguns podem interpretar, erroneamente, que fazer qualquer coisa é ação iluminada. Só se é Buda quando há a verdadeira compreensão do Caminho, que é tornar-se o Caminho de Sabedoria e Compaixão. Não é ser bonzinho nem querer ser mau. É tornar-se o próprio Bem. Mente vazia e livre, clara e ativa em tranqüilidade, tranqüila em atividade. Possam todos os seres se beneficiar.

MONJA COEN é missionária oficial da tradição Soto Shu – Zen Budismo com sede no Japão e é a primaz fundadora da Comunidade Zen Budista do Brasil, criada em 2001, com sede em São Paulo.

Fonte: Triada.com.br